

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Ramadhan dan Herita Warni. 2018. “Model Latihan Kelincahan Sepakbola”. Dalam Jurnal *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol 17 (2): 63-66.
- Aulia, Lutfin Almas. 2016. *Pengaruh Zig-Zag Runing Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 15-18 Tahun di Salatiga Training Center Kota Salatiga*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Brown, Lee E dan Vance A Ferrigno (Ed.). 2005. *Training for Speed, Agility and Quickness, Second Edition*. United States of America: United Graphics.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Dawes, Jay dan Mark Roozen (Ed). 2012. *Developing Agility and Quickness*. United States of America: Sheridan Books.
- Firdaus, Muhammad dkk. Tanpa Tahun. *Pengaruh Latihan In Out Shuffle “Agility Ladder Drill” Terhadap Kelincahan SSB SPN U-17 Pekanbaru*. [www.media.neliti.com](http://www.media.neliti.com), diunduh 22 Juni 2020 pukul 1:19.

- Graha, Ali dan Cukup. Tahun tidak terbit. *Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Hop dan Double Leg Hop terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Waktu Tempuh Pelari 110 Meter Gawang*
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Cetakan Pertama. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hastuti. 2018. *Pengaruh Olahraga Freelectic Terhadap Kekuatan Otot Tungkai di Komunitas Freelectic Makassar*. Skripsi. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Humaid, Hidayat. 2018. *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*. [www.uniga.ac.id](http://www.uniga.ac.id), diunduh 11 Desember 2020 pukul 19:17.
- Mashud dan Muhammad Karnadi. 2015. "Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra Non Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill". Dalam Jurnal *Multilateral*, Vol 14 (1): 44-53.
- Siswowerjoyo, Beryn dkk. 2018. "The Influence of Hop Scotchandsingle Leg Hopsthroughicky Shuffle And Double Leg Hopsfor Both Agility And Speed". Dalam *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, Vol 5 (1): 30-34.
- Sidik, Dikdik Zafar dkk. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Cetakan Ke-1. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

- Srianto, Widha. 2014. *Pengembangan Model Latihan Karate Kids pada Anak Usia Sekolah Dasar Kelas Atas (10-12 Tahun)*. Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tim FKIP. 2019. *Pedoman Penulisan Proposal, Skripsi dan Artikel Ilmiah*. Surabaya: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Trisnowiyanto, Bambang. 2016. “Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan dan Fleksibilitas) dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) pada Pesilat”. Dalam *Jurnal Keterampilan Fisik*, Vol 1 (2): 82-89.
- Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wibowo, Satria Puji Kurniawan dkk. 2019. “Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler, Kecepatan, dan Kelincahan pada Usia 13-15 Tahun”. Dalam *Journal Of Sport Science And Education*, Vol 4 (2): 79-84.
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Cetakan ke-1. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan ke-1.  
Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Windu, Urang dan Lailatuz Zaidah. 2017. *Perbedaan Pengaruh  
Latihan Single Leg Speed Hop dengan Latihan Knee Tuck  
Jump terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Futsal*.  
Naskah Publikasi



### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Adhimas Garuda Erlangga  
NIM : 155900168  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 16 Februari 2021  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal KU-16  
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
Penguji II : Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or  
Penguji III : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or.,M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Tata Tulis.			
2	Tunjukkan ke saya, model-model terdahulu yang buat kamu rujukan.			
3	Tunjukkan buku panduan dan DVD.			
4	Kategori tinggi itu maksudnya seperti apa?			
5	Belum ada bunyi simpulan apakah Garuda bisa di terapkan di KU-16.			
6	Pertanyaan penelitian dan simpulan beda.			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Dosen Penguji II,

Dosen Penguji III,

Dr. Muhammad Muhyi,  
M.Pd  
NIDN. 0712127502

Yandika Fefrian R,  
S.Pd., M.Or  
NIDN. 0730018901

Dr. Luqmanul  
Hakim, S.Or.,M.Pd  
NIDN.0706108203



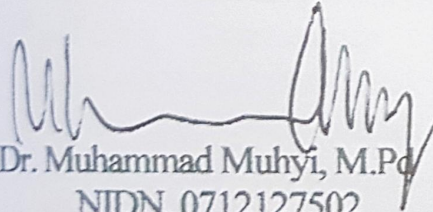
## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Adhimas Garuda Erlangga  
NIM : 155900168  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal KU-16

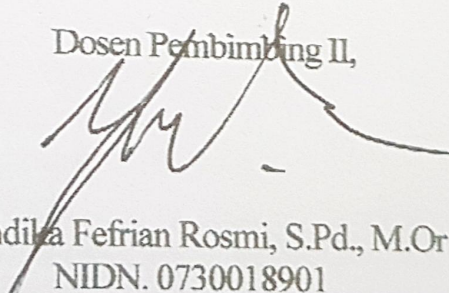
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing I	Pembimbing II
1	03-09-2020	Pengajuan Judul		
2	21-09-2020	Matrik Penelitian		
3	03-11-2020	Bab I, II, III		
4	11-12-2020	Seminar Proposal		
5	15-12-2020	Revisi Bab I, II, III		
6	12-01-2021	ACC Penelitian		
7	11-02-2021	ACC Bab IV, V		

Selesai bimbingan skripsi tanggal 11 Februari 2021

Dosen Pembimbing I,

  
Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.  
NIDN. 0712127502

Dosen Pembimbing II,

  
Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0730018901

**Lampiran 1: PETUNJUK PENGISIAN SKALA NILAI UNTUK  
AHLI MATERI/ PELATIH FUTSAL TERHADAP MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

---

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan “garuda” Dalam

Meningkatkan *Agility* Pemain Futsal KU-16

Sasaran : Pemain Futsal KU-16

Peneliti : Adhimas Garuda Erlangga

Ahli Materi :

Lembar skala nilai ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu/Sdr/Sdri, sebagai ahli materi/pelatih futsal terhadap pengembangan model latihan “garuda” pada pemain futsal KU-16. Pendapat, kritrik serta saran dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model latihan yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu/Sdr/Sdri untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai ketentuan dibawah:

**Petunjuk:**

1. Lembar skala nilai di isi oleh ahli materi/pelatih futsal.
2. Penilaian mencakup aspek bentuk/isi model latihan, komentar/pendapat, kritik dan saran serta kesimpulan.
3. Rentang penilaian adalah sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju, dengan cara memberikan tanda centang ( ) pada kolom yang tersedia. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat sesuai pilihan yang tersedia:
  - (1) STS = Sangat tidak setuju
  - (2) TS = Tidak setuju
  - (3) S = Setuju
  - (4) SS = Sangat setuju
4. Mohon untuk memberikan komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP DRAFT PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
“garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “g” – *High Knee Run*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “g” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “g” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “g” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “g” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “g” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “g” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “g” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				



**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP DRAFT PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
“garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “a” – *Zig Zag Run*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “a” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “a” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “a” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “a” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “a” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “a” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “a” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP DRAFT PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
“garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “r” – *Jumping Jack*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “r” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “r” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “r” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “r” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “r” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “r” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “r” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP DRAFT PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
“garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “u” – *Single Leg Hop*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “u” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “u” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “u” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “u” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “u” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “u” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “u” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP DRAFT PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
“garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “d” – *Double Leg Hop*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “d” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “d” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “d” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “d” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “d” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “d” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “d” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP DRAFT PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
“garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “a” - *In Out Shuffle*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “a” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “a” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “a” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “a” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “a” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “a” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “a” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

## A. Saran Untuk Perbaikan

### Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model latihan ini mohon dituliskan pada kolom 1
2. Alasan direvisi, mohon dituliskan pada kolom 2
3. Saran dan perbaikan mohon dituliskan dengan singkat dan jelas pada kolom 3

No	Bagian Yang Direvisi	Alasan Revisi	Saran Perbaikan
	1	2	3
1			
2			
3			
4			

## **B. Komentor dan Saran**

## **C. Kesimpulan**

Model latihan “garuda” ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan/uji coba skala kecil tanpa revisi.
2. Layak untuk digunakan/uji coba skala kecil dengan revisi.
3. Tidak layak untuk digunakan/uji coba skala kecil.

(Mohon diberi tanda silang atau bulat pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang didapat)

Surabaya,

Penilai/Penguji

(Nama Ahli Materi/Pelatih)

## **Lampiran 2: PETUNJUK PENGISIAN SKALA NILAI UNTUK AHLI MATERI/ PELATIH FUTSAL TERHADAP UJI SKALA KECIL MODEL LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

---

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan “garuda” Dalam Meningkatkan *Agility* Pemain Futsal KU-16

Sasaran : Pemain Futsal KU-16

Peneliti : Adhimas Garuda Erlangga

Ahli Materi : Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes

Lembar skala nilai ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu/Sdr/Sdri, sebagai ahli materi/pelatih futsal terhadap pengembangan model latihan “garuda” pada pemain futsal KU-16. Pendapat, kritrik serta saran dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model latihan yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu/Sdr/Sdri untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai ketentuan dibawah:

### **Petunjuk:**

1. Lembar skala nilai di isi oleh ahli materi/pelatih futsal.
2. Penilaian mencakup aspek bentuk/isi model latihan, komentar/pendapat, kritik dan saran serta kesimpulan.
3. Rentang penilaian adalah sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju, dengan cara memberikan tanda centang ( ) pada kolom yang tersedia. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat sesuai pilihan yang tersedia:
  - (1) STS = Sangat tidak setuju
  - (2) TS = Tidak setuju
  - (3) S = Setuju
  - (4) SS = Sangat setuju
4. Mohon untuk memberikan komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.



**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA KECIL PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “g” – *High Knee Run*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “g” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “g” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “g” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “g” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “g” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “g” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “g” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA KECIL PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “a” – *Zig Zag Run*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “a” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “a” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “a” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “a” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “a” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “a” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “a” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA KECIL PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “r” – *Jumping Jack*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “r” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “r” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “r” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “r” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “r” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “r” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “r” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA KECIL PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “u” – *Single Leg Hop*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “u” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “u” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “u” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “u” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “u” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “u” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “u” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA KECIL PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “d” – *Double Leg Hop*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “d” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “d” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “d” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “d” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “d” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “d” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “d” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA KECIL PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “a” - *In Out Shuffle*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “a” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “a” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “a” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “a” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “a” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “a” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “a” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

## A. Saran Untuk Perbaikan

### Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model latihan ini mohon dituliskan pada kolom 1
2. Alasan direvisi, mohon dituliskan pada kolom 2
3. Saran dan perbaikan mohon dituliskan dengan singkat dan jelas pada kolom 3

No	Bagian Yang Direvisi	Alasan Revisi	Saran Perbaikan
	1	2	3
1			
2			
3			
4			

## **B. Komentor dan Saran**

## **C. Kesimpulan**

Model latihan “garuda” ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan/uji coba skala besar tanpa revisi.
  2. Layak untuk digunakan/uji coba skala besar dengan revisi.
  3. Tidak layak untuk digunakan/uji coba skala besar.
- (Mohon diberi tanda silang atau bulat pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang didapat)

Surabaya,

Penilai/Penguji

(Nama Ahli Materi/Pelatih)



**Lampiran 3: ANGKET PENILAIAN UJI SKALA KECIL  
MENGENAI PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
“garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

**Petunjuk Pengisian:** Isilah kolom “Ya” atau “Tidak” dengan memberikan tanda

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda bisa melakukan latihan yang diajarkan?		
2	Apakah model latihan “garuda” mudah dilakukan?		
3	Apakah anda memahami peraturan yang dilatihkan?		
4	Apakah anda mengikuti instruksi peraturan latihan “garuda” ?		
5	Apakah anda kesulitan dalam melakukan latihan?		
6	Apakah alat yang digunakan menarik?		
7	Apakah model latihan “garuda” lebih menyenangkan dari latihan teknik biasanya?		
8	Apakah model latihan “garuda” membuat anda aktif bergerak?		
9	Apakah anda takut dalam latihan?		
10	Apakah latihan “garuda” ini dapat memacu semangat anda untuk berlatih futsal?		

Surabaya,

Pemain Futsal KU-16

(Nama Pemain Futsal)

## **Lampiran 4: PETUNJUK PENGISIAN SKALA NILAI UNTUK AHLI MATERI/ PELATIH FUTSAL TERHADAP UJI SKALA BESAR MODEL LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

---

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan “garuda” Dalam Meningkatkan *Agility* Pemain Futsal KU-16

Sasaran : Pemain Futsal KU-16

Peneliti : Adhimas Garuda Erlangga

Ahli Materi : Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes

Lembar skala nilai ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat dari Bapak/Ibu/Sdr/Sdri, sebagai ahli materi/pelatih futsal terhadap pengembangan model latihan “garuda” pada pemain futsal KU-16. Pendapat, kritrik serta saran dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas model latihan yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu/Sdr/Sdri untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai ketentuan dibawah:

### **Petunjuk:**

1. Lembar skala nilai di isi oleh ahli materi/pelatih futsal.
2. Penilaian mencakup aspek bentuk/isi model latihan, komentar/pendapat, kritik dan saran serta kesimpulan.
3. Rentang penilaian adalah sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju, dengan cara memberikan tanda centang ( ) pada kolom yang tersedia. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat sesuai pilihan yang tersedia:
  - (1) STS = Sangat tidak setuju
  - (2) TS = Tidak setuju
  - (3) S = Setuju
  - (4) SS = Sangat setuju
4. Mohon untuk memberikan komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA BESAR PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “g” – *High Knee Run*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “g” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “g” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “g” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “g” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “g” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “g” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “g” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA BESAR PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “a” – *Zig Zag Run*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “a” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “a” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “a” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “a” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “a” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “a” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “a” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA BESAR PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “r” – *Jumping Jack*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “r” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “r” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “r” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “r” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “r” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “r” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “r” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA BESAR PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “u” – *Single Leg Hop*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “u” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “u” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “u” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “u” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “u” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “u” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “u” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA BESAR PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “d” – *Double Leg Hop*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “d” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “d” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “d” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “d” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “d” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “d” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “d” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				

**SKALA NILAI AHLI MATERI/PELATIH FUTSAL  
TERHADAP UJI SKALA BESAR PENGEMBANGAN MODEL  
LATIHAN “garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

Nama Model: Model Latihan “a” - *In Out Shuffle*

No	Aspek yang Dinilai	Skala Penilaian			
		STS	TS	S	SS
1	Model latihan “a” sesuai dengan teknik yang dilatih				
2	Model latihan “a” dapat meningkatkan kelincahan				
3	Model latihan “a” sesuai dengan karakteristik pemain KU-16				
4	Model latihan “a” membuat anak senang/ <i>fun</i>				
5	Model latihan “a” meningkatkan motivasi dalam berlatih.				
6	Model latihan “a” dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7	Model latihan “a” mudah dilaksanakan				
8	Alat/fasilitas yang digunakan sesuai				
9	Penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10	Model latihan dapat dilaksanakan sampai selesai				
11	Instruksi mudah dipahami				



## A. Saran Untuk Perbaikan

### Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model latihan ini mohon dituliskan pada kolom 1
2. Alasan direvisi, mohon dituliskan pada kolom 2
3. Saran dan perbaikan mohon dituliskan dengan singkat dan jelas pada kolom 3

No	Bagian Yang Direvisi	Alasan Revisi	Saran Perbaikan
	1	2	3
1			
2			
3			
4			

## **B. Komentor dan Saran**

## **C. Kesimpulan**

Model latihan “garuda” ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi.
2. Layak untuk digunakan dengan revisi.

(Mohon diberi tanda silang atau bulat pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang didapat)

Surabaya,

Penilai/Penguji

(Nama Ahli Materi/Pelatih Futsal)

**Lampiran 5: ANGKET PENILAIAN UJI SKALA BESAR  
MENGENAI PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
“garuda” PADA PEMAIN FUTSAL KU-16**

**Petunjuk Pengisian:** Isilah kolom “Ya” atau “Tidak” dengan memberikan tanda

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda bisa melakukan latihan yang diajarkan?		
2	Apakah model latihan “garuda” mudah dilakukan?		
3	Apakah anda memahami peraturan yang dilatihkan?		
4	Apakah anda mengikuti instruksi peraturan latihan “garuda” ?		
5	Apakah anda kesulitan dalam melakukan latihan?		
6	Apakah alat yang digunakan menarik?		
7	Apakah model latihan “garuda” lebih menyenangkan dari latihan teknik biasanya?		
8	Apakah model latihan “garuda” membuat anda aktif bergerak?		
9	Apakah anda takut dalam latihan?		
10	Apakah latihan “garuda” ini dapat memacu semangat anda untuk berlatih futsal?		

Surabaya,

Pemain Futsal KU-16

(Nama Pemain Futsal)