

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113  
Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
NOMOR : 281 /SK.01/E-DK/ VI / 2021

TENTANG  
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

#### MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Aisyah Kemala, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Agung Fatoni**

NPM : 41182191170179

*Pengembangan Model Latihan Agility Berbasis Permainan Pada Futsal Putri U-18*

Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2021/2022**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 03 Juni 2021

**Dr. Aminu, S.Pd., M.Si**  
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

## Lampiran 2 Surat Permohonan dan Keterangan Ahli Validasi

### SURAT PERMOHONAN UNTUK MENJADI AHLI FUTSAL

No  
Lamp  
Hal : Permohonan Menjadi Ahli Futsal

Bekasi, 29 November 2021

Kepada : Yth. Deny Alfianto  
Ditempat

Dengan Hormat,  
Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Agung Fatoni  
NPM : 4182191170179  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Dengan ini kami menyampaikan bahwa, untuk memenuhi keperluan Tugas Akhir Skripsi, kami memohon dengan segala hormat kepada Bapak/Ibu sekalian berkenan menjadi validator ahli pelatih futsal untuk memberikan validasi tugas akhir yang kami susun, dengan judul "Pengembangan Model Latihan *Agility* Berbasis Permainan Pada Futsal Putri u-18".

Bersamaan dengan surat ini, semoga permohonan kami dapat dipertimbangkan oleh Bapak/Ibu sekalian, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,



Agung Fatoni

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Deny Alfiyanto  
Jabatan : Pelatih / Lisensi Kepelatihan Level 1 Nasional  
Selaku : Validator Ahli Futsal

Dengan ini menyatakan :

Nama : Agung Fatoni  
NPM : 4182191170179  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul : Pengembangan Model Latihan *Agility* Berbasis Permainan Pada Futsal Putri u-18

Berdasarkan hasil pemeriksaan dan penilaian, maka Latihan *agility* berbasis permainan untuk futsal putri u-18 tersebut, layak dan bisa untuk diterapkan dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 29 November

Validator Futsal,



Deny Alfiyanto

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hasan Basri, M.Pd.  
Jabatan : Dosen Universitas Islam '45' Bekasi  
Selaku : Validator Ahli Permainan

Dengan ini menyatakan :

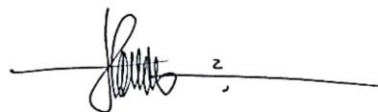
Nama : Agung Fatoni  
NPM : 4182191170179  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul : Pengembangan Model Latihan *Agility* Berbasis  
Permainan Pada Futsal Putri u-18

Berdasarkan hasil pemeriksaan dan penilaian, maka Latihan *agility* berbasis permainan untuk futsal putri u-18 tersebut, layak dan bisa untuk diterapkan dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 24 Januari 2022

Ahli Permainan



**Hasan Basri, M.Pd.**

**SURAT PERMOHONAN UNTUK MENJADI AHLI PERMAINAN**

Bekasi, 24 Januari 2022

No : -  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Menjadi Ahli Permainan

Kepada : Yth. Bapak Hasan Basri, M.Pd.  
Ditempat

Dengan Hormat,  
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agung Fatoni  
NPM : 4182191170179  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Dengan ini kami menyampaikan bahwa, untuk memenuhi keperluan Tugas Akhir Skripsi, kami memohon dengan segala hormat kepada Bapak/Ibu sekalian berkenan menjadi validator ahli permainan untuk memberikan validasi tugas akhir yang kami susun, dengan judul "Pengembangan Model Latihan *Agility* Berbasis Permainan Pada Futsal Putri u-18".

Bersamaan dengan surat ini, semoga permohonan kami dapat dipertimbangkan oleh Bapak/Ibu sekalian, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,



Agung Fatoni

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ibu Andini Dwi Intani, M.Or.  
Jabatan : Dosen Universitas Islam '45' Bekasi  
Selaku : Validator Ahli Motorik

Dengan ini menyatakan :

Nama : Agung Fatoni  
NPM : 4182191170179  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul : Pengembangan Model Latihan *Agility* Berbasis Permainan Pada Futsal Putri u-18

Berdasarkan hasil pemeriksaan dan penilaian, maka Latihan *agility* be permainan untuk futsal putri u-18 tersebut, layak dan bisa untuk diterapkan dalam pen ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebagaimana mestinya.


Bekasi, 6 Januari 2022

Ahli Motorik

  
Andini Dwi Intani, M

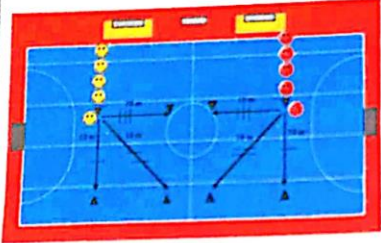
### Lampiran 3 Hasil Validasi Para Ahli

#### SKALA PENILAIAN UNTUK MODEL LATIHAN *AGILITY* BERBASIS PERMAINAN PADA FUTSAL PUTRI U-18

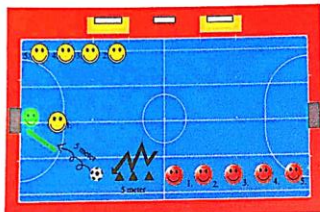
NO	Aspek Yang Dinilai Variasi Model Latihan <i>Agility</i> Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
1.	<p><i>Clap game</i></p>  <p>Tujuan : melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah dan melatih konsentrasi</p> <p>Alat : 2 <i>cones</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat dua tim yang beranggotakan 5 pemain</li> <li>2) Tiap anggota tim berdiri membentuk diamond dan ada 1 anggota tim berdiri didalam mengisi marker yang sudah diorganisasikan sebelumnya</li> <li>3) Kemudian tugas dari pemain yang</li> </ol>			✓		

<p>didalam adalah untuk menepuk tangan semua anggota timnya dengan satu rules setelah menepuk harus berputar arah badan ke counts terlebih dahulu sebelum menepuk tangan anggota yang lainnya</p> <p>4) Jika semua tangan pemain sudah tertepuk lalu bergantian tangan pemain yang terakhir ditepuk dia yang berposisi didalam sangat butuh konsentrasi jika ada <i>double</i> giliran makan timnya dianggap kalah</p> <p>5) Tim yang kalah akan mendapatkan hukuman dari tim yang menang</p> <p><i>Rules :</i></p> <p>1) Pemain yang berposisi ditengah harus bergantian,jika terjadi <i>double</i> maka tim tersebut dinyatakan kalah</p> <p>2) <i>Intensitas : 70-80 %</i></p> <p>3) <i>Set: 3</i></p> <p>4) <i>Time Interval : 1 menit</i></p>					
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--



NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
	Variasi Model Latihan <i>Agility</i> Berbasis Permainan	1	2	3	4	
2	<p><i>Cones Game</i></p>  <p>Tujuan : melatih kelincihan tubuh dalam mengubah arah</p> <p>Alat yang dibutuhkan : 23 cones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang beranggotakan minimal 3-5 pemain tergantung banyak pemainnya</li> <li>2) Pemain berdiri dibelakang counts start</li> <li>3) Setiap pemain memegang 3 counts</li> <li>4) Tugas pemain adalah menaruh counts diatas counts yang telah diorganisasikan sebelumnya kecuali counts start</li> </ol>			✓		

<p>5) Para pemain bergilir bergantian melakukan hal tersebut</p> <p>6) Tim yang paling lama menaruh semua countsnya dia yang kalah dan mendapatkan hukuman.</p> <p><i>Rules</i> : 1. Permainan ini dilakukan sebanyak 3 set</p> <p>2. Intensitas 80-90%</p> <p>3. Time Interval 30 detik</p>					
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

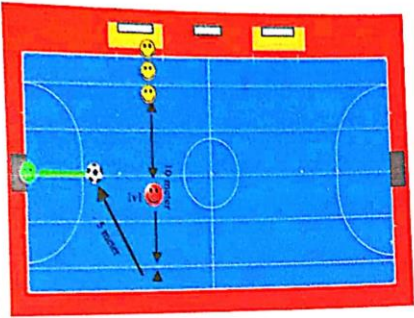
NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
	Variasi Model Latihan <i>Agility</i> Berbasis Permainan	1	2	3	4	
3.	<p><i>Duel game</i></p>  <p>Tujuan : melatih kelincuhan tubuh mengubah arah dan melatih <i>dribbling</i> pemain</p> <p>Alat : 1. 3 <i>Cones</i> bisa diganti dengan bola jika tidak mempunyai cones</p> <p>2. 1 Bola</p> <p>1) Terdapat 2 tim yang beranggotakan 5 pemain dari setiap tim</p> <p>2) Terdapat tim <i>offense</i> dan <i>defend</i>.</p> <p>3) Pemain tim <i>defend</i> langsung mengisi</p>			✓		




posisinya					
4) Sedangkan tim <i>offense</i> berdiri dibelakang <i>cones start</i>					
5) Pemain tim <i>offense</i> melakukan zigzag terlebih dahulu setelah itu melakukan duel 1 v 1 dengan <i>dribble</i> untuk melewati pemain tim <i>defend</i>					
6) Point bagi tim <i>offense</i> didapatkan jika tim <i>offense</i> berhasil melewati lawan serta mencetak gol dan sebaliknya jika tidak dapat tim <i>defend</i> yang mendapatkan point					
7) Bagi tim yang kalah akan diberi hukuman					
<i>Rules</i> : Waktu duel hanya 20 detik jika lebih dr 20 detik tidak bisa melewati lawan tim <i>offense</i> kalah					

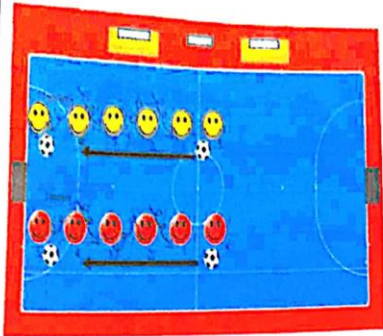
posisinya					
4) Sedangkan tim <i>offense</i> berdiri dibelakang <i>cones start</i>					
5) Pemain tim <i>offense</i> melakukan zigzag terlebih dahulu setelah itu melakukan duel 1 v 1 dengan <i>dribble</i> untuk melewati pemain tim <i>defend</i>					
6) Point bagi tim <i>offense</i> didapatkan jika tim <i>offense</i> berhasil melewati lawan serta mencetak gol dan sebaliknya jika tidak dapat tim <i>defend</i> yang mendapatkan point					
7) Bagi tim yang kalah akan diberi hukuman					
<i>Rules</i> : Waktu duel hanya 20 detik jika lebih dr 20 detik tidak bisa melewati lawan tim <i>offense</i> kalah					

<p>4) Tugas pemain yang menyerang adalah berusaha melewati pemain haling secepat cepatnya agar bisa bergantian denga pemain timnya yang menunggu giliran</p> <p>5) Setiap pemain diberi waktu 10 detik untuk melewati halangan tersebut jika lewat dari 10 detik maka gagal lah pemainnya dan dilanjutkan dengan pemain lain</p> <p>6) Tim yang paling banyak mendapatkan point dia yang menang</p> <p><i>Rules</i> : 1. Point jika melewati halangan sebesar 10 poin dan jika bisa memasukan bola kegawang mendapatkan lagi 10 poin</p> <p>2. Dilakukan 3 set secara bergantian pertim denagn waktu istirahat 1 menit</p>				
<b>NO</b>	<b>Aspek Yang Dinilai</b>	<b>Skor Penilaian</b>		<b>Kritik dan Saran Perbaikan</b>
	Variasi Model Latihan <i>Agility</i> Berbasis			

Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan					Perbaikan
	1	2	3	4	
<p><b>Halang rintang game</b></p>  <p>Tujuan : melatih kelincahan tubuh dalam tubuh dalam merubah arah</p> <p>Alat : 1. 1 Cones 2. 1 Bola</p> <p>4.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang beraanggotakan masing masing minimal 3 pemain tergantung dari banyaknya pemain</li> <li>2) Dari setiap tim mempunyai 1 pemain untung menjadi halangan</li> <li>3) Tugas dr pemain halangan adalah menjadi pengganggu dari pemain lawan namun tidak boleh menggunakan tangan hanya boleh bergerak menutup ruang lewat saja</li> </ol>					✓



Permainan		1	2	3	4
5.	<p><i>I catch you game</i></p>  <p>Tujuan : Melatih kelincahan tubuh dalam merubah arah serta melatih kecepatan reaksi</p> <p>Alat : 1. 11 <i>cones</i></p> <p>2. 4 bola</p> <p>1) Terdapat 1 orang kiper didalam <i>cones</i> berbentuk <i>circle</i> dan 4 pemain diluar <i>circle</i> memegang bola</p> <p>2) Tugas dari kiper adalah berlari dan mencegah bola agar tidak masuk kedalam <i>circle</i></p> <p>3) Tugas Pemain adalah menendang</p>				✓

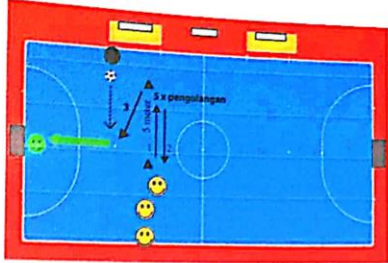
*Past game*

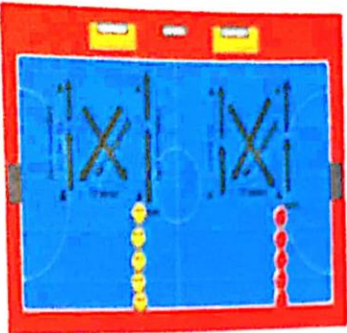
Tujuan : melatih kelincihan tubuh dalam merubah arah dan dribbling

Alat : 2 bola

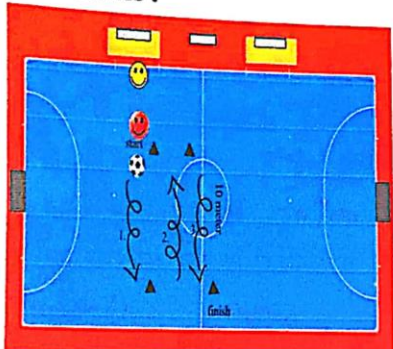
- 6.
- 1) Terdapat 2 tim yang terdiri dari minimal 3 pemain tergantung dari banyaknya pemain
  - 2) Setiap tim berbaris kebelakang sambil memegang pundak pemain yang ada didepannya
  - 3) Cara permainannya pemain baris paling belakang harus melewati dengan zigzag dengan bola jika sudah dibaris paling depan passing bolanya ke pemain baris paling belakang

✓

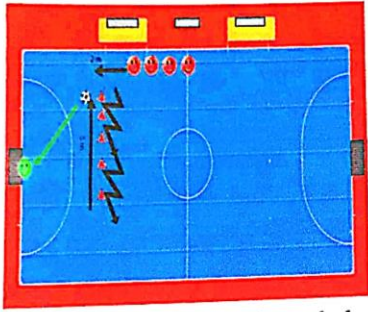
Permainan		1	2	3	4
7.	<p><b>Shuttle shoot game</b></p>  <p>Tujuan : Melatih kelincihan tubuh merubah arah dan ketepatan <i>shooting</i></p> <p>Alat :1. 2 <i>cones</i> 2. Bola</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Setiap pemain berbaris dibelakang <i>cones start</i></li> <li>2) Pemain melakukan <i>shuttle run</i> sebanyak 5x</li> <li>3) Setelah itu pemain berlari menuju bola untuk melakukan <i>shooting</i></li> </ol> <p><i>Rules</i> : Pemain harus memasukan bola kedalam gawang jika tidak terdapat hukuman</p>				✓

Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan				
	1	2	3	4
<p><b>X-game</b></p>  <p>Tujuan : Melatih kelincuhan tubuh untuk merubah arah</p> <p>8.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang minimal terdiri dari 3-5 pemain dari masing masing tim.</li> <li>2) Pemain dari masing masing tim berbaris dibelakang counts start</li> <li>3) Pemain mengawali games dengan berlari mundur selepas itu berlari diagonal dan lalu berlari mundur lagi dan berlari diagonal lagi sampai ke counts start awal dan berganti giliran</li> </ol>				✓

dengan rekan 1 tim					
4) Tim yang paling cepat bergantian sampai pemain akhir melakukannya dia yang menang					
Intensitas : 70-80%					
Set : 3					
<i>Time interval</i> : 1 menit					

NO	Aspek Yang Dinilai Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
9.	<p><b>Get it Games !</b></p>  <p>Tujuan : Melatih kelincuhan tubuh merubah arah dan <i>dribbling</i></p> <p>Alat : 1. 4 Cones 2. 1 Bola</p> <p>1) Permainan ini berisi 2 orang yang berdiri di cones start .</p> <p>2) 1 pemain menggiring bola dan melindungi ekor tersebut agar tidak terambil tugas pemain 1 lagi berusaha mengambil bola tersebut</p> <p>3) Pemain yang memegang bola harus</p>					✓

	<p>berlari melalui circuit hingga garis finish jika bola tersebut sebelum sampai garis finish maka pemain tersebut kalah</p> <p>4) Pemain yang kalah mendapatkan hukuman</p> <p><i>Rules</i> : Bola tidak boleh melebar jauh dari arena jika melebar jauh maka dinyatakan kalah</p>					
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
	Variasi Model Latihan <i>Agility</i> Berbasis Permainan	1	2	3	4	
10.	<p><b>Zig zag games</b></p>  <p>Tujuan : Melatih kelincuhan tubuh merubah arah dan <i>Shooting</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pemain melakukan gerakan zigzag</li> <li>2) Pemain sprint kearah bola</li> <li>3) Pemain melakukan <i>shooting</i> kegawang</li> </ol> <p><i>Rules : Jika bola tidak masuk kegawang mendapatkan hukuman</i></p> <p><i>Repetisi 3,Set 3</i></p> <p><i>Time Interval 1 menit</i></p> <p><i>Intensitas 80-90%</i></p>					✓



Keterangan

Prosedur Pengisian Penilaian Ahli Keperawatan

A. Isilah dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom indikator penilaian.

B. Keterampilan Penilaian

1. Skor (1) = Tidak Layak
2. Skor (2) = Kurang Layak
3. Skor (3) = Cukup Layak
4. Skor (4) = Layak

Kesimpulan :

Sesuai dengan hasil penilaian yang telah dilakukan, maka model latihan *agility* berbasis permainan pada futsal putri u-18 ini dinyatakan,

1. Layak untuk diterapkan
2. Layak untuk diterapkan dengan revisi
3. Tidak layak untuk diterapkan

(Mohon untuk melingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu)

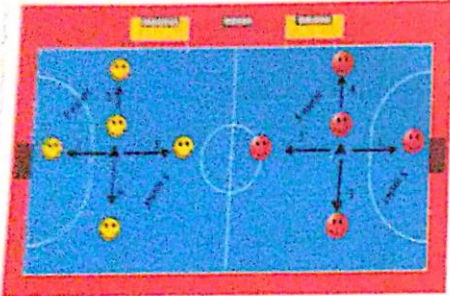
Bekasi, 24 Januari 2022

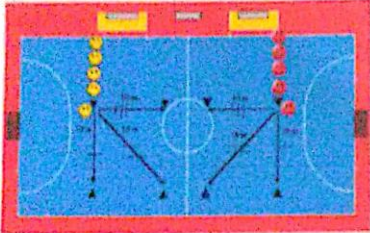
Ahli Permainan

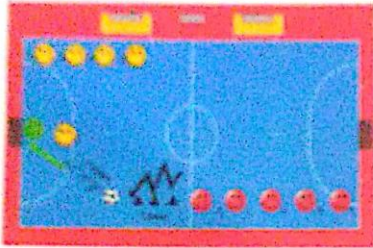


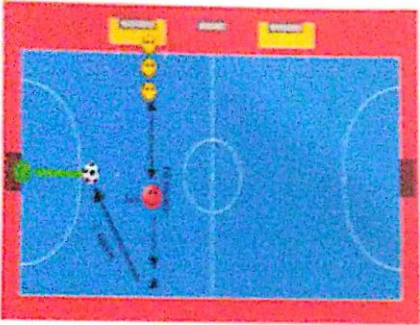
Hasan Basri, M.Pd.


**SKALA PENILAIAN UNTUK MODEL LATIHAN AGILITY BERBASIS PERMAINAN PADA FUTSAL PUTRI U-18**

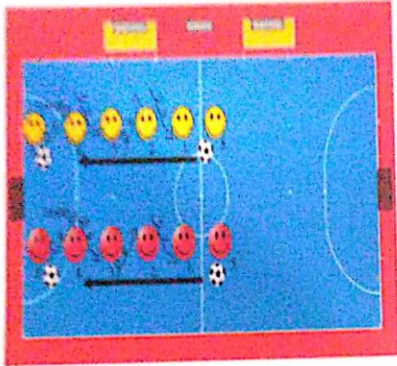
NO	Aspek Yang Dinilai Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
1	<p><i>Clap game</i></p>  <p>Tujuan : melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah dan melatih konsentrasi</p> <p>Alat : 2 cones</p> <p>1) Terdapat dua tim yang beranggotakan 5 pemain</p> <p>2) Tiap anggota tim berdiri membentuk <i>diamond</i> dan ada 1 anggota tim berdiri didalam mengisi marker yang sudah diorganisasikan sebelumnya</p>				✓	


NO	Aspek Yang Diujikan Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
2	<p>Complex Game</p>  <p>Tujuan : melatih kelincuhan tubuh dalam mengubah arah</p> <p>Alat yang dibutuhkan : 23 cones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang beranggotakan minimal 3-5 pemain tergantung banyak pemainnya</li> <li>2) Pemain berdiri dibelakang counts start</li> <li>3) Setiap pemain memegang 3 counts</li> <li>4) Tugas pemain adalah menaruh counts diatas counts yang telah diorganisasikan sebelumnya kecuali counts start</li> </ol>			✓		

No	Bentuk Yang Dimulai	Jenis Partisipasi				Kritik dan Saran Partisipan
		1	2	3	4	
3.	<p>Kontrol Model Latihan Agility Berkaitan Permainan</p> <p>Model game</p>  <p>Tujuan : melatih kelincihan tubuh mengubah arah dan melatih <i>dribbling</i> pemain</p> <p>Alat : 1. 3 Cones bisa diganti dengan bola jika tidak mempunyai cones</p> <p>2. 1 Bola</p> <p>1) Tersedia 2 tim yang beranggotakan 5 pemain dari setiap tim</p> <p>2) Tersedia tim <i>offense</i> dan <i>defend</i>.</p>					✓

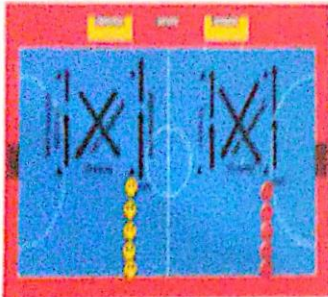
NO	Aspek Yang Dinilai Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Perbaikan
		1	2	3	4	
	<p>Halang rintang game</p>  <p>Tujuan : melatih kelincuhan tubuh dalam tubuh dalam merubah arah</p> <p>4. Alat : 1. 1 Cones 2. 1 Bola</p> <p>1) Terdapat 2 tim yang beraanggotakan masing masing minimal 3 pemain tergantung dari banyaknya pemain</p> <p>2) Dari setiap tim mempunyai 1 pemain untung menjadi halangan</p> <p>3) Tugas dr pemain halangan adalah menjadi pengganggu dari pemain lawan namun tidak boleh menggunakan</p>					✓


No	Aspek Yang Dinilai	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
5.	<p>Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan</p> <p><i>I catch you game</i></p>  <p>Tujuan : Melatih kelincahan tubuh dalam merubah arah serta melatih kecepatan reaksi</p> <p>Alat : 1. 11 cones</p> <p>2. 4 bola</p> <p>1) Terdapat 1 orang kiper didalam cones berbentuk circle dan 4 pemain diluar circle memegang bola</p>			✓		

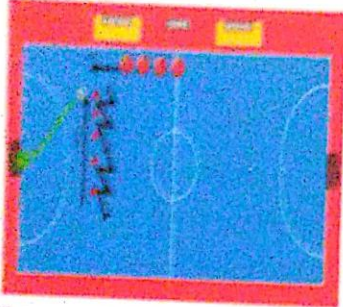
No	Aspek Yang Diuji	Skor Penilaian				Kritik dan Perbaikan
		1	2	3	4	
6.	<p>Yantai Model Latihan Ability Berbasis Permainan</p> <p>Post game</p>  <p>Tujuan : melatih kelincahan tubuh dalam merubah arah dan dribbling</p> <p>Alat : 2 bola</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang terdiri dari minimal 3 pemain tergantung dari banyaknya pemain</li> <li>2) Setiap tim berbaris kebelakang sambil memegang pundak pemain yang ada didepannya</li> <li>3) Cara permainannya pemain baris paling belakang harus melewati dengan zigzag</li> </ol>					✓

Aspek Yang Ditilai	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
	1	2	3	4	
<p>Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan</p> <p>Shuttle cheat game</p>  <p>Tujuan : Melatih kelincahan tubuh merubah arah dan ketepatan shooting</p> <p>7.</p> <p>Alat : 1. 2 cones</p> <p>2. Bola</p> <p>1) Setiap pemain berbaris dibelakang cones start</p> <p>2) Pemain melakukan shuttle run sebanyak 5x</p> <p>3) Setelah itu pemain berlari menuju bola untuk melakukan shooting</p>			✓		

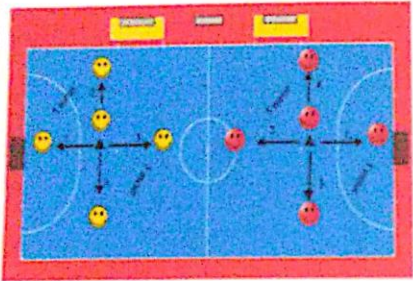


NO	Aspek Yang Diukur  Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
8.	<p>X game</p>  <p>Tujuan : Melatih kelincahan tubuh untuk merubah arah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang minimal terdiri dari 3-5 pemain dari masing masing tim.</li> <li>2) Pemain dari masing masing tim berbaris dibelakang counts start</li> <li>3) Pemain mengawali games dengan berlari mundur selepas itu berlari diagonal dan lalu berlari mundur lagi dan berlari diagonal lagi sampai ke</li> </ol>					✓

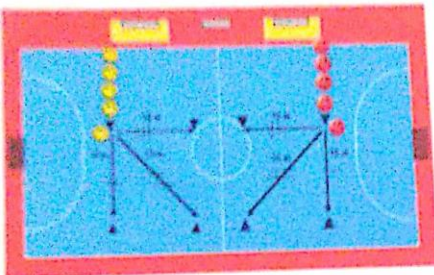
NO	Aspek Yang Dinilai Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
9.	<p><i>Get it Games!</i></p>  <p>Tujuan Melatih ketriacahan tubuh merubah arah dan <i>dribling</i></p> <p>Alat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 4 Cones</li> <li>2. 1 Bola</li> </ul> <p>1) Permainan ini berisi 2 orang yang berdiri di cones start</p> <p>2) 1 pemain menggiring bola dan melindungi ekor tersebut agar tidak terambil tugas pemain 1 lagi berusaha mengambil bola tersebut</p>				✓	


No	Bentuk Yang Diteliti	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
10	<p>Manajer Menuntut Latihan Agility Berbasis Permainan</p> <p><i>Big zig games</i></p>  <p>Tujuan: Melatih kelincuhan tubuh                      merubah arah dan <i>Shooting</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pemain melakukan gerakan zigzag</li> <li>2) Pemain sprint kearah bola</li> <li>3) Pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang</li> </ol> <p><i>Rules: Jika bola tidak melakukan shooting dengan baik masuk ke gawang maka mengabaikan hukuman</i></p>			✓		

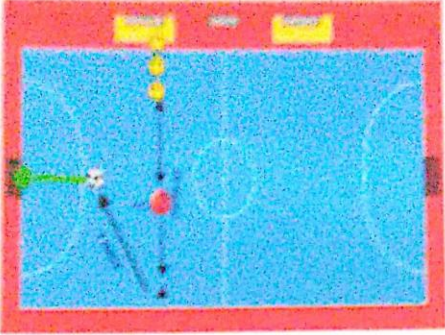
**SKALA PENILAIAN UNTUK MODEL LATIHAN AGILITY BERBASIS  
PERMAINAN PADA FUTSAL PUTRI U-18**

NO	Aspek Yang Dinilai Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
1	<p><i>Clap game</i></p>  <p>Tujuan : melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah dan melatih konsentrasi</p> <p>Alat : 2 cones</p> <p>1) Terdapat dua tim yang beranggotakan 5 pemain</p> <p>2) Tiap anggota tim berdiri membentuk <i>diamond</i> dan ada 1 anggota tim berdiri didalam mengisi marker yang sudah diorganisasikan sebelumnya</p>				✓	



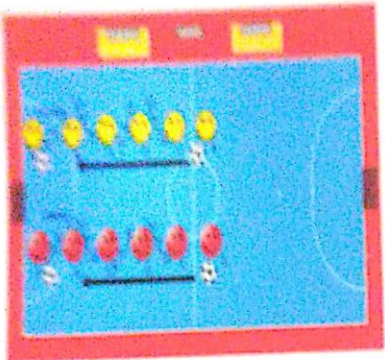
No	Aperit Yang Diingat Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Perilatan				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
2	<p>Context Game</p>  <p>Tujuan : melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah</p> <p>Alat yang dibutuhkan : 23 cones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang beranggotakan minimal 3-5 pemain tergantung banyak pemainnya</li> <li>2) Pemain berdiri dibelakang counts start</li> <li>3) Setiap pemain memegang 3 counts</li> <li>4) Tugas pemain adalah menaruh counts diatas counts yang telah diorganisasikan sebelumnya kecuali counts start</li> </ol>					✓


No	Aspek Yang Ditilai	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
3.	<p>Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan</p> <p>Duel game</p>  <p>Tujuan : melatih kelincahan tubuh mengubah arah dan melatih <i>dribbling</i> pemain</p> <p>Alat : 1. 3 Cones bisa diganti dengan bola jika tidak mempunyai cones</p> <p>2. 1 Bola</p> <p>1) Terdapat 2 tim yang beranggotakan 5 pemain dari setiap tim</p> <p>2) Terdapat tim <i>offense</i> dan <i>defend</i>.</p> <p>3) Pemain tim <i>defend</i> langsung mengis</p>			✓		

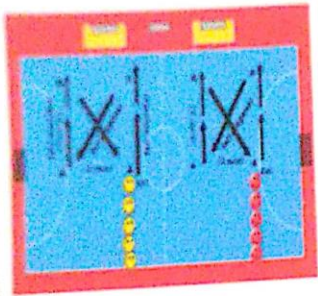
Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Variasi			
	1	2	3	4
<p data-bbox="623 579 862 611">Halang rintang game</p>  <p data-bbox="618 999 1089 1094">Tujuan : melatih ketincahan tubuh dalam tubuh dalam merubah arah</p> <p data-bbox="618 1125 805 1157">Alat : 1. 1 Cones</p> <p data-bbox="553 1188 789 1220">4. 2. 1 Bola</p> <ol data-bbox="610 1251 1089 1902" style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang beraanggotakan masing masing minimal 3 pemain tergantung dari banyaknya pemain</li> <li>2) Dari setiap tim mempunyai 1 pemain untung menjadi halangan</li> <li>3) Tugas dr pemain halangan adalah menjadi pengganggu dari pemain lawan namun tidak boleh menggunakan tangan hanya boleh bergerak menutup ruang lewat saja</li> </ol>			✓	

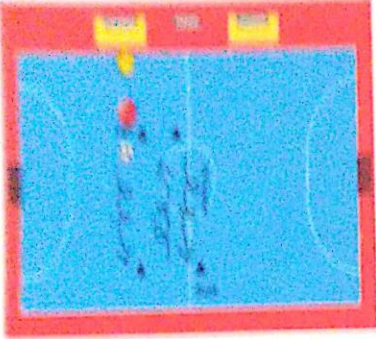





No	Aspek Yang Ditilai	Skor Penilaian				Kritik dan Saran
		1	2	3	4	
	<p>Menilai Model Latihan Ability Berbasis Persepsi</p> <p>Penyaji</p>  <p>Tujuan : melatih kelincihan tubuh dalam                      6. merubah arah dan dribbling</p> <p>Alat : 2 bola</p> <p>1) Terdapat 2 tim yang terdiri dari minimal 3 pemain tergantung dari banyaknya pemain</p> <p>2) Setiap tim berbaris kebelakang sambal memegang pundak pemain yang ada dibelakangnya</p> <p>3) Cara pelaksanaannya pemain baris paling belakang harus melewati dengan</p>					✓

NO	Aspek Yang Ditilai Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran
		1	2	3	4	
7.	<p><i>Shuttle shoot game</i></p>  <p>Tujuan : Melatih kelincahan tubuh merubah arah dan ketepatan <i>shooting</i></p> <p>Alat :1. 2 <i>cones</i></p> <p>2. Bola</p> <p>1) Setiap pemain berbaris dibelakang <i>cones start</i></p> <p>2) Pemain melakukan <i>shuttle run</i> sebanyak 5x</p> <p>3) Setelah itu pemain berlari menuju bola untuk melakukan <i>shooting</i></p>					✓

Aspek Yang Diingat	Skor Perilatan				Kritik dan Saran Perbaikan
800 Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	1	2	3	4	
X game  <p>Tujuan : Melatih kelincahan tubuh untuk merubah arah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat 2 tim yang minimal terdiri dari 3-5 pemain dari masing masing tim.</li> <li>2) Pemain dari masing masing tim berbaris dibelakang counts start</li> <li>3) Pemain mengawali games dengan berlari mundur selepas itu berlari kedepan dan lalu berlari mundur lagi</li> </ol>			✓		

No	Aspek Yang Diteliti	Skor Partisipan				Kritik dan S. Partisipan
		1	2	3	4	
	<p>Verbal Model Latihan Agility Berbasis Permainan</p> <p>Sifat &amp; Ciri-ciri :</p>  <p>Fungsinya Melatih kelincihan tubuh mencubah arah dan <i>dribbling</i></p> <p>Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 Cones</li> <li>2. 1 Bola</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan ini berisi 2 orang yang berdiri di cones staff</li> <li>2) 1 pemain menggiring bola dan melindungi ekor tersebut agar tidak tersentuh tugas pemain 1 lagi berusaha menegakkan bola tersebut</li> <li>3) Pemain yang menegakkan bola harus</li> </ol>					✓

NO	Aspek Yang Dinilai Variasi Model Latihan Agility Berbasis Permainan	Skor Penilaian				Kritik dan Saran Perbaikan
		1	2	3	4	
10	<p><i>Zig zag games</i></p>  <p>Tujuan : Melatih kelincahan tubuh merubah arah dan <i>Shooting</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pemain melakukan gerakan zigzag</li> <li>2) Pemain sprint kearah bola</li> <li>3) Pemain melakukan <i>shooting</i> kegawang</li> </ol> <p><i>Rules : Jika bola tidak masuk kegawang mendapatkan hukuman</i></p> <p><i>Repetisi 3,Set 3</i></p> <p><i>Time Interval 1 menit</i></p> <p><i>Intensitas 80-90%</i></p>				✓	

## Keterangan

## Prosedur Pengisian Penilaian Ahli Kepeleatihan

A. Isilah dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom indikator *pendaian*

B. Keterampilan Penilaian

1. Skor (1) ~ Tidak Layak
2. Skor (2) ~ Kurang Layak
3. Skor (3) ~ Cukup Layak
4. Skor (4) ~ Layak

## Kesimpulan :

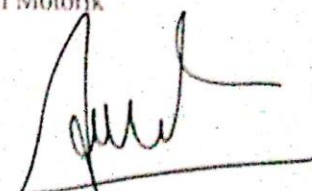
Sesuai dengan hasil *pendaian* yang telah dilakukan, maka model latihan *agility* berbasis permainan pada futsal putri u-18 ini dinyatakan,

1. Layak untuk diterapkan
2. Layak untuk diterapkan dengan revisi
3. Tidak layak untuk diterapkan

(Mohon untuk melingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu)

Bekasi, 6 Januari 2022

Ahli Motorik

  
Andini Dwi Intani, M.Or.

#### Lampiran 4 Dokumentasi Dengan Para Ahli



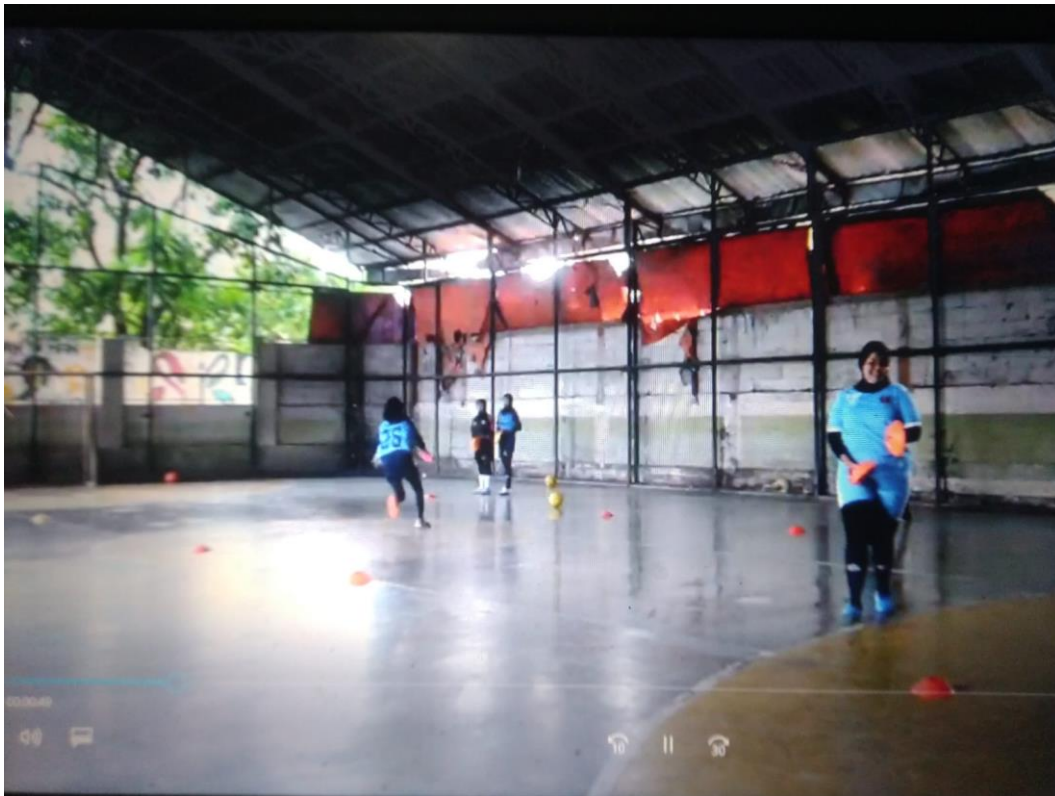


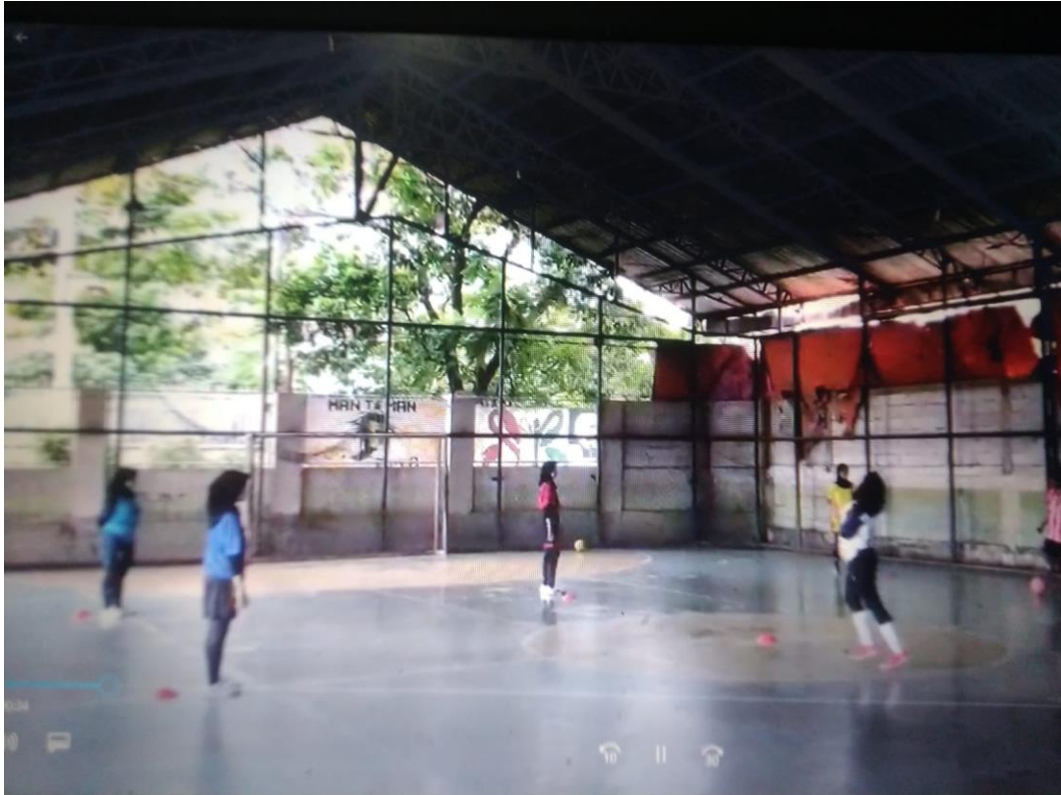


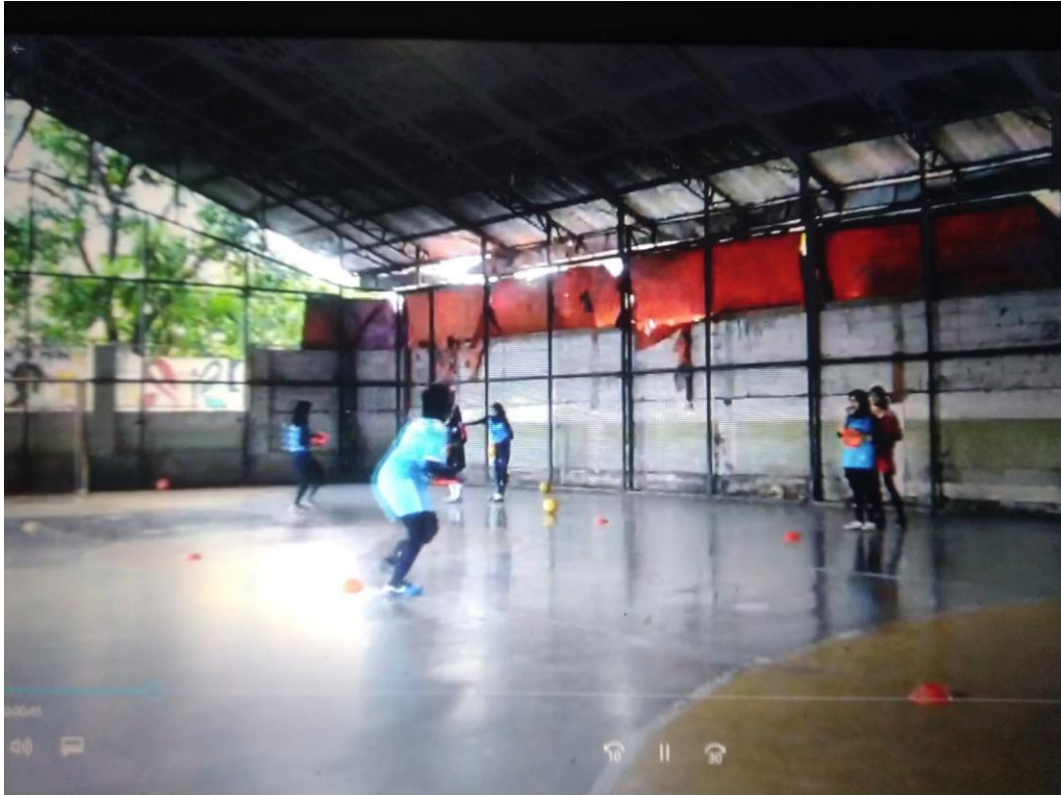
### Lampiran 5 Halaman Awal Video Model Latihan



### Lampiran 6 Video Model Latihan







## Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI  
UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama : Agung Fatoni  
NPM : 41182191170179  
Program Studi : Perijenarek S-1  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Agility  
Berbasis Permainan Pada Futsal Putri u-18  
Pembimbing : Aisyah Kemala, M.Pd

### KEGIATAN BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	PARAF
1	03 Juni 2021	SK Pembimbing	
2	24 Agustus 2021	Bimbingan Bab 1 - 3	
3	06 November 2021	Pembahasan Model Latihan	
4	09 Desember 2021	Revisi Angket	
5	30 Desember 2021	Validasi Dosen Ahli	
6	25 Januari 2022	Bab 4-5	
7	26 Januari 2022	Acc Sidang	

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis Agung Fatoni, Lahir di Bekasi, pada 13 juli 1999, putra dari Bapak Sartono dan Ibu Sri suwarti Penulis merupakan anak ke 2 dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN PENGASINAN IX pada tahun 2005 dan taman pada tahun 2011, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 16 BEKASI dan tamat pada tahun 2014.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMKN 3 BEKASI dan selesai pada tahun 2017. Di tahun 2017 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Reaksi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Strata Satu (S1) di Universitas Islam 45 Bekasi. Sampai dengan skripsi ini penulis masih terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Reaksi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.