

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiwinata, A. A. (2016). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, S. (2019). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 231–239.
- Atika Putri, A., & Andespa, Y. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terompah Panjang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia 4-5 Tahun. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 165–172. <http://dx.doi.org/10.24014/kjiece.v4i2.12506>
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanief, Y. N., & Sugito. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Iksan, D., Sahputra, R., & Wakidi. (2013). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Pada Futsal Dengan Metode Permainan Tradisional Kucing Bola Untuk Siswa Kelas XI IPS SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1, 59–63.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumahardi. (2017). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Olahraga Tradisional Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kebon Kosong 16 Pagi Kemayoran Jakarta Pusat. *Skripsi Universitas Islam "45" Bekasi*.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lasma, Y., & Rachman, F. (2020). *Olahraga Tradisional Indonesia*. Bekasi: Cakrawala Penerbit.
- Mujtahidin, S., & Rachman, S. A. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Terhadap Keseimbangan Anak Kelompok A di RA Hidayatul Ihsan NW Teaban. *Tut Wuri Handayani: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 130–135.
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh permainan tradisional karetan terhadap pembelajaran motorik kasar atletik lompat jauh. *Jurnal PG- - PAUD*

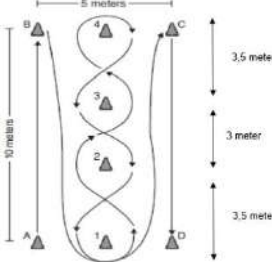
Trunojoyo, Volume 3, Nomor 1, April 2016, Hal 1-75 10, 3(1), 9–18.

- Rahmawati, W., & Sulistyawan, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini. *JURNAL PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan*, 1(1), 22–27.
- Rifai, A., & Dwi Intani, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 32–43.
<http://jmpo.stkippasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/19/15>
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Salam, A. F. B., Yunus, M., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Anak Kelas 5 SD. *Sport Science and Health*, 1(3), 9–18.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1


Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: <i>Pre Test</i>	Sesi	: 1
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: stopwatch, peluit,
Hari, tanggal	: Selasa, 4 Agustus 2025		alat tulis
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) tes kelincahan illinois <i>agility</i>	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> Orang coba bersiap di garis start (cones A) Pada aba-aba ya orang coba berlari secepat-cepatnya menuju cones B Kemudian berbalik menuju cones pertama, berputar ke kiri pada cones pertama lalu melakukan zig-zag hingga cones ke empat, berputar ke kanan pada cones ke empat, kemudian zig-zag kembali menuju cones pertama Berputar ke kiri pada cones pertama kemudian menuju cones C dan berlari secepatnya menuju garis finish (cones D) 	Jumlah skor selama melakukan tes yang dikurangi poin kesalahan
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Olahraga Tradisional	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : <i>Agility</i>	Sesi : 2
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : fins, paddle, peluit,
Hari, tanggal : Rabu, 5 Agustus 2025	stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : 80%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: a. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran b. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada c. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Volume Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan perubahan jarak dan anggota kelompok
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga : Olahraga Tradisional	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : <i>Agility</i>	Sesi : 3
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit,
Hari, tanggal : Kamis, 6 Agustus 2025	tali penanda
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : 80%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: a. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran b. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada c. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan perubahan jarak dan anggota kelompok
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: II
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 4
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Jumat, 7 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: a. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran b. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada c. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan perubahan jarak dan anggota kelompok
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga : Olahraga Tradisional	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : <i>Agility</i>	Sesi : 5
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal : Selasa, 11 Agustus 2025	Intensitas : 80%
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: a. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran b. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada c. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan perubahan jarak dan anggota kelompok
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: II
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 6
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Rabu, 12 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: a. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran b. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada c. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan perubahan jarak dan anggota kelompok
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: III
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 7
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Kamis, 13 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: a. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran b. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada c. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 8
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Jumat, 14 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaff dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: a. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran b. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada c. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan perubahan jarak dan anggota kelompok
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga : Olahraga Tradisional	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : <i>Agility</i>	Sesi : 9
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit,
Hari, tanggal : Selasa, 18 Agustus 2025	tali penanda
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : 80%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: d. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran e. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada f. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga : Olahraga Tradisional	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : <i>Agility</i>	Sesi : 10
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal : Rabu, 19 Agustus 2025	Intensitas : 80%
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: g. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran h. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada i. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: V
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 11
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Kamis, 20 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaff dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: j. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran k. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada l. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: V
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 12
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Jumat, 21 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: m. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran n. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada o. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: V
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 13
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Selasa, 25 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: p. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran q. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada r. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 6x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih


Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: VI
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 14
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Rabu, 26 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: a. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran b. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada c. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

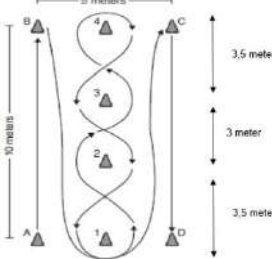
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: VI
Sasaran Latihan	: <i>Agility</i>	Sesi	: 15
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, peluit, tali penanda
Hari, tanggal	: Kamis, 27 Agustus 2025	Intensitas	: 80%
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan Inti: d. Melakukan olahraga tradisional hadang secara bergantian dan bergiliran e. Siswa melakukan barusan sesuai jumlah hadang yang ada f. Kemudian melakukan gerak lurus menggunakan hadang dari awal hingga akhir lalu bergantian	75 menit Rep : 8x Set : 3x T.R: 1:1 T.I: 1:2		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan berganti lengan atau tanpa menggunakan alat bantu
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Olahraga Tradisional	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: VI
Sasaran Latihan	: Post Test	Sesi	: 16
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: stopwatch, peluit,
Hari, tanggal	: Jumat, 28 Agustus 2025		alat tulis
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>post test</i> (tes akhir) tes kelincahan illinois <i>agility</i>	60 menit	 <p>a. Orang coba bersiap di garis start (cones A)</p> <p>b. Pada aba-aba ya orang coba berlari secepat-cepatnya menuju cones B</p> <p>c. Kemudian berbalik menuju cones pertama, berputar ke kiri pada cones pertama lalu melakukan zig-zag hingga cones ke empat, berputar ke kanan pada cones ke empat, kemudian zig-zag kembali menuju cones pertama</p> <p>d. Berputar ke kiri pada cones pertama kemudian menuju cones C dan berlari secepatnya menuju garis finish (cones D)</p>	Jumlah skor selama melakukan tes yang dikurangi poin kesalahan
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Lampiran 2

Hasil Uji Deskriptif Statistik

Statistics		Tes Awal	Tes Akhir
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		18.50	15.43
Median		15.76	14.74
Mode		15.63	13.22
Std. Deviation		2.283	1.481
Variance		4.316	2.530
Minimum		17.89	14.33
Maximum		20.48	16.52
Sum		278.53	236.82

Lampiran 3

Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kode	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Keseimbangan	Tes Awal	.128	30	.459 [*]	.962	30	.682
	Tes Akhir	.173	30	.352	.961	30	.563

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 4

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance


		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Keseimbangan	Based on Mean	3.722	1	14	.729
	Based on Median	3.927	1	14	.147
	Based on Median and with adjusted df	3.927	1	13.765	.147
	Based on trimmed mean	3.484	1	14	.907

Lampiran 5

Hasil Uji Paired Sample T Test

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes Awal - Tes Akhir	-4.933	1.278	.187	-3.432	-4.415	-19.468	14	.000

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM 45
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 : 201.a/UNISMA.FKIP/KD/VII/24
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

Menimbang :

1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.

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 dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Memperhatikan :

1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa	: Muhammad Luthfi Setyawan
NPM	: 41182191190087
Judul Penelitian Skripsi	: <i>Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar Margahayu XIII Tahun 2022</i>


Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2023/2024 sampai dengan semester Ganjil T.A 2024/2025**

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 mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
 Tanggal, 24 Juli 2024



Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan :

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

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

Nomor : L. 0413/UNISMA.FKIP/E/XI/2025

Lampiran : 1 (satu) Berkas

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SDN Margahayu XIII Bekasi

di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Luthfi Setyawan

NPM : 41182191190087

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Waktu penelitian hingga : Selasa, 31 Maret 2026

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

***Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility Pada Siswa
 Sekolah Dasar Margahayu XIII Tahun 2022***

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 10 November 2025



Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KOTA BEKASI DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR NEGERI MARGAHAYU XIII TERAKREDITASI A

Jl. Margahayu Raya Kelurahan Margahayu Kecamatan Bekasi Timur Kota Bekasi
Email : sdnmargahayuxiii@gmail.com NSS : 101026504044 NPSN : 20222648

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN NO. 421.29/91/SD.MGH XIII/I/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nasan SR, S.Pd., M.Pd.
NIP : 19660308 200701 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Sekolah : SDN Margahayu XIII

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa atas nama:

Nama : Muhammad Luthfi Setyawan
NPM : 41182191190087
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Telah selesai melakukan penelitian di SDN Margahayu XIII terhitung mulai Rabu, 14 Januari 2026 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Margahayu XIII Tahun 2022”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Bekasi, 14 Januari 2026
Kepala Sekolah SDN Margahayu XIII

Nasan SR, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19660308 200701 1 001

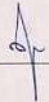
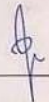
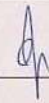
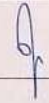

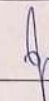

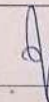
Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Muhammad Luthfi Setyawan
 NPM : 41182191190087
 Program Studi : PJKE
 Judul : Pengaruh Permainan Tradisional ^{Indang} Terhadap Hasil Latihan Agility Pada Siswa Sekolah Dasar Margahayu
 Pembimbing : Mia Kusumawati, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	24/7/24	Penyerahan SK Pembimbing	
2.	8/8/24	Pembuatan bab I	
3.	10/10/24	Revisi bab I permasalahan belum terlihat	
4.	24/10/24	Buat bab 2 sumber max 10 th terakhir	
5.	12/11/24	Revisi bab II tambahkan Variabel latihan	
6.	12/1/25	Revisi bab 3 revisi metode penelitian	
7.	7/7/25	revisi program latihan	
8.	8/7/25	lakukan penelitian	

Surat Keterangan Anti Plagiarisme



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PLG/05/Vak.05/E/V2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muhammad Luthfi Setyanan
NPM : 411821 91190087
Program Studi : PJKE

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Hasil
Latihan Agility pada Siswa Sekolah Dasar Margahayu
IS Tahun 2022

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 21.6% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 21 Jan 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

()

Staf Perpustakaan FKIP

()

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Kepada Sampel Tentang Penelitian

Foto-Foto Penelitian



Tes *Agility* Untuk Kelincahan

Foto-Foto Penelitian



Penerapan Permainan Tradisional Hadang Dalam Latihan

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Luthfi Setyawan, lahir di Pati, 11 Desember 2001, Putra dari bapak Wiyono dan Ibu Dwy Haryati. Penulis merupakan anak semata wayang. Penulis memulai pendidikan formal di Min 18 Jakarta Timur pada tahun 2007 dan tamat tahun 2013, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di MTS MIFTAHUL ULUM LORAM KULON dan tamat pada tahun 2016, dan di tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan SMK Dharma Siswa 2 Sidoarjo dan tamat tahun 2019, Di tahun 2019 sampai tahun 2026 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.