

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing


KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN ILMU OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Dharma Sanggalihari Singaraja - Bali

SURAT TUGAS
Nomor: 02/UN48.12.6/PP/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menerangkan:

1	Nama	Dr. Gede Doddy Trima MS, S.Or., M.Or
	NIP	198405212008121002
	Prodi	Ilmu Keolahragaan
	Sebagai	Pembimbing I
2	Nama	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or
	NIP	198608102008121001
	Prodi	Ilmu Keolahragaan
	Sebagai	Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama	I Gede Jagat Parawaradtha
NIM	2116021006
Prodi	Ilmu Keolahragaan
Jurusan	Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Judul	Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 11 Januari 2025

Mengetahui, Dekan,	Ketua Jurusan,
	
I Ketut Yoda NIP. 196803172001121001	Gede Eka Budi Darmawan NIP. 197903172008121005

 **Sistem Sertifikasi Elektronik**

Catatan:

- Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau Sistem Elektronik merupakan informasi yang sah
- Dokumen elektronik dan/atau Dokumen Elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSERT) yang berwenang
- Sistem Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau Sistem Elektronik yang digunakan dalam proses pelayanan publik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSERT) yang berwenang

UUITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau Sistem Elektronik yang sah"

Sistem Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau Sistem Elektronik yang digunakan dalam proses pelayanan publik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSERT) yang berwenang

Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan data Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat: Jalan Desa Jungsalem Singaraja - Bali Telp: (0362) 23373, Fax: (0362) 23371 Kode Pos: 81136

Singaraja, 16 Oktober 2025

Nomor : 1807/UN48.12.1/PT.01.04/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 1 Sawan
 di
 Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	: I Gede Jagat Prawiradittha
Nomor Induk Mahasiswa	: 2116021006
Prodi	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: PENGARUH LATIHAN SIKUIT TERHADAP KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 1 SAWAN TAHUN AJARAN 2025/2026

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,



I Gede Suwira
 NIP.198501172008121001



Catatan :

- UU/ITB No. 11 Tahun 2008 Pasal 3 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau dokumen/elektronik dan/atau hasil karya merupakan aset publikasi yang asli"
- Dokumen/elektronik/hasil karya elektronik yang menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Nasional Sertifikasi Elektronik (BNSF) atau Badan Sertifikasi Elektronik (BSE) yang diakui oleh pemerintah
- Badan Nasional Sertifikasi Elektronik (BNSF) atau Badan Sertifikasi Elektronik (BSE) yang diakui oleh pemerintah



Balai Sertifikasi Elektronik

Lampiran 3. Daftar Nama Peserta Didik

No.	Nama
1	Ketut Rama Adi Putra
2	Komang Ralan
3	Gede Bima Vedakarana
4	Kadek Rama Agustya Adnyana
5	I Gede Daniel Wahyu Krisnanta
6	Kadek Dwi Arta Jaya
7	Putu Naren Pratama
8	I Nyoman Satya Putra Wiguna
9	Kadek Dwi Angga Putra
10	Kadek Dharmayasa
11	Kadek Nandana
12	Kadek Ari Rendinata
13	Kadek Nanda Dwipayana
14	Kadek Juniarta
15	Gede Dika Dharma Putra
16	Kadek Diva Iswara
17	Komang Angga Pratama
18	Kadek Billi Windu Gosa
19	Putu Eka Wira Pratama
20	Putu Arjun Eka Putra Pratama
21	Komang Nanda Pumawan
22	Putu Gede Arie Suandika
23	Kadek Satria Negara
24	Sri Gede Abi Gidamtanayu
25	Gede Edi Sukrawn
26	Gede Rama Ananta Prasetya
27	I Nyoman Sapta Bhuana Dewa
28	I Gede Ferdy Permana
29	I Kadek Akaash Putra Danendra
30	Komang Aditya Kusuma Wiguna

Lampiran 4. Data Pre-Test

No.	Nama	Pre-test Kelincahan
1	Ketut Rama Adi Putra	17.12
2	Komang Ralan	16.20
3	Gede Bima Vedakarana	15.14
4	Kadek Rama Agustya Adnyana	17.10
5	I Gede Daniel Wahyu Krisnanta	16.22
6	Kadek Dwi Arta Jaya	11.33
7	Putu Naren Pratama	14.20
8	I Nyoman Satya Putra Wiguna	12.35
9	Kadek Dwi Angga Putra	17.00
10	Kadek Dharmayasa	12.45
11	Kadek Nandana	15.55
12	Kadek Ari Rendinata	16.22
13	Kadek Nanda Dwipayana	11.22
14	Kadek Juniarta	10.20
15	Gede Dika Dharma Putra	10.38
16	Kadek Diva Iswara	11.20
17	Komang Angga Pratama	12.36
18	Kadek Billi Windu Gosa	12.44
19	Putu Eka Wira Pratama	15.05
20	Putu Arjun Eka Putra Pratama	14.32
21	Komang Nanda Pumawan	14.26
22	Putu Gede Arie Suandika	15.34
23	Kadek Satria Negara	13.33
24	Sri Gede Abi Gidamtanayu	14.36
25	Gede Edi Sukrawn	16.44
26	Gede Rama Ananta Prasetya	15.20
27	I Nyoman Sapta Bhuana Dewa	13.22
28	I Gede Ferdy Permana	13.35
29	I Kadek Akaash Putra Danendra	15.37
30	Komang Aditya Kusuma Wiguna	14.26

Lampiran 5. Ordinal Pairing Penentuan Sampel Penelitian

No.	Nama	Pre-test Kelincahan	Ranking	Kode
1	Ketut Rama Adi Putra	17.12	1	A
4	Kadek Rama Agustya Adnyana	17.10	2	B
9	Kadek Dwi Angga Putra	17.00	3	B
25	Gede Edi Sukrawn	16.44	4	A
5	I Gede Daniel Wahyu Krisnanta	16.22	5	A
12	Kadek Ari Rendinata	16.22	6	B
2	Komang Ralan	16.20	7	B
11	Kadek Nandana	15.55	8	A
29	I Kadek Akaash Putra Danendra	15.37	9	A
22	Putu Gede Arie Suandika	15.34	10	B
26	Gede Rama Ananta Prasetya	15.20	11	B
3	Gede Bima Vedakarana	15.14	12	A
19	Putu Eka Wira Pratama	15.05	13	A
24	Sri Gede Abi Gidamtanayu	14.36	14	B
20	Putu Arjun Eka Putra Pratama	14.32	15	B
21	Komang Nanda Pumawan	14.26	16	A
30	Komang Aditya Kusuma Wiguna	14.26	17	A
7	Putu Naren Pratama	14.20	18	B
28	I Gede Ferdy Permana	13.35	19	B
23	Kadek Satria Negara	13.33	20	A
27	I Nyoman Sapta Bhuana Dewa	13.22	21	A
10	Kadek Dharmayasa	12.45	22	B
18	Kadek Billi Windu Gosa	12.44	23	B
17	Komang Angga Pratama	12.36	24	A
8	I Nyoman Satya Putra Wiguna	12.35	25	A
6	Kadek Dwi Arta Jaya	11.33	26	B
13	Kadek Nanda Dwipayana	11.22	27	B
16	Kadek Diva Iswara	11.20	28	A
15	Gede Dika Dharma Putra	10.38	29	A
14	Kadek Juniarta	10.20	30	B

Lampiran 6. Pembagian Kelompok pada Sampel Penelitian

No.	Nama	Ranking	Kode	Kelompok Pelatihan
1	Ketut Rama Adi Putra	1	A	Latihan sirkuit
25	Gede Edi Sukrawan	4	A	Latihan sirkuit
5	I Gede Daniel Wahyu Krisnanta	5	A	Latihan sirkuit
11	Kadek Nandana	8	A	Latihan sirkuit
29	I Kadek Akaash Putra Danendra	9	A	Latihan sirkuit
3	Gede Bima Vedakarana	12	A	Latihan sirkuit
19	Putu Eka Wira Pratama	13	A	Latihan sirkuit
21	Komang Nanda Pumawan	16	A	Latihan sirkuit
30	Komang Aditya Kusuma Wiguna	17	A	Latihan sirkuit
23	Kadek Satria Negara	20	A	Latihan sirkuit
27	I Nyoman Sapta Bhuana Dewa	21	A	Latihan sirkuit
17	Komang Angga Pratama	24	A	Latihan sirkuit
8	I Nyoman Satya Putra Wiguna	25	A	Latihan sirkuit
16	Kadek Diva Iswara	28	A	Latihan sirkuit
15	Gede Dika Dharma Putra	29	A	Latihan sirkuit

No.	Nama	Ranking	Kode	Kelompok Pelatihan
4	Kadek Rama Agustya Adnyana	2	B	Latihan dasar futsal
9	Kadek Dwi Angga Putra	3	B	Latihan dasar futsal
12	Kadek Ari Rendinata	6	B	Latihan dasar futsal
2	Komang Ralan	7	B	Latihan dasar futsal
22	Putu Gede Arie Suandika	10	B	Latihan dasar futsal
26	Gede Rama Ananta Prasetya	11	B	Latihan dasar futsal
24	Sri Gede Abi Gidamtanayu	14	B	Latihan dasar futsal
20	Putu Arjun Eka Putra Pratama	15	B	Latihan dasar futsal
7	Putu Naren Pratama	18	B	Latihan dasar futsal
28	I Gede Ferdy Permana	19	B	Latihan dasar futsal
10	Kadek Dharmayasa	22	B	Latihan dasar futsal
18	Kadek Billi Windu Gosa	23	B	Latihan dasar futsal
6	Kadek Dwi Arta Jaya	26	B	Latihan dasar futsal
13	Kadek Nanda Dwipayana	27	B	Latihan dasar futsal
14	Kadek Juniarta	30	B	Latihan dasar futsal

Lampiran 7. Data *Post-Test*

Kelompok Latihan Sirkuit

No.	Nama	Post-test Kelincahan
1	Ketut Rama Adi Putra	12.40
25	Gede Edi Sukrawn	13.19
5	I Gede Daniel Wahyu Krisnanta	12.32
11	Kadek Nandana	12.48
29	I Kadek Akaash Putra Danendra	12.63
3	Gede Bima Vedakarana	12.14
19	Putu Eka Wira Pratama	11.16
21	Komang Nanda Pumawan	11.48
30	Komang Aditya Kusuma Wiguna	11.18
23	Kadek Satria Negara	10.65
27	I Nyoman Sapta Bhuna Dewa	10.79
17	Komang Angga Pratama	10.07
8	I Nyoman Satya Putra Wiguna	10.36
16	Kadek Diva Iswara	9.19
15	Gede Dika Dharma Putra	9.30

Kelompok Latihan Dasar Futsal

No.	Nama	Post-test Kelincahan
4	Kadek rama agustya adnyana	15.57
9	Kadek dwi angga putra	15.36
12	Kadek ari Rendinata	14.35
2	Komang ralan	15.23
22	Putu gede arie suandika	13.91
26	Gede rama ananta prasetya	14.58
24	Sri gede abi gidamtanayu	12.79
20	Putu arjun eka putra pratama	13.12
7	Putu naren pratama	12.98
28	I gede ferdy permana	12.74
10	Kadek dharmayasa	11.44
18	Kadek billi windu gosa	12.10
6	Kadek dwi arta jaya	9.93
13	Kadek nanda dwipayana	9.11
14	Kadek juniarta	9.46

Lampiran 8. Ordinal Pairing

No	Nama kelompok perlakuan	Rangking		Nama kelompok kontrol	No
1	Ketut Rama Adi Putra	1	2	Kadek Rama Agutya Adnyana	1
2	Gede Edi Sukrawan	4	3	Kadek Dwi Angga Putra	2
3	I Gede Daniel Wahyu Krisnanta	5	6	Kadek Ari Redinata	3
4	Kadek Nandana	8	7	Komang Ralan	4
5	I Kadek Aksaash Putra Danendra	9	10	Putu Gede Arie Suandika	5
6	Gede Bima Vedakarana	12	11	Gede Rama Ananta Prasetya	6
7	Putu Eka Wira Pratama	13	14	Sri Gede Abi Gidamtanayu	7
8	Komang Nanda Pumawan	16	15	Putu Arjun Eka Putra Pratama	8
9	Komang Aditya Kusuma Wijaya	17	18	Putu Naren Pratama	9
10	Kadek Satria Negara	20	19	I Gede Ferdy Permana	10
11	I Nyoman Sapta Bhuana Dewa	21	22	Kadek Dharmayasa	11
12	Komang Angga Pratama	24	23	Kadek Billi Windu Gosa	12
13	I Nyoman Satya Putra Wiguna	25	26	Kadek Dwi Arta Jaya	13
14	Kadek Diva Iswara	28	27	Kadek Nanda Dwipayana	14
15	Gede dhika Dharma Putra	29	30	Kadek Juniarta	15

Lampiran 9. Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif

Descriptives

Pelatihan		Statistic		Std. Error
Pretest	Pelatihan Circuit	Mean		14.1500
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.0573
			Upper Bound	15.2427
		5% Trimmed Mean		14.1944
		Median		14.2600
		Variance		3.894
		Std. Deviation		1.97320
		Minimum		10.38
		Maximum		17.12
		Range		6.74
		Interquartile Range		3.19
		Skewness		-.417
				.580
		Kurtosis		-.645
				1.121
	Pelatihan Dasar Futsal	Mean		14.0620
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.8561
			Upper Bound	15.2679
		5% Trimmed Mean		14.1078
		Median		14.3200
		Variance		4.742
		Std. Deviation		2.17755
		Minimum		10.20
		Maximum		17.10
		Range		6.90
		Interquartile Range		3.76
		Skewness		-.263
				.580
		Kurtosis		-1.013
				1.121
Posttest	Pelatihan Circuit	Mean		11.2893
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.6065
			Upper Bound	11.9722
		5% Trimmed Mean		11.3004
		Median		11.1800
		Variance		1.520
		Std. Deviation		1.23304
		Minimum		9.19
		Maximum		13.19
		Range		4.00
		Interquartile Range		2.04
		Skewness		-.267
				.580
		Kurtosis		-.929
				1.121
	Pelatihan Dasar Futsal	Mean		12.8447
			Lower Bound	11.6756

95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	14.0137	
5% Trimmed Mean		12.9007	
Median		12.9800	
Variance		4.457	
Std. Deviation		2.11105	
Minimum		9.11	
Maximum		15.57	
Range		6.46	
Interquartile Range		3.14	
Skewness		-.519	.580
Kurtosis		-.752	1.121



Lampiran 10. Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Pelatihan	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Pelatihan Circuit	.143	15	.200*	.965	15	.779
	Pelatihan Dasar Futsal	.125	15	.200*	.952	15	.563
Posttest	Pelatihan Circuit	.155	15	.200*	.953	15	.576
	Pelatihan Dasar Futsal	.147	15	.200*	.928	15	.258

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

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 11. Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.190	1	28	.666
	Based on Median	.144	1	28	.707
	Based on Median and with adjusted df	.144	1	27.613	.707
	Based on trimmed mean	.184	1	28	.671
Posttest	Based on Mean	3.025	1	28	.093
	Based on Median	2.891	1	28	.100
	Based on Median and with adjusted df	2.891	1	21.198	.104
	Based on trimmed mean	2.959	1	28	.096



Lampiran 12. Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji t

Group Statistics

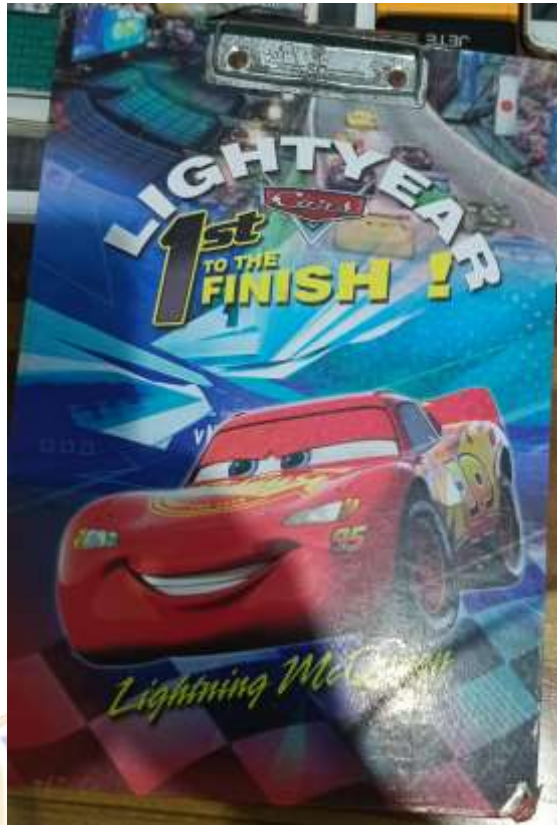
	Pelatihan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	Pelatihan Dasar Futsal	15	12.8447	2.11105	.54507
	Pelatihan Circuit	15	11.2893	1.23304	.31837

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Posttest	Equal variances assumed	3.025	.093	2.464	28	.020	1.55533	.63124	.26230 2.84836
	Equal variances not assumed			2.464	22.557	.022	1.55533	.63124	.24810 2.86257



Lampiran 13. Dokumentasi Alat Penelitian



Gambar 1. Alat tulis papan dada



Gambar 2. Stopwatch



Gambar 3. Cone ceper



Gambar 4. Peluit



Gambar 5. Meteran

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GURU
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
JALAN SUDIRMAN NO. 100, JAKARTA 10130
Telp. (021) 71700000

Kelompok perantara

No	Nama Kelompok	Nilai 1	Nilai 2	Nilai 3	Nilai 4	Nilai 5	Nilai 6	Nilai 7	Nilai 8
1	...								
2	...								
3	...								
4	...								
5	...								
6	...								
7	...								
8	...								
9	...								
10	...								
11	...								
12	...								
13	...								
14	...								
15	...								
16	...								
17	...								
18	...								
19	...								
20	...								

Kelompok Koneksi

No	Nama Kelompok	Nilai 1	Nilai 2	Nilai 3	Nilai 4	Nilai 5	Nilai 6	Nilai 7	Nilai 8
1	...								
2	...								
3	...								
4	...								
5	...								
6	...								
7	...								
8	...								
9	...								
10	...								

Gambar 6. Form penilaian kelincahan

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. pengarahn sebelum *pre-test*



Gambar 2. Latihan *pre-test* tiap individu



Gambar 3. Gerakan inti latihan sirkuit



Gambar 4. Gerakan inti latihan sirkuit



Gambar 5. Foto bersama



RIWAYAT HIDUP



I Gede Jagat Prawiraditha di Denpasar, 30 Mei 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri I Gede Budiarta dan Ni Luh Purnamiasih. Penulis berkebangsaan indonesia dan beragama Hindu. Penulis tinggal di Br dinas kanginan desa Sawan. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Nasional Widiatmika. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Sawan dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus SMA Negeri 3 Singaraja Jurusan IPS dan Melanjutkan Ke program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Ganesha. Penulis aktif mengikuti kegiatan dan organisasi di lingkungan Universitas Pendidikan Ganesha. Penulis pernah menjadi anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Menwa dan mengikuti organisasi anggota HMJ Ilmu Keolahragan dan Kesehatan. Pada semester akhir tahun 2025 penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikler Futsal SMPN 1 Sawan” sebagai syarat dalam menyelesaikan studi di Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.

