

## Lampiran 1. Surat Uji Ahli Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Nomor : 584 /UN48.14.11/KM/2025  
 Lamp : 1 (satu) gabung  
 Perihal : **Pengantar Judges (Ahli Kepelatihan)**

Kepada

Yth. : 1. **Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes.**  
 2. **Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd.,M.Fis.**

Di - Tempat

Dengan hormat, berkenan dengan persiapan penyusunan Disertasi mahasiswa Program Studi **Ilmu Pendidikan (S3)** Program Pascasarjana Undiksha Singaraja, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrument (sebagai Judges) penelitian mahasiswa berikut:

Nama : **Ketut Chandra Adinata Kusuma**  
 NIM : **2339011040**  
 Program Studi : **Ilmu Pendidikan (S3)**  
 Judul Disertasi : **Pengembangan Model Pelatihan Sepakbola Terintegrasi Tri Hita Karana dan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter**

Demikianlah kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Singaraja, 13 Pebruari 2025

Koordinator Program Studi  
 Ilmu Pendidikan,



Prof. Dr. I Ketut Sudiana, M.A.  
 NIP. 198210061986032002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Nomor : 584 /UN48.14.11/KM/2025  
 Lamp : 1 (satu) gabung  
 Perihal : **Pengantar Judges (Ahli Media)**

Kepada

Yth. : 1. **Prof. Dr. I Made Tegeh, S.Pd.,M.Pd.**  
 2. **Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd.,S.T.,M.Pd.**

Di - Tempat

Dengan hormat, berkenan dengan persiapan penyusunan Disertasi mahasiswa Program Studi **Ilmu Pendidikan (S3)** Program Pascasarjana Undiksha Singaraja, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrument (sebagai Judges) penelitian mahasiswa berikut:

**Nama** : **Ketut Chandra Adinata Kusuma**  
**NIM** : **2339011040**  
**Program Studi** : **Ilmu Pendidikan (S3)**  
**Judul Disertasi** : **Pengembangan Model Pelatihan Sepakbola Terintegrasi Tri Hita Karana dan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter**

Demikianlah kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Singaraja, 13 Pebruari 2025

Koordinator Program Studi  
 Ilmu Pendidikan,



Kerti Nitiasih, M.A.  
 081999446444/1986032002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Nomor : 584 /UN48.14.11/KM/2025  
 Lamp : 1 (satu) gabung  
 Perihal : **Pengantar Judges (Ahli Karakter)**  
 Kepada  
 Yth. : **1. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd.,M.Pd.,Kons.**  
**2. Dr. Wasti Danardani, S.Pd.,M.A.**

Di - Tempat

Dengan hormat, berkenan dengan persiapan penyusunan Disertasi mahasiswa Program Studi **Ilmu Pendidikan (S3)** Program Pascasarjana Undiksha Singaraja, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrument (sebagai Judges) penelitian mahasiswa berikut:

**Nama** : Ketut Chandra Adinata Kusuma  
**NIM** : 2339011040  
**Program Studi** : Ilmu Pendidikan (S3)  
**Judul Disertasi** : Pengembangan Model Pelatihan Sepakbola Terintegrasi Tri Hita Karana dan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter

Demikianlah kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Singaraja, 13 Pebruari 2025

Koordinator Program Studi  
 Ilmu Pendidikan,



Kutu Kerti Nitiasih, M.A.  
 NIP. 196206261986032002

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA**

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362) 32558 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

---

Singaraja, 14 April 2025

Nomor : 1780/UN48.14.1/KM/2025  
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**  
Yth : *Manager Uadiksha FC*  
di *Singaraja*

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Disertasi mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

<b>Nama</b>	<b>: Ketut Chandra Adinata Kusuma</b>
<b>NIM</b>	<b>: 2339011040</b>
<b>Semester</b>	<b>: IV ( Empat )</b>
<b>Program Studi</b>	<b>: Ilmu Pendidikan (S3)</b>
<b>Judul Disertasi</b>	<b>: Pengembangan Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi Tri Hita Karana dan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter Pemain</b>

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.  
Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

<p>Ko-Promotor II,</p>  <p>Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P. NIP. 198003112008121002</p>	<p>Ko-Promotor I,</p>  <p>Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP. 197608272006041001</p>	<p>Promotor ,</p>  <p>Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT NIP. 197309262001121001</p>
---	---	--

Mengetahui,  
a.n. Direktur,  
Wadir I,




Agus Putu Arnyana, M.Si.  
NIP. 195812311986011005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362) 32558 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Singaraja, 14 April 2025

Nomor : 1780/UN48.14.1/KM/2025  
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**  
Yth. : *Kema. Kusuma*  
di *Celukanbawana*

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Disertasi mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengijinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : **Ketut Chandra Adinata Kusuma**  
NIM : **2339011040**  
Semester : **IV ( Empat )**  
Program Studi : **Ilmu Pendidikan (S3)**  
Judul Disertasi : **Pengembangan Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi Tri Hita Karana dan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter Pemain**

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Ko-Promotor II,

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,  
M.Or., AIFO-P.  
NIP. 198003112008121002

Ko-Promotor I,

Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,  
M.Pd.  
NIP. 197608272006041001

Promotor ,

Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,  
M.Pd., AIFO-FIT  
NIP. 197309262001121001

Mengetahui,  
a.n. Direktur,  
Wadir I,



*Agus Putu Arnyana*  
Agus Putu Arnyana, M.Si.  
NIP. 195812311986011005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362) 32558 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Singaraja, 14 April 2025

Nomor : 1780/UN48.14.1/KM/2025  
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**  
Yth. : *Kebua...lotan...Jaya...P.C.....*  
di *...Celukanbawing...*

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Disertasi mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

**Nama** : Ketut Chandra Adinata Kusuma  
**NIM** : 2339011040  
**Semester** : IV ( Empat )  
**Program Studi** : Ilmu Pendidikan (S3)  
**Judul Disertasi** : Pengembangan Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi Tri Hita Karana dan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter Pemain

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Ko-Promotor II,

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,  
M.Or., AIFO-P.  
NIP. 198003112008121002

Ko-Promotor I,

Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,  
M.Pd.  
NIP. 197608272006041001

Promotor ,

Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,  
M.Pd., AIFO-FIT  
NIP. 197309262001121001

Mengetahui,  
a.n. Direktur,  
Wadir I,



*Agus Putu Arnyana*  
Agus Putu Arnyana, M.Si.  
NIP. 195812311986011005

### Lampiran 3. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian



# UNDIKSHA FC



Alamat: Kampus Tengah Undiksha Jalan Udayana Singaraja - Bali

#### SURAT KETERANGAN Nomor: 71/UNDIKSHA-FC/V/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Umum Undiksha FC menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa atas nama:

Nama : Ketut Chandra Adinata Kusuma  
NIM : 2339011040  
Prodi/Universitas : S3 Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha

memang benar dan telah melakukan penelitian dengan melibatkan pemain dari Undiksha FC mulai tanggal 15 April 2025 sampai dengan 27 Mei 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 28 Mei 2025



Prof. Dr. I Wawan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT.  
Ketua Umum



**TARUNA 99 CELUKANBAWANG**  
Jl. Pelabuhan Semen Tonasa Celukanbawang, Kec. Gerokgak, Kab. Buleleng  
Tlp/Hp : 087887195413

---

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 01/T99CB/VII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : USMAN

Jabatan : Ketua Klub TARUNA 99 Celukanbawang

Alamat : Jalan Pelabuhan Semen Tonasa Desa Celukanbawang

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa Ketut Chandra Adinata Kusuma (NIM. 2339011040) mahasiswa prodi S3 Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, memang benar telah melakukan penelitian di Taruna 99 Celukanbawang mulai 1 Juni 2025 sampai dengan 16 Juli 2025.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Singaraja, 23 Juli 2025

Ketua Taruna 99 Celukanbawang

USMAN



**INTAN JAYA FOOTBAL CLUB  
DESA CELUKANBAWANG KECAMATAN GEROKGAK  
KABUPATEN BULELENG**

Sekretariat : Jln.Intan Celukan Bawang Singaraja Bali, Kode Pos 81155, Tlp/Hp : 087734579858

---

**SURAT KETERANGAN  
NOMOR : 08/PL/IJFC/VII/2025**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Burhanuddin  
Jabatan : Ketua  
Alamat : BD. Celukanbawang, JL. Intan RT.03

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa Ketut Chandra Adinata Kusuma (NIM. 2339011040) mahasiswa prodi S3 Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, memang benar telah melakukan penelitian di Intan Jaya mulai tanggal 01 Juni sampai dengan 16 Juli 2025.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan banyak terima kasih.

Singaraja, 23 Juli 2025  
Ketua Intan Jaya

  
Burhanuddin

#### Lampiran 4. Penilaian Model oleh Pelatih pada Ujicoba Skala Kecil

##### A. Petunjuk

1. Berilah tanda cek (√) dalam kolom penilaian yang sesuai dengan pendapat Coach
2. Makna dari penilaian kepraktisan ini adalah **1 (Tidak Baik/Tidak Sesuai); 2 (Kurang Baik/Kurang Sesuai); 3 (Baik/Sesuai); 4 (Sangat Baik/Sangat Sesuai)**

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai Pelatih
<b>I</b>	<b>Efektif</b>	
	1. Model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional ini dapat mempermudah dalam penyampaian materi latihan	4
	2. Model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional dapat mempermudah dalam mencapai tujuan latihan	3
<b>II</b>	<b>Interaktif</b>	
	3. Model pelatihan sesuai dengan karakteristik pemain	3
	4. Model pelatihan dapat membantu pemain dalam berinteraksi dengan pelatih maupun dengan pemain lainnya	3
	5. Model pelatihan membantu membimbing pemain dalam menemukan, memahami, dan menerapkan konsep	4
	6. Model pelatihan membantu menciptakan kondisi latihan yang menyenangkan dan kondusif	4
<b>III</b>	<b>Efisien</b>	
	7. Materi latihan yang disajikan dalam model pelatihan ini sistematis	4
	8. Materi latihan yang disajikan pada model pelatihan ini cepat dipahami pemain	4
<b>IV</b>	<b>Kreatif</b>	
	9. Model pelatihan ini dapat membantu pemain untuk aktif dalam latihan	4
	10. Model pelatihan ini dapat menarik pemain untuk menuntaskan tugas selama latihan	4
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>
<b>NILAI</b>		<b>92.50</b>

### Lampiran 5. Penilaian Buku Model oleh Pelatih pada Ujicoba Skala Kecil

#### A. Petunjuk

1. Berilah tanda cek (√) dalam kolom penilaian yang sesuai dengan pendapat Coach
2. Makna dari penilaian kepraktisan ini adalah **1 (Tidak Baik/Tidak Sesuai); 2 (Kurang Baik/Kurang Sesuai); 3 (Baik/Sesuai); 4 (Sangat Baik/Sangat Sesuai)**

No	Aspek yang Dinilai	Nilai Pelatih
<b>I</b>	<b><i>Usefulness</i></b>	
	1. Buku ini membantu saya menjadi lebih efektif dalam kegiatan pelatihan	4
	2. Buku ini sangat bermanfaat dalam mendukung pemahaman saya selama pelatihan	4
	3. Buku ini membantu pemain lebih aktif dalam pelatihan	4
<b>II</b>	<b><i>Easy of Use</i></b>	
	4. Buku ini mudah untuk digunakan	4
	5. Buku ini sederhana untuk digunakan	3
	6. Buku ini <i>user friendly</i>	3
<b>III</b>	<b><i>Easy of Learning</i></b>	
	7. Penggunaan buku ini mudah untuk dipelajari	4
	8. Saya dengan cepat mengembangkan keterampilan dalam menggunakan buku ini	4
<b>IV</b>	<b><i>Satisfaction</i></b>	
	9. Saya terkesan dengan buku ini	4
	10. Saya merasa buku ini yang saya butuhkan	4
	11. Saya senang menggunakan buku ini	4
<b>TOTAL</b>		<b>42</b>
<b>NILAI</b>		<b>95.45</b>

### Lampiran 6. Rekap Penilaian Model oleh Pemain pada Ujicoba Skala Kecil

No	Aspek Yang Dinilai	Responden																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Model pelatihan ini dapat mempermudah dalam memahami materi latihan	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Model pelatihan ini dapat mempermudah dalam mencapai tujuan latihan	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Langkah-langkah pada model pelatihan ini mudah untuk dipahami	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4
4	Langkah-langkah pada model pelatihan ini mudah untuk diterapkan	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
5	Langkah-langkah pada model pelatihan ini sistematis	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4
6	Materi latihan yang disajikan pada model pelatihan ini cepat dipahami	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
7	Kepuasan dirasakan setelah menerapkan model pelatihan ini	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Model pelatihan ini menyenangkan diterapkan saat latihan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
9	Antusias pemain menggunakan model pelatihan	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Semangat pemain menggunakan model pelatihan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>
<b>Skor</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>93</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>93</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>93</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>98</b>
<b>Rata-Rata Skor</b>		<b>97.38</b>																			



### Lampiran 7. Rekap Penilaian Buku Model oleh Pemain pada Ujicoba Skala Kecil

No	Aspek Yang Dinilai	Responden																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Buku ini membantu saya menjadi lebih efektif dalam pelatihan	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Buku ini sangat mendukung pemahaman saya selama pelatihan	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Buku ini membantu pemain lebih aktif dalam pelatihan	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
4	Buku ini mudah untuk digunakan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
5	Buku ini sederhana untuk digunakan	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
6	Buku ini <i>user friendly</i>	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3
7	Penggunaan buku ini mudah untuk dipelajari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Saya dengan cepat mengembangkan keterampilan dalam menggunakan buku ini	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
9	Saya terkesan dengan buku ini	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Saya merasa buku ini yang saya butuhkan	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Saya senang menggunakan buku ini	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Total</b>		<b>44</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>40</b>
<b>Skor</b>		<b>100</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>93</b>	<b>86</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>91</b>
<b>Rata-Rata Skor</b>		<b>95.91</b>																			

### Lampiran 8. Rekap Penilaian Model oleh Pemain pada Ujicoba Skala Besar

Aspek Yang Dinilai	Responden																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
1	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	
3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	
4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3		
6	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
7	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
8	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
9	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
<b>Skor</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>93</b>	<b>90</b>	<b>98</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>93</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>90</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>93</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>93</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>90</b>			
<b>Rata-Rata Skor</b>	<b>91.06</b>																																									



**Lampiran 9. Rekap Penilaian Buku Model oleh Pemain pada Ujicoba Skala Besar**

Aspek Yang Dinilai	Responden																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
7	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
8	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Total	39	40	40	39	40	40	40	40	39	40	40	39	40	40	40	40	40	38	39	41	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	
Skor	89	91	91	89	91	91	91	91	89	91	91	89	91	91	91	91	91	86.4	89	93	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
Rata-Rata Skor	87.16																																													



### Lampiran 10. Penilaian Model oleh Pelatih pada Ujicoba Skala Besar

#### A. Petunjuk

1. Berilah tanda cek (√) dalam kolom penilaian yang sesuai dengan pendapat Coach
2. Makna dari penilaian kepraktisan ini adalah **1 (Tidak Baik/Tidak Sesuai); 2 (Kurang Baik/Kurang Sesuai); 3 (Baik/Sesuai); 4 (Sangat Baik/Sangat Sesuai)**

No	Aspek Yang Dinilai	Pelatih			
		1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Efektif</b>				
	1. Model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional ini dapat mempermudah dalam penyampaian materi latihan	4	3	4	4
	2. Model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional dapat mempermudah dalam mencapai tujuan latihan	4	4	3	4
<b>II</b>	<b>Interaktif</b>				
	3. Model pelatihan sesuai dengan karakteristik pemain	4	3	3	3
	4. Model pelatihan dapat membantu pemain dalam berinteraksi dengan pelatih maupun dengan pemain lainnya	4	3	4	4
	5. Model pelatihan membantu membimbing pemain dalam menemukan, memahami, dan menerapkan konsep	4	3	3	4
	6. Model pelatihan membantu menciptakan kondisi latihan yang menyenangkan dan kondusif	4	4	3	4
<b>III</b>	<b>Efisien</b>				
	7. Materi latihan yang disajikan dalam model pelatihan ini sistematis	4	4	3	4
	8. Materi latihan yang disajikan pada model pelatihan ini cepat dipahami pemain	4	3	3	4
<b>IV</b>	<b>Kreatif</b>				
	9. Model pelatihan ini dapat membantu pemain untuk aktif dalam latihan	4	3	4	4
	10. Model pelatihan ini dapat menarik pemain untuk menuntaskan tugas selama latihan	4	3	3	4
<b>TOTAL</b>		<b>40</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>39</b>
<b>NILAI</b>		<b>100</b>	<b>82.5</b>	<b>82.5</b>	<b>97.5</b>
<b>RATA-RATA NILAI</b>		<b>90.63</b>			

### Lampiran 11. Penilaian Buku Model oleh Pelatih pada Ujicoba Skala Besar

#### A. Petunjuk

1. Berilah tanda cek (√) dalam kolom penilaian yang sesuai dengan pendapat Coach
2. Makna dari penilaian kepraktisan ini adalah **1 (Tidak Baik/Tidak Sesuai); 2 (Kurang Baik/Kurang Sesuai); 3 (Baik/Sesuai); 4 (Sangat Baik/Sangat Sesuai)**

No	Aspek yang Dinilai	Pelatih			
		1	2	3	4
<b>I</b>	<b><i>Usefulness</i></b>				
	1. Buku ini membantu saya menjadi lebih efektif dalam kegiatan pelatihan	3	3	4	4
	2. Buku ini sangat bermanfaat dalam mendukung pemahaman saya selama pelatihan	3	4	4	4
	3. Buku ini membantu pemain lebih aktif dalam pelatihan	4	3	4	4
<b>II</b>	<b><i>Easy of Use</i></b>				
	4. Buku ini mudah untuk digunakan	3	4	4	4
	5. Buku ini sederhana untuk digunakan	3	4	4	4
	6. Buku ini <i>user friendly</i>	3	3	3	3
<b>III</b>	<b><i>Easy of Learning</i></b>				
	7. Penggunaan buku ini mudah untuk dipelajari	4	3	4	4
	8. Saya dengan cepat mengembangkan keterampilan dalam menggunakan buku ini	4	3	4	4
<b>IV</b>	<b><i>Satisfaction</i></b>				
	9. Saya terkesan dengan buku ini	4	4	3	4
	10. Saya merasa buku ini yang saya butuhkan	4	4	4	4
	11. Saya senang menggunakan buku ini	4	4	4	3
<b>TOTAL</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>NILAI</b>		<b>88.6</b>	<b>88.6</b>	<b>95.5</b>	<b>95.5</b>
<b>RATA-RATA NILAI</b>		<b>92.05</b>			

**Lampiran 12. Hasil VO<sub>2</sub>max dan Karakter pada Ujicoba Kelompok Kecil**

No.	Nama	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter	VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter
1	Hardiansyah	42.4	40	55.5	87
2	Putu Sukrawan Ningrat	43.5	43	54.8	89
3	Gd. Mahendra Wijaya Putra	43.5	44	54.7	87
4	I.B.A. Pratihara Nandana	43.5	40	55.2	87
5	I Gede Agus Eka Saputra	45.5	56	54.9	90
6	Kadek Hadi Saputra	42.4	50	54.8	89
7	I Made Danny Prayudya	45.5	54	54.9	90
8	I Gede Surya Adi Putra	45.5	54	55.2	90
9	I Wayan Arya Sanjaya	45.5	44	55.3	89
10	Wayan Arya Gita	42.4	43	54.5	87
11	Wayan Deni Widyantara	47.2	54	55.6	90
12	Arnolus Oupen	42.4	54	54.9	90
13	Ketut Urip Puja Suyasa	48.5	54	55.9	89
14	Nazrey Arham	48.5	44	55.8	87
15	Putu Erwin Wita Dharma	48.5	48	55.8	89
16	Kadek Darma Ananda	42.4	50	54.7	89
17	Putu Agus Pradipta	48.8	54	55.7	90
18	I Kd. Nova Pramana Putra	48.8	54	55.6	90
19	Wayan Harry Kusuma	42.4	50	54.5	89
20	Wayan Adi	42.4	44	54.3	87



**Lampiran 13. Hasil VO<sub>2</sub>max dan Karakter pada Ujicoba Kelompok Besar**

No.	Nama	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter	VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter
1	Davin Faris Alfatan	43.1	40	54.7	89
2	Ahmad Fairus Sakhi	45.5	54	54.9	90
3	Ahmad Jakaria	46.8	44	55.9	90
4	M. Wildan	47.2	43	55.8	87
5	M. Ali Akbar	47.2	54	55.8	90
6	M. Nurdiansyah	44.2	54	54.7	89
7	Riski Aditya	47.2	54	55.7	90
8	Rehan Fahri	44.5	44	55.6	90
9	Ferdi Firmansyah	43.1	44	54.5	89
10	Moh. Fadly	43.1	40	54.3	87
11	Eka Wahyu Rahmansyah	43.1	56	55.5	90
12	Dani Januardi	45.8	50	54.8	90
13	M. Aqil Ayyubi	44.2	54	54.7	89
14	Ahmad Maulidi	45.8	43	55.2	87
15	Hilal Ramadhan	44.2	50	54.9	89
16	M. Faz'ul Akbar	43.8	54	54.8	89
17	Aldin Fatahillah	43.2	54	54.9	90
18	Risqiansyah	47.8	50	55.8	90
19	Nova Hanafi	47.8	44	55.7	89
20	Dimas Fajrul Falaq	45.8	40	55.2	87
21	Habibi	48.8	43	55.8	87
22	M.Faisal Sangaji	47.8	44	55.7	89
23	Egit Ramadhan	47.8	40	55.7	87
24	Naufal Azmi	47.8	43	55.6	87
25	Ramadani	46.8	50	55.5	90
26	M. Holil	47.8	54	55.9	90
27	Alif Rahman	46.8	54	55.5	89
28	Adrian Dastin Ibrahim	44.2	44	54.8	87
29	Andi Ananda Firdaus	43.8	43	54.7	90
30	M. Alfian	45.8	54	55.2	90
31	Azzam Octa Syahputra	45.8	54	54.9	89
32	Rafa Al Hakim	44.2	44	54.8	87
33	Arman	47.2	44	55.5	89
34	Rafa Aldian Suseno	47.2	48	55.5	89
35	Noval Ardiansyah	46.8	50	55.6	90
36	Maulana	43.1	54	54.3	91
37	Briliyano Alif	47.2	54	55.5	91
38	Edo Yunaldy	47.8	50	55.6	90
39	Ade Kurniawan	45.5	44	54.8	89
40	Nabil	44.5	50	54.6	91

**Lampiran 14. Hasil VO<sub>2</sub>max dan Karakter pada Kelompok Eksperimen**

No.	Nama	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		<i>Gains</i>	
		VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter	VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter	VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter
1	GAW	41.1	50	48.8	94	7.7	44
2	MJOW	41.4	54	49.1	93	7.7	39
3	IKNPP	45.8	55	49.2	90	3.4	35
4	IGDA	41.8	50	44.8	90	3.0	40
5	KASA	43.8	70	45.8	94	2.0	24
6	KS	40.8	63	44.1	93	3.3	30
7	IPAP	41.4	68	44.8	94	3.4	26
8	IKAMP	44.5	68	46.8	94	2.3	26
9	IWHSP	46.8	55	48.8	93	2.0	38
10	YDYG	41.1	54	42.1	90	1.0	36
11	GASM	40.8	68	42.4	94	1.6	26
12	HY	43.5	68	46.8	94	3.3	26
13	IWWO	40.8	68	43.5	93	2.7	25
14	ERON	41.4	55	43.0	90	1.6	35
15	TBN	44.5	60	49.2	93	4.7	33
16	EDG	46.8	63	49.2	93	2.4	30
17	IKAW	45.8	68	46.8	94	1.0	26
18	IWA	45.8	68	49.2	94	3.4	26
19	H	46.8	63	49.2	93	2.4	30
20	OR	41.1	55	44.5	90	3.4	35



**Lampiran 15. Hasil VO<sub>2</sub>max dan Karakter pada Kelompok Kontrol**

No.	Nama	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		<i>Gains</i>	
		VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter	VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter	VO <sub>2</sub> max (cc/kg/min)	Karakter
1	KTTS	51.2	51	52.9	81	1.7	30
2	KPW	50.2	54	46.1	86	-4.1	33
3	PYA	47.8	56	49.2	84	1.4	28
4	KBP	53.9	50	51.2	84	-2.7	34
5	KS	46.8	71	52.2	88	5.4	16
6	GAY	47.8	63	47.8	86	0.0	24
7	GJ	54.2	69	54.9	85	0.7	16
8	IKDBY	48.5	68	50.8	88	2.3	20
9	KRS	49.5	56	46.8	86	-2.7	30
10	IPFW	48.8	55	52.9	84	4.1	29
11	PAS	42.8	69	49.2	81	6.4	13
12	AW	48.8	66	54.2	88	5.4	21
13	KTAN	45.8	68	47.2	86	1.4	19
14	PAW	47.8	56	46.8	84	-1.0	28
15	KDDS	45.5	61	47.2	86	1.7	25
16	PAK	49.8	64	51.2	86	1.4	23
17	GMP	49.5	68	45.8	88	-3.7	20
18	KA	42.8	66	44.2	81	1.4	15
19	PAA	49.8	63	49.8	86	0.0	24
20	KBA	46.1	54	46.1	84	0.0	30



## Lampiran 16. Instrumen Karakter Sepak Bola

### RUBRIK PENILAIAN KARAKTER

Nama : .....

Usia : .....

Klub : .....

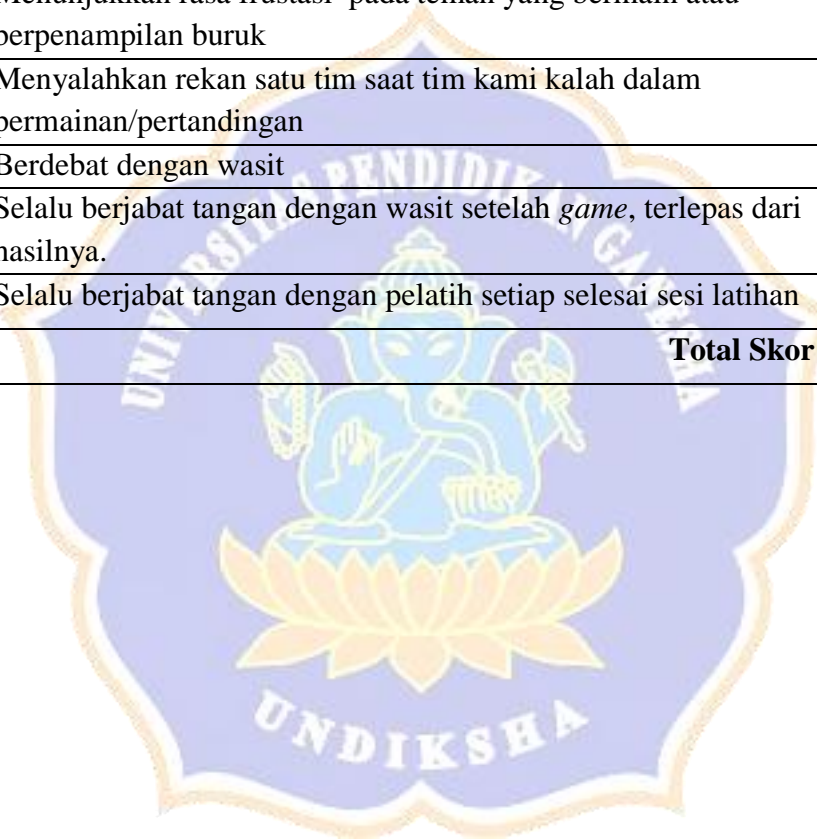
Rentang skor setiap pernyataan menggunakan skala 4 yaitu:

Kriteria Penilaian	Skor	
	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
SLL : Selalu	4	1
S : Sering	3	2
KK : Kadang-Kadang	2	3
TSS : Tidak Sama Sekali	1	4

#### Rubrik Penilaian

No.	Pernyataan	Skor
1.	Menghargai kontribusi setiap anggota tim dalam mencapai tujuan	
2.	Memberikan ucapan positif pada teman satu tim untuk penampilannya yang baik	
3.	Memberikan nasehat, umpan balik, masukan yang positif pada teman satu tim	
4.	Bersedia bekerja sama dengan siapa pun dalam tim, terlepas dari latar belakang atau kepribadian mereka	
5.	Terbuka untuk menerima masukan dan kritik dari teman tim demi perbaikan bersama	
6.	Berusaha menciderai lawan	
7.	Merasa tergoda untuk melanggar aturan permainan	
8.	Berusaha untuk mengingatkan teman tim agar mematuhi aturan permainan	
9.	Berusaha memancing emosi lawan	
10.	Percaya bahwa kepatuhan pada aturan permainan mencerminkan integritas diri	

No.	Pernyataan	Skor
11.	Memberi bantuan pada lawan yang mengalami cedera	
12.	Selalu berjabat tangan dengan lawan setelah pertandingan/ <i>game</i> , terlepas dari hasilnya.	
13.	Tidak pernah menggunakan kata-kata kasar/menghina lawan	
14.	Selalu mendengarkan pendapat rekan satu tim saat berdiskusi tentang strategi permainan	
15.	Tidak berkata-kata kotor / memaki pada teman satu tim	
16.	Menunjukkan rasa frustrasi pada teman yang bermain atau berpenampilan buruk	
17.	Menyalahkan rekan satu tim saat tim kami kalah dalam permainan/pertandingan	
18.	Berdebat dengan wasit	
19.	Selalu berjabat tangan dengan wasit setelah <i>game</i> , terlepas dari hasilnya.	
20.	Selalu berjabat tangan dengan pelatih setiap selesai sesi latihan	
<b>Total Skor</b>		



## Lampiran 17. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

```
FREQUENCIES VARIABLES=VO2MAX_EKSPERIMEN VO2MAX_KONTROL KARAKTER_EKSPERIMEN
KARAKTER_KONTROL
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN SUM
/HISTOGRAM NORMAL
/ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

#### Notes

Output Created	04-AUG-2025 22:34:38	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	20
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	<pre>FREQUENCIES VARIABLES=VO2MAX_EKSPERIMEN VO2MAX_KONTROL KARAKTER_EKSPERIMEN KARAKTER_KONTROL /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN SUM /HISTOGRAM NORMAL /ORDER=ANALYSIS.</pre>	
Resources	Processor Time	00:00:02.17
	Elapsed Time	00:00:01.76

[DataSet0]

**Statistics**

		VO2MAX_EKSP ERIMEN	VO2MAX_KON TROL	KARAKTER_EK SPERIMEN	KARAKTER_KO NTROL
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		3.115	.955	31.50	23.90
Median		2.850	1.400	30.00	24.00
Std. Deviation		1.8187	2.9319	5.952	6.257
Variance		3.308	8.596	35.421	39.147
Range		6.7	10.5	20	21
Minimum		1.0	-4.1	24	13
Maximum		7.7	6.4	44	34
Sum		62.3	19.1	630	478

**Frequency Table**

		VO2MAX_EKSPERIMEN			Cumulative Percent	
		Frequency	Percent	Valid Percent		
Valid	1.0	2	10.0	10.0	10.0	
	1.6	2	10.0	10.0	20.0	
	2.0	2	10.0	10.0	30.0	
	2.3	1	5.0	5.0	35.0	
	2.4	2	10.0	10.0	45.0	
	2.7	1	5.0	5.0	50.0	
	3.0	1	5.0	5.0	55.0	
	3.3	2	10.0	10.0	65.0	
	3.4	4	20.0	20.0	85.0	
	4.7	1	5.0	5.0	90.0	
	7.7	2	10.0	10.0	100.0	
	Total		20	100.0	100.0	

**VO2MAX\_KONTROL**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-4.1	1	5.0	5.0	5.0
	-3.7	1	5.0	5.0	10.0
	-2.7	2	10.0	10.0	20.0
	-1.0	1	5.0	5.0	25.0
	.0	3	15.0	15.0	40.0
	.7	1	5.0	5.0	45.0
	1.4	4	20.0	20.0	65.0
	1.7	2	10.0	10.0	75.0
	2.3	1	5.0	5.0	80.0
	4.1	1	5.0	5.0	85.0
	5.4	2	10.0	10.0	95.0
	6.4	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**KARAKTER\_EKSPERIMEN**

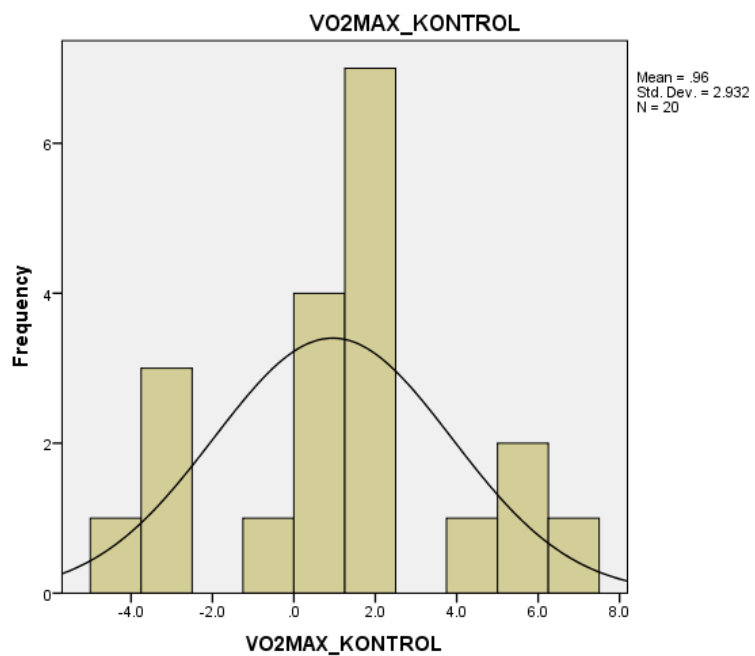
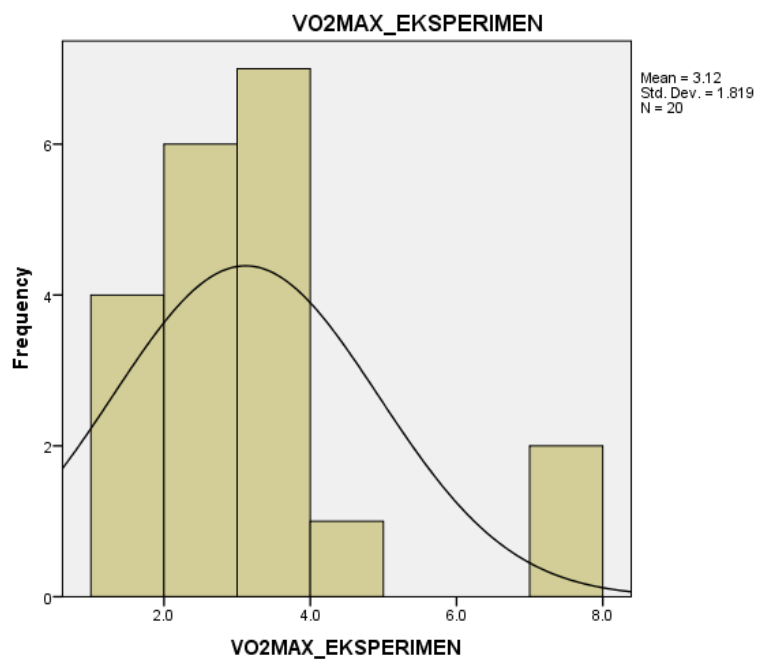
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	5.0	5.0	5.0
	25	1	5.0	5.0	10.0
	26	6	30.0	30.0	40.0
	30	3	15.0	15.0	55.0
	33	1	5.0	5.0	60.0
	35	3	15.0	15.0	75.0
	36	1	5.0	5.0	80.0
	38	1	5.0	5.0	85.0
	39	1	5.0	5.0	90.0
	40	1	5.0	5.0	95.0
	44	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

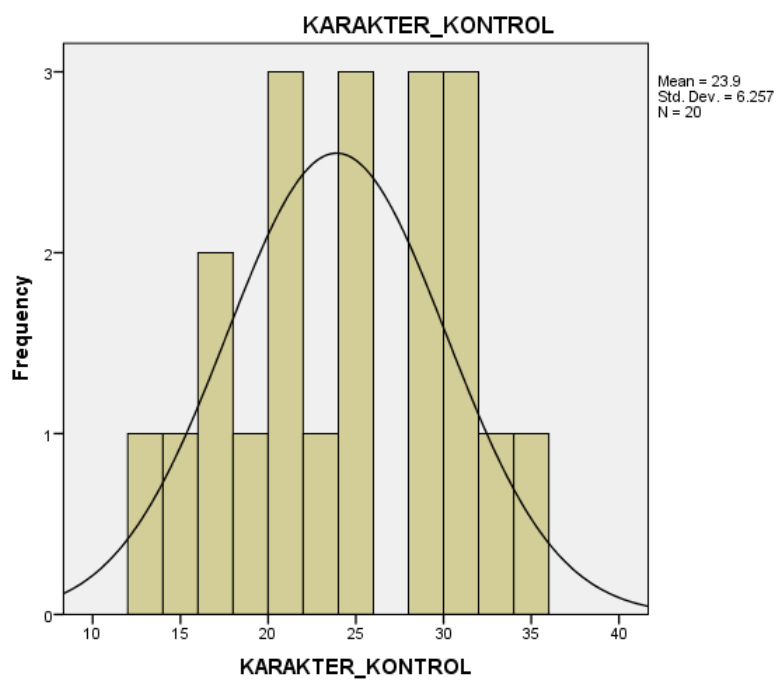
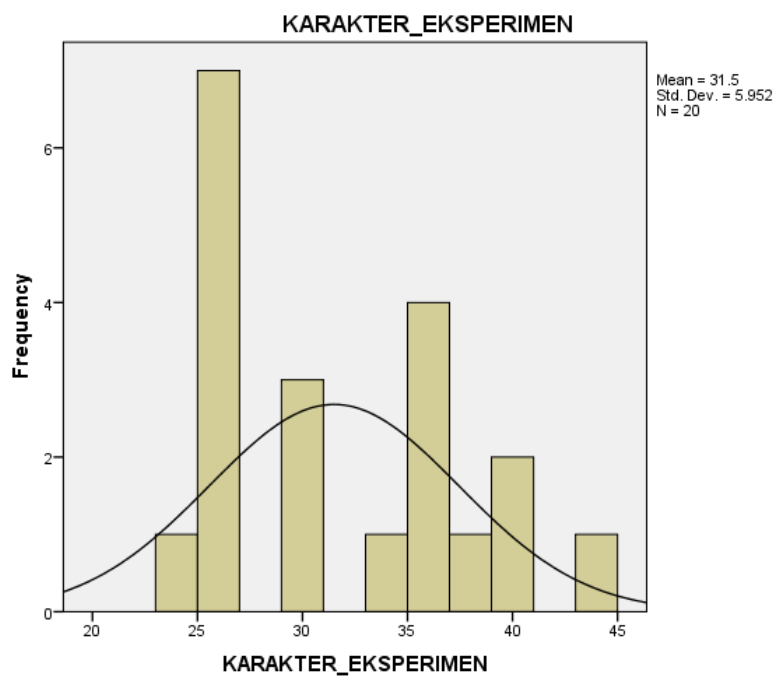
**KARAKTER\_KONTROL**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	5.0	5.0	5.0
	15	1	5.0	5.0	10.0
	16	2	10.0	10.0	20.0
	19	1	5.0	5.0	25.0
	20	2	10.0	10.0	35.0
	21	1	5.0	5.0	40.0
	23	1	5.0	5.0	45.0
	24	2	10.0	10.0	55.0
	25	1	5.0	5.0	60.0
	28	2	10.0	10.0	70.0
	29	1	5.0	5.0	75.0
	30	3	15.0	15.0	90.0
	33	1	5.0	5.0	95.0
	34	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	



## Histogram





## Lampiran 18. Hasil Analisis Normalitas dan Homogenitas

```
EXAMINE VARIABLES=VO2MAX KARAKTER BY MP
/PLOT NPLOT SPREADLEVEL
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
```

### Explore

#### Notes

Output Created		04-AUG-2025 21:26:52
Comments		
Input	Data	E:\TUGAS STATISTIK KETUT CHANDRA S3 UNDIKSHA\DATA KOMPARASI VO2MAX N KARAKTER\DATA MENTAH.sav
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=VO2MAX KARAKTER BY MP  /PLOT NPLOT SPREADLEVEL /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:02.36
	Elapsed Time	00:00:02.37

**MP****Case Processing Summary**

MP		Cases				
		Valid		Missing		Total
		N	Percent	N	Percent	N
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	20	100.0%	0	0.0%	20
	KELOMPOK KONTROL	20	100.0%	0	0.0%	20
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	20	100.0%	0	0.0%	20
	KELOMPOK KONTROL	20	100.0%	0	0.0%	20

**Case Processing Summary**

MP		Cases
		Total
		Percent
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	100.0%
	KELOMPOK KONTROL	100.0%
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	100.0%
	KELOMPOK KONTROL	100.0%

**Descriptives**

MP		Statistic	Std. Error
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	Mean	3.115
		95% Confidence Interval for Lower Bound	2.264
		Mean Upper Bound	3.966
		5% Trimmed Mean	2.978
		Median	2.850
		Variance	3.308
		Std. Deviation	1.8187
		Minimum	1.0
		Maximum	7.7
		Range	6.7
		Interquartile Range	1.4

		Skewness	1.622	.512
		Kurtosis	2.700	.992
	KELOMPOK KONTROL	Mean	.955	.6556
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	-4.17 2.327
		5% Trimmed Mean	.933	
		Median	1.400	
		Variance	8.596	
		Std. Deviation	2.9319	
		Minimum	-4.1	
		Maximum	6.4	
		Range	10.5	
		Interquartile Range	2.9	
		Skewness	.079	.512
		Kurtosis	-.354	.992
	KARAKTER KELOMPOK THK DAN PT	Mean	31.50	1.331
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	28.71 34.29
		5% Trimmed Mean	31.22	
		Median	30.00	
		Variance	35.421	
		Std. Deviation	5.952	
		Minimum	24	
		Maximum	44	
		Range	20	
		Interquartile Range	10	
		Skewness	.494	.512
		Kurtosis	-.896	.992
	KELOMPOK KONTROL	Mean	23.90	1.399
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	20.97 26.83
		5% Trimmed Mean	23.94	

Median	24.00	
Variance	39.147	
Std. Deviation	6.257	
Minimum	13	
Maximum	34	
Range	21	
Interquartile Range	11	
Skewness	-.122	.512
Kurtosis	-1.090	.992

#### Tests of Normality

MP		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	.288	20	.132	.810	20
	KELOMPOK KONTROL	.150	20	.200*	.952	20
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	.222	20	.107	.906	20
	KELOMPOK KONTROL	.144	20	.200*	.957	20

#### Tests of Normality

MP		Shapiro-Wilk <sup>a</sup>
		Sig.
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	.123
	KELOMPOK KONTROL	.402
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	.053
	KELOMPOK KONTROL	.486

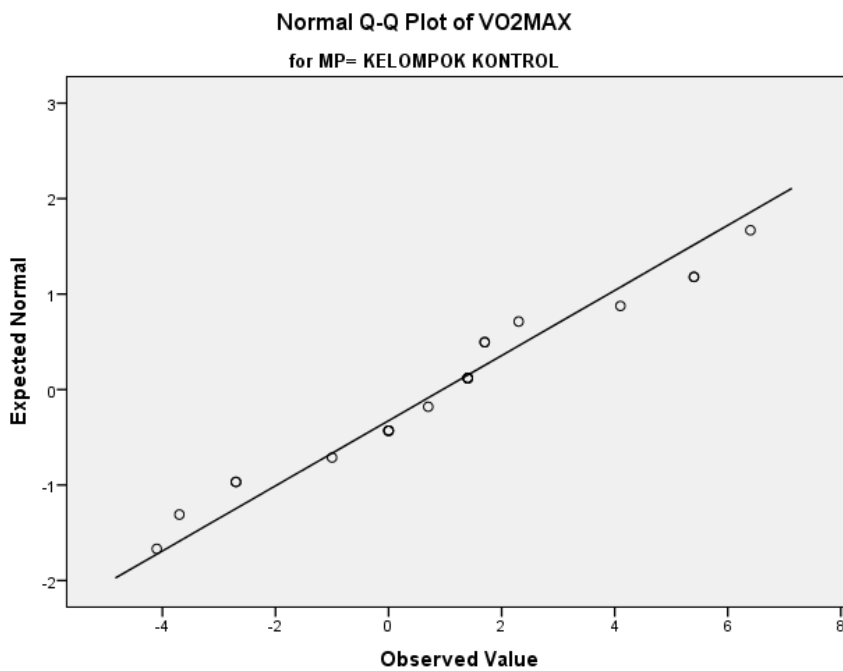
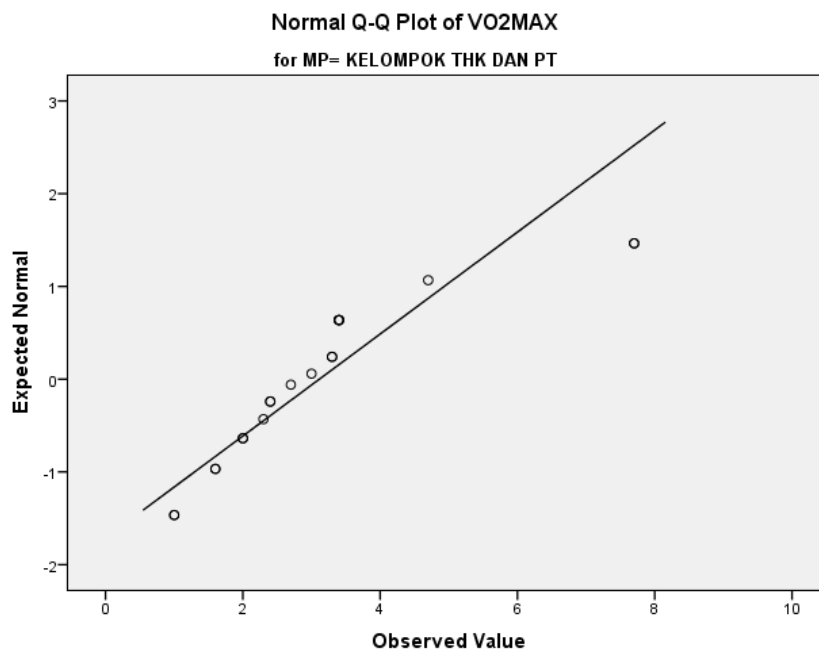
\*. This is a lower bound of the true significance.

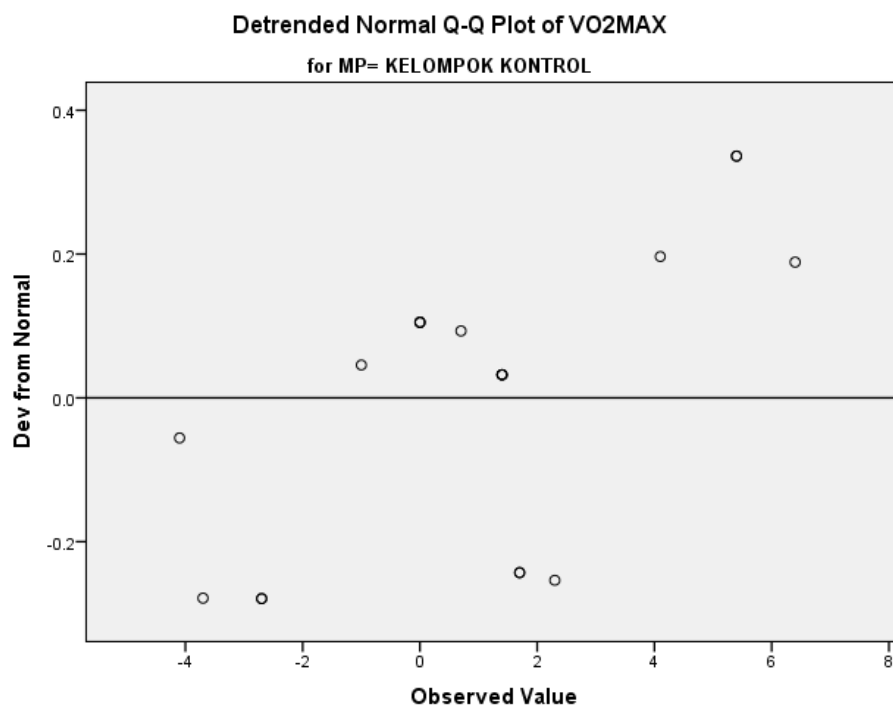
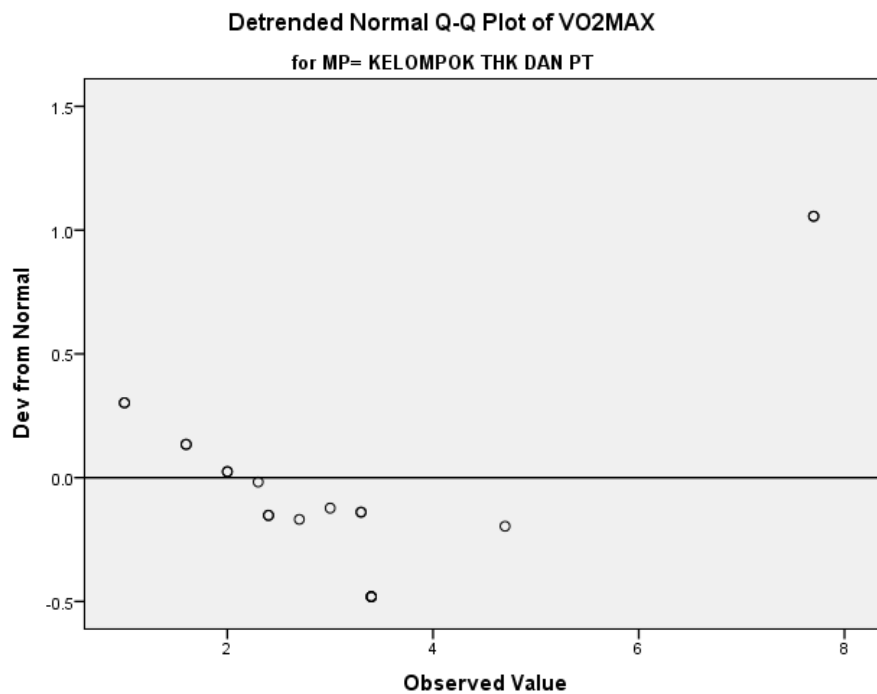
a. Lilliefors Significance Correction

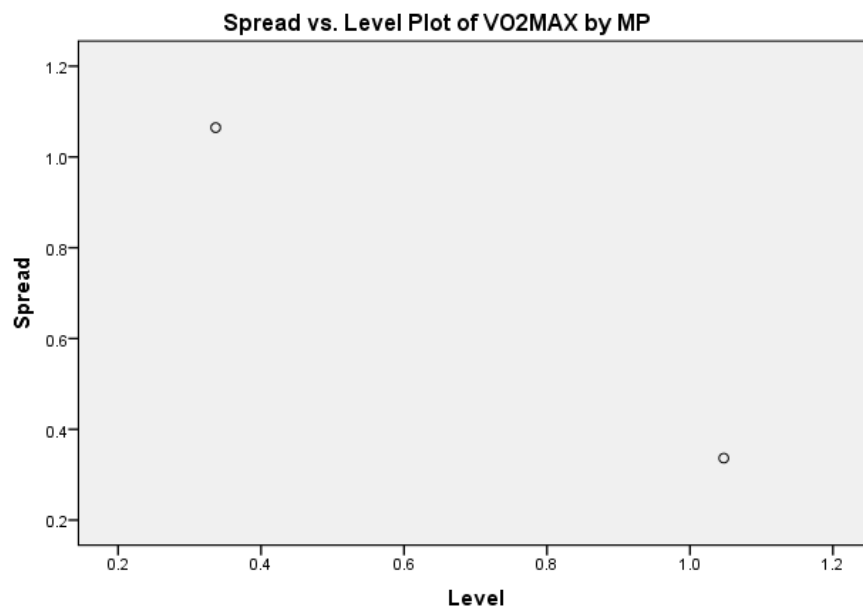
**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
VO2MAX	Based on Mean	3.730	1	38	.061
	Based on Median	3.168	1	38	.083
	Based on Median and with adjusted df	3.168	1	33.671	.084
	Based on trimmed mean	3.805	1	38	.059
KARAKTER	Based on Mean	.004	1	38	.950
	Based on Median	.036	1	38	.850
	Based on Median and with adjusted df	.036	1	37.953	.850
	Based on trimmed mean	.008	1	38	.931



**VO2MAX****Normal Q-Q Plots**

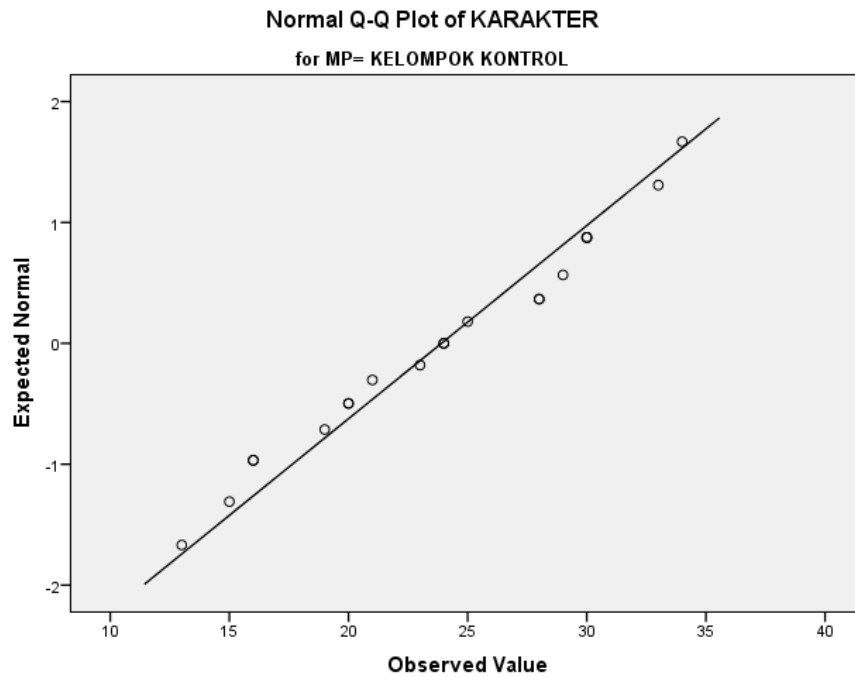
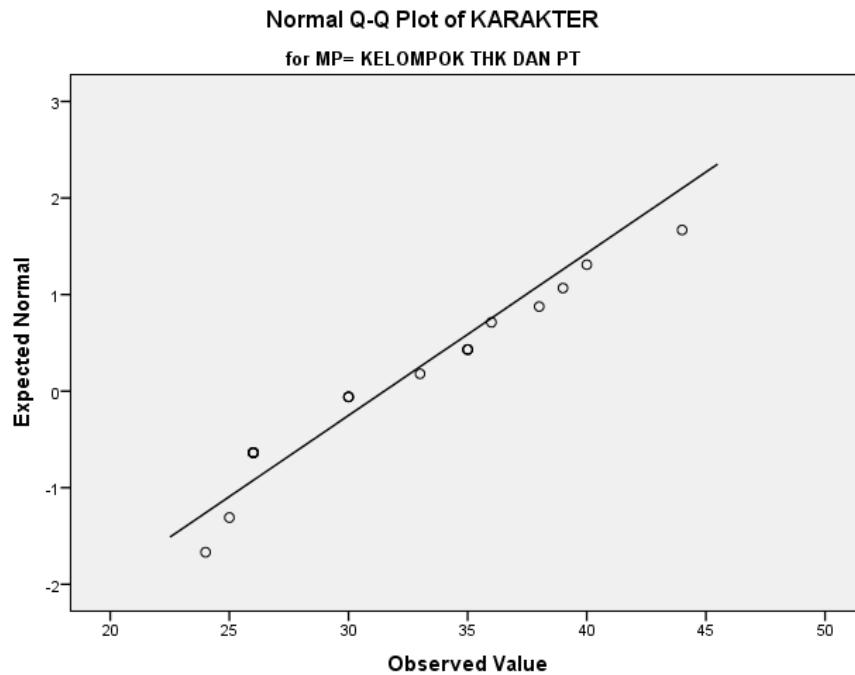
**Detrended Normal Q-Q Plots**



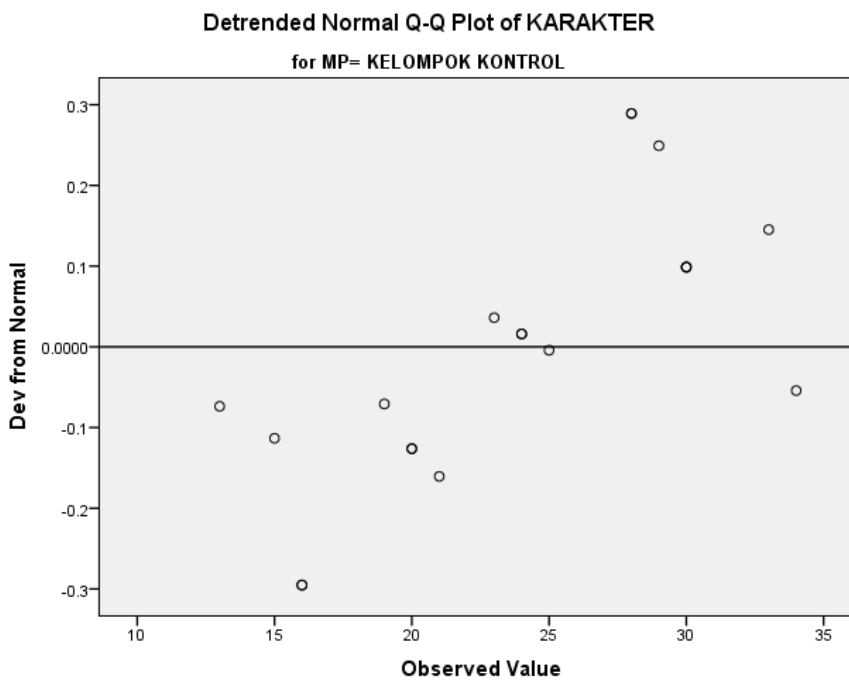
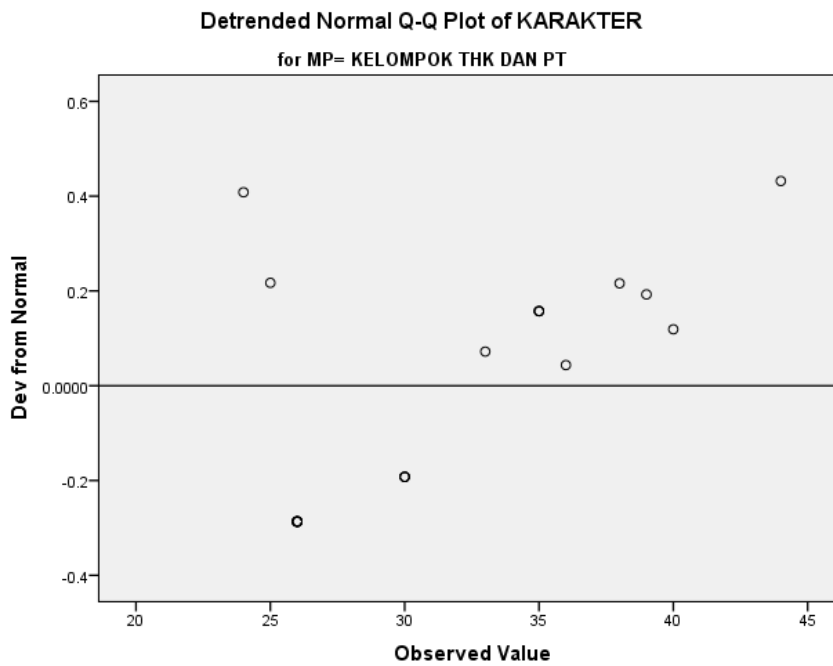
\* Plot of LN of Spread vs LN of Level

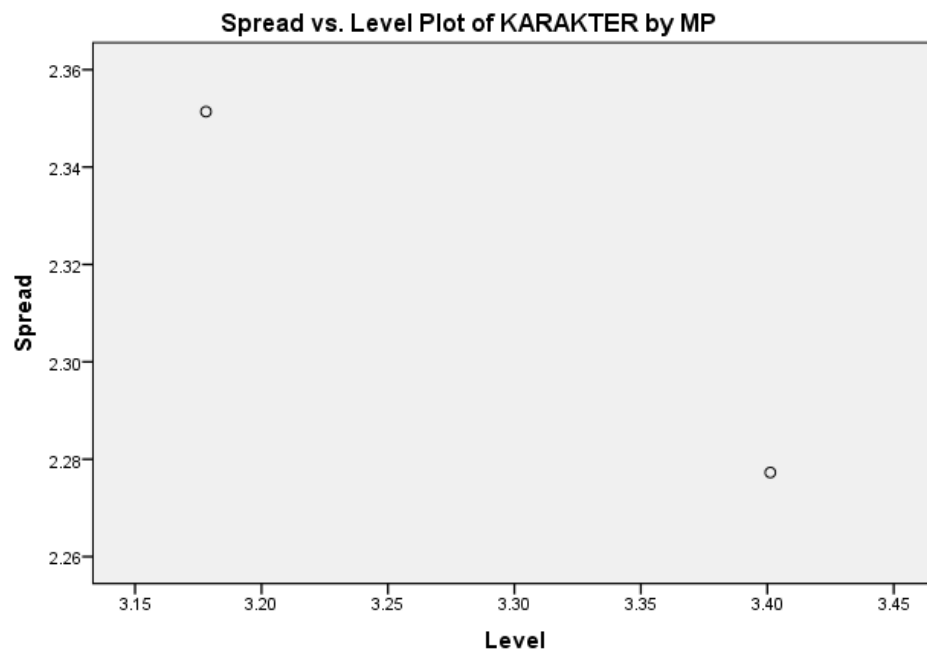
Slope = -1.024 Power for transformation = 2.024



**KARAKTER****Normal Q-Q Plots**

## Detrended Normal Q-Q Plots





\* Plot of LN of Spread vs LN of Level

Slope = -.332 Power for transformation = 1.332



## Lampiran 19. Hasil Analisis Kolinieritas

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=VO2MAX KARAKTER
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

### Correlations

		Notes
Output Created		04-AUG-2025 22:47:28
Comments		
Input	Data	E:\TUGAS STATISTIK KETUT CHANDRA S3 UNDIKSHA\DATA KOMPARASI VO2MAX N KARAKTER\DATA MENTAH.sav
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=VO2MAX KARAKTER /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.11
	Elapsed Time	00:00:00.11

**Correlations**

		VO2MAX	KARAKTER
VO2MAX	Pearson Correlation	1	.102
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	40	40
KARAKTER	Pearson Correlation	.102	1
	Sig. (2-tailed)	.015	
	N	40	40



## Lampiran 20. Hasil Analisis MANOVA

```
GLM VO2MAX KARAKTER BY MP
/METHOD=SSTYPE(3)
/INTERCEPT=INCLUDE
/EMMEANS=TABLES(MP) COMPARE ADJ(LSD)
/PRINT=DESCRIPTIVE HOMOGENEITY
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/DESIGN=MP.
```

### General Linear Model

#### Notes

Output Created		04-AUG-2025 21:23:31
Comments		
Input	Data	E:\TUGAS STATISTIK KETUT CHANDRA S3 UNDIKSHA\DATA KOMPARASI VO2MAX N KARAKTER\DATA MENTAH.sav
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	40
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the model.
Syntax		GLM VO2MAX KARAKTER BY MP /METHOD=SSTYPE(3) /INTERCEPT=INCLUDE /EMMEANS=TABLES(MP) COMPARE ADJ(LSD) /PRINT=DESCRIPTIVE HOMOGENEITY /CRITERIA=ALPHA(.05) /DESIGN=MP.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.03

**Between-Subjects Factors**

		Value Label	N
MP	1	KELOMPOK THK DAN PT	20
	2	KELOMPOK KONTROL	20

**Descriptive Statistics**

MP		Mean	Std. Deviation	N
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	3.115	1.8187	20
	KELOMPOK KONTROL	.955	2.9319	20
	Total	2.035	2.6449	40
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	31.50	5.952	20
	KELOMPOK KONTROL	23.90	6.257	20
	Total	27.70	7.151	40

**Box's Test of Equality of Covariance Matrices<sup>a</sup>**

Box's M	16.311
F	5.127
df1	3
df2	259920.000
Sig.	.519

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.<sup>a</sup>

a. Design: Intercept + MP

**Multivariate Tests<sup>a</sup>**

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.960	448.431 <sup>b</sup>	2.000	37.000	.000
	Wilks' Lambda	.040	448.431 <sup>b</sup>	2.000	37.000	.000
	Hotelling's Trace	24.240	448.431 <sup>b</sup>	2.000	37.000	.000
	Roy's Largest Root	24.240	448.431 <sup>b</sup>	2.000	37.000	.000
MP	Pillai's Trace	.419	13.369 <sup>b</sup>	2.000	37.000	.000
	Wilks' Lambda	.581	13.369 <sup>b</sup>	2.000	37.000	.000
	Hotelling's Trace	.723	13.369 <sup>b</sup>	2.000	37.000	.000
	Roy's Largest Root	.723	13.369 <sup>b</sup>	2.000	37.000	.000

a. Design: Intercept + MP

b. Exact statistic

**Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a</sup>**

	F	df1	df2	Sig.
VO2MAX	3.730	1	38	.061
KARAKTER	.004	1	38	.950

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.<sup>a</sup>

a. Design: Intercept + MP

**Tests of Between-Subjects Effects**

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
Corrected Model	VO2MAX	46.656 <sup>a</sup>	1	46.656	7.839
	KARAKTER	577.600 <sup>b</sup>	1	577.600	15.492
Intercept	VO2MAX	165.649	1	165.649	27.831
	KARAKTER	30691.600	1	30691.600	823.180
MP	VO2MAX	46.656	1	46.656	7.839
	KARAKTER	577.600	1	577.600	15.492
Error	VO2MAX	226.175	38	5.952	
	KARAKTER	1416.800	38	37.284	
Total	VO2MAX	438.480	40		
	KARAKTER	32686.000	40		
Corrected Total	VO2MAX	272.831	39		
	KARAKTER	1994.400	39		

**Tests of Between-Subjects Effects**

Source	Dependent Variable	Sig.
Corrected Model	VO2MAX	.008
	KARAKTER	.000
Intercept	VO2MAX	.000
	KARAKTER	.000
MP	VO2MAX	.008
	KARAKTER	.000
Error	VO2MAX	
	KARAKTER	
Total	VO2MAX	
	KARAKTER	
Corrected Total	VO2MAX	
	KARAKTER	

a. R Squared = .171 (Adjusted R Squared = .149)

b. R Squared = .290 (Adjusted R Squared = .271)

### Estimated Marginal Means

#### MP

##### Estimates

Dependent Variable	MP	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	3.115	.546	2.011	4.219
	KELOMPOK KONTROL	.955	.546	-.149	2.059
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	31.500	1.365	28.736	34.264
	KELOMPOK KONTROL	23.900	1.365	21.136	26.664

##### Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) MP	(J) MP	Mean Difference	Std. Error
			(I-J)	
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	KELOMPOK KONTROL	2.160*	.771
	KELOMPOK KONTROL	KELOMPOK THK DAN PT	-2.160*	.771
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	KELOMPOK KONTROL	7.600*	1.931
	KELOMPOK KONTROL	KELOMPOK THK DAN PT	-7.600*	1.931

##### Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) MP	(J) MP	Sig. <sup>b</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>b</sup>
				Lower Bound
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	KELOMPOK KONTROL	.008	.598
	KELOMPOK KONTROL	KELOMPOK THK DAN PT	.008	-3.722
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	KELOMPOK KONTROL	.000	3.691
	KELOMPOK KONTROL	KELOMPOK THK DAN PT	.000	-11.509

### Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) MP	(J) MP	95% Confidence Interval for Difference
			Upper Bound
VO2MAX	KELOMPOK THK DAN PT	KELOMPOK KONTROL	3.722
	KELOMPOK KONTROL	KELOMPOK THK DAN PT	-.598
KARAKTER	KELOMPOK THK DAN PT	KELOMPOK KONTROL	11.509
	KELOMPOK KONTROL	KELOMPOK THK DAN PT	-3.691

Based on estimated marginal means

\*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

### Multivariate Tests

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's trace	.419	13.369 <sup>a</sup>	2.000	37.000	.000
Wilks' lambda	.581	13.369 <sup>a</sup>	2.000	37.000	.000
Hotelling's trace	.723	13.369 <sup>a</sup>	2.000	37.000	.000
Roy's largest root	.723	13.369 <sup>a</sup>	2.000	37.000	.000

Each F tests the multivariate effect of MP. These tests are based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

a. Exact statistic

### Univariate Tests

Dependent Variable		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VO2MAX	Contrast	46.656	1	46.656	7.839	.008
	Error	226.175	38	5.952		
KARAKTER	Contrast	577.600	1	577.600	15.492	.000
	Error	1416.800	38	37.284		

The F tests the effect of MP. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

## Lampiran 21. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

### Dokumentasi Validasi Rancang Bangun Model Pelatihan



Bersama “Coach I Made Pasek Wijaya” (Validator Model Pelatihan)

## Dokumentasi Pelaksanaan Uji Skala Kecil



*Pre-test*



Berdo'a di awal latihan



Penjelasan singkat



Pemanasan



Latihan inti 1



Latihan inti 2



Latihan inti 3



Pendinginan



Apresiasi ke pemain



Do'a penutup latihan



*Post-test*



Pengisian angket

## Dokumentasi Pelaksanaan Uji Skala Besar



Diskusi bersama pelatih



*Pre-test*



*Pre-test*



Penjelasan singkat



Do'a memulai latihan



Pemanasan



Latihan inti 1



Latihan inti 2



Latihan inti 3



Pendinginan



Apresiasi kepada pemain



*Post-test*



*Post-test*



Pengisian angket



Bersama para pelatih

### Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian di Kelompok Eksperimen



*Pre-test*



*Pre-test*



Penjelasan singkat



Do'a memulai latihan



Pemanasan



Latihan inti 1



Latihan inti 2



Latihan inti 3



Pendinginan



Apresiasi kepada pemain

Do'a penutup latihan

*Post-test*

**Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian di Kelompok Kontrol (Konvensional)**



*Pre-test*

Penjelasan singkat

Latihan inti



Latihan inti

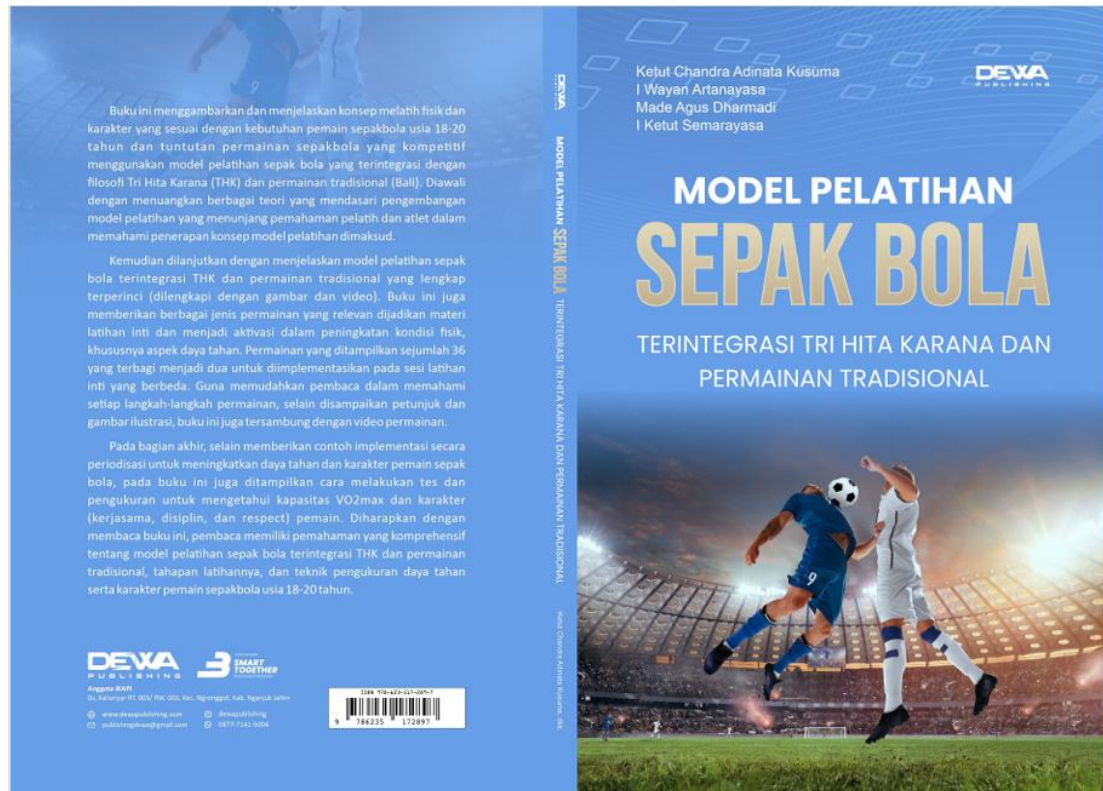
Pendinginan

*Post-test*



## Lampiran 22. Luaran atau Produk Penelitian

### Buku Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional



#### Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi Tri Hita Karana dan Permainan Tradisional

Ketut Chandra Adinata Kusuma  
I Wayan Artanayasa  
Made Agus Dharmadi  
I Ketut Semarayasa

Editor Naskah : Achmad Wahdi  
Perancang Sampul : Tim Dewa Publishing  
Penata Letak : Tim Dewa Publishing

Diterbitkan oleh:

**DEWA**  
PUBLISHING

Redaksi:

CV. Dewa Publishing  
Desa Kallanyar RT 003/RW 002, Kec. Ngronggot  
Kab. Nganjuk, Jawa Timur  
Anggota IKAPI: 341/IT/2022

Email : publishingdewa@gmail.com  
Website : www.dewapublishing.com  
Phone : 0877-7449-5004

Cetakan Pertama, Mei 2025  
16x190 mm, 15,5 cm x 23 cm

ISBN 978-623-517-289-7

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak atau menindakkan sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apa pun secara elektronik maupun mekanis, tanpa izin tertulis dari penerbit

All Rights Reserved

### BAB III PROSEDUR MODEL PELATIHAN

Mengacu pada konteks pembelajaran, maka pelatihan tidak berbeda jauh karena sama-sama terdapat unsur transfer pengetahuan, sikap, keterampilan dari para pembelajarinya. Sehingga pada konsep pelatihan ini, diraikan lima aspek yang menjadi prosedur pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional. Kelima aspek dimaksud antara lain sintak, sistem sosial, prinsip reaksi, sistem pendukung, dampak instruksional dan dampak pengiring.

#### A. Sintak

Sintak merupakan tahapan pembelajaran atau pelatihan yang memuat langkah-langkah dalam pelaksanaan latihan oleh pelatih maupun atlet. Setiap urutan kegiatan latihan mencerminkan model *Experiential Learning* dengan mengintegrasikan nilai-nilai THK dan permainan tradisional berbasis *small-sided games*. Adapun sintak dari model pelatihan dimaksud adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1 Sintak Model Pelatihan Sepak bola

Langkah Pelatihan	Prosedur Pelatihan	Aktivitas Pelatihan
-------------------	--------------------	---------------------

1	Pengalaman Nyata	Pelatih menyiapkan permainan untuk dimainkan oleh pemain, menjelaskan cara bermainnya, dan seluruh pemain
---	------------------	---

63

### BAB IV JENIS PERMAINAN UNTUK PENGEMBANGAN KARAKTER DAN AKTIVASI MOTOR ABILITY DALAM SEPAK BOLA

Berbagai jenis permainan yang mengadopsi atau menginternalisasikan permainan-permainan tradisional Bali diciptakan dalam rangka mengembangkan karakter pemain sepak bola kelompok umur 18-20 tahun dan sekaligus untuk mengaktifasi gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola ataupun sesi latihan inti selanjutnya. Nilai karakter yang menjadi sasaran utama dalam permainan dimaksud adalah karakter kerjasama, disiplin, dan *respect*. Ketiga nilai karakter tersebut dibutuhkan oleh setiap pemain sepak bola guna menunjang performa selama berlatih ataupun bertanding. Pada bagian ini, terdapat delapan belas permainan yang diciptakan dan dijadikan materi dalam latihan inti 1 atau dikenal sebagai sesi aktivasi dalam model pelatihan ini.

#### A. Lindungi Rajamu



Permainan "Lindungi Rajamu" mengadopsi dari permainan tradisional Bali, tepatnya dari Kabupaten Karangasem yakni *maneong-meongan*. Tujuan latihan menggunakan permainan ini adalah untuk

75

## Hak Cipta pada Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional

  
 REPUBLIK INDONESIA  
 KEMENTERIAN HUKUM

### SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025110968, 13 Agustus 2025

**Pencipta**

Nama : Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FITT, dkk

Alamat : Jl. Pulau Selayar Gang XII/4 Kelurahan Kampung Baru Singaraja, Buleleng, Kab. Buleleng, Bali, 81114

Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha

Alamat : Jl. Udayana No.11 Singaraja, Buleleng, Kab. Buleleng, Bali, 81117

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Karya Tulis Lainnya

Judul Ciptaan : MODEL PELATIHAN SEPAK BOLA TERINTEGRASI TRIHITA KARANA DAN PERMAINAN TRADISIONAL BALI

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 13 Agustus 2025, di Kab. Buleleng

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 000951229

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon. Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM  
 DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
 u.b  
 Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

  
 Agung Damarasongko,SH.,MH.  
 NIP. 196912261994031001



Disclaimer:


 1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.  
 2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.  
 3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.