

LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS GALUH
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat
 Website : <https://fkip.unigal.ac.id/> Email : fkip.sk@unigal.ac.id

Nomor : 632/21/SP/KMH/WDI/V/2026

Ciamis, 13 Mei 2026.

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Cigugur.

Di Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP Universitas Galuh Ciamis :

Nama : Bimo Ranika Januar

NIM : 2124220079

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tingkat/Semester : VIII

Kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan memberikan kesempatan kepada yang bersangkutan dalam hal mengumpulkan data sehubungan dengan penulisan karya ilmiah (Skripsi) yang berjudul : Pengaruh Olahraga Tradisional Hadangan terhadap Siswa Sekolah Dasar

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,
 Dr. Wakil Dekan I

Dr. Yenti Wijayanti, M.Hum., M.Pd.
 NIK-01.3112770251

Tembusan

1. Prodi di FKIP UNIGAL
2. Panitia DBS
3. Arsip

Lampiran. 2 Surat Keterangan Penelitian dari SDN 1 Cigugur



PEMERINTAH KABUPATEN PANGANDARAN
SD NEGERI 1 CIGUGUR
 Alamat : Dusun Palumbungan Desa Cigugur, Email: sdn1cigugur2@gmail.com
 NPSN : 20252075, NSS : 101021415009

Kode Pos 46392

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/15/SD.05/VII/Disdikpora/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yeyen Setiawan, S.Pd.
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Intansi : SD Negeri 1 Cigugur
 Alamat : Jln. Jurago 415, Dusun Palumbungan, Desa Cigugur

Menerangkan bahwa :

Nama : Bimo Ranika Januar
 NIM : 2124220079
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan : Penjas
 Perguruan Tinggi : Universitas Galuh

Nama tersebut diatas telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di SD Negeri 1 Cigugur dengan judul : **"Pengaruh Olahraga Tradisional Hadangan Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Dasar"**.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Cigugur, 31 Juli 2026
 Kepala SD Negeri 1 Cigugur

 Yeyen Setiawan, S.Pd.
 NIP. 19681114 200501 1 003



Lampiran. 3 Program Latihan

Program Latihan

Pertemuan : 1

Hari / Tanggal : Selasa 19 Mei 2026

Kegiatan : *Pretest* kelincahan

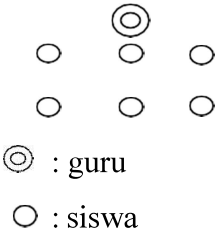
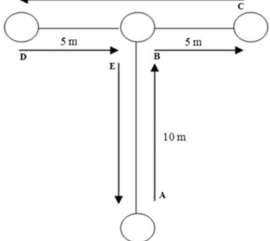
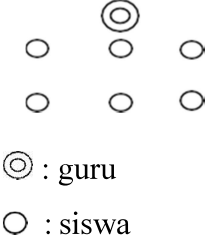
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Pretest</i> - <i>T-test agility</i>		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 2

Hari / Tanggal : Jumat 22 Mei 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

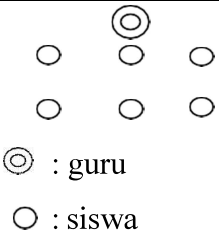
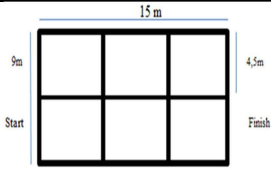
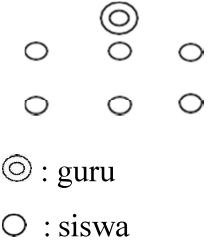
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 3

Hari / Tanggal : Selasa 26 Mei 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

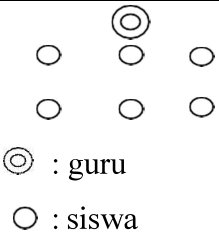
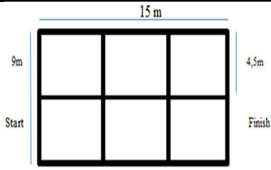
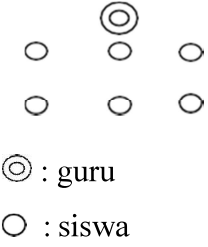
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 4

Hari / Tanggal : Jumat 29 Mei 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

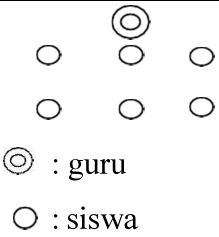
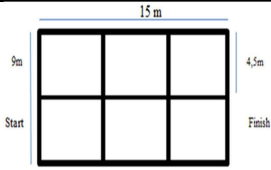
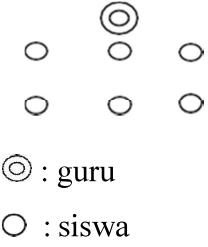
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 5

Hari / Tanggal : Selasa 2 Juni 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

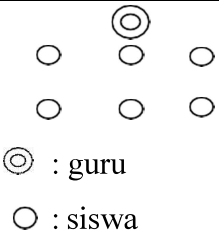
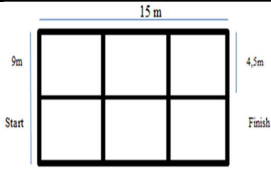
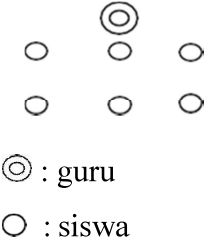
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

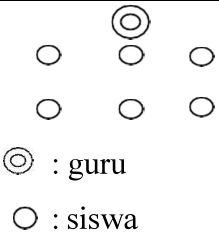
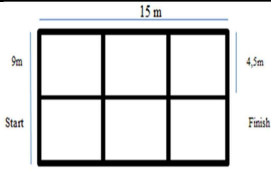
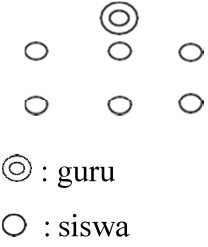
Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

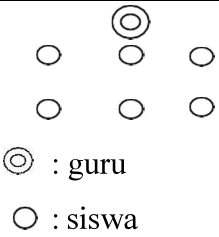
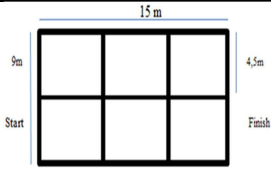
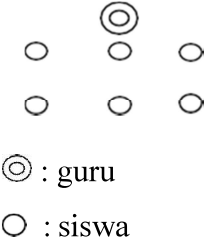
Program Latihan

Pertemuan : 6
 Hari / Tanggal : Jumat 5 Juni 2026
 Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan
 Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur
 Jumlah Siswa : 19 Siswa
 Waktu : 90'
 Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis
 Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 7
 Hari / Tanggal : Selasa 9 Juni 2026
 Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan
 Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur
 Jumlah Siswa : 19 Siswa
 Waktu : 90'
 Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis
 Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 8

Hari / Tanggal : Jumat 12 Juni 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

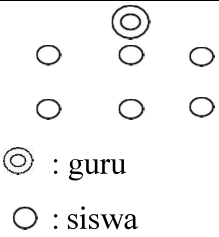
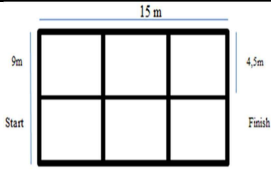
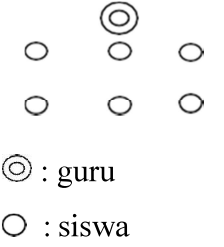
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

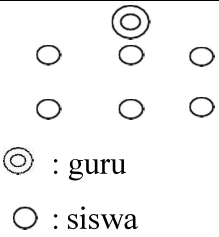
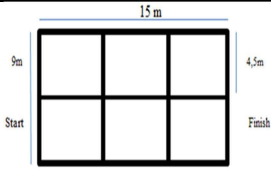
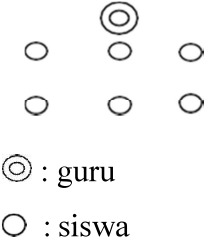
Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 9
 Hari / Tanggal : Selasa 16 Juni 2026
 Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan
 Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur
 Jumlah Siswa : 19 Siswa
 Waktu : 90'
 Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis
 Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 10

Hari / Tanggal : Jumat 19 Juni 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

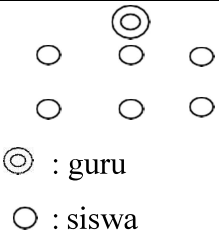
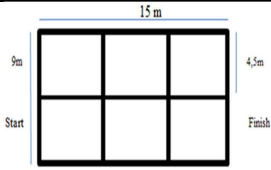
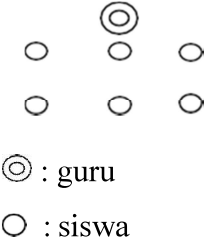
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 11

Hari / Tanggal : Selasa 23 Juni 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

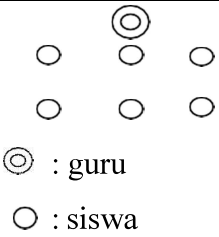
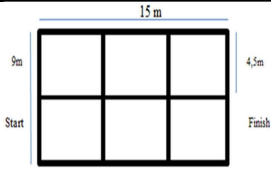
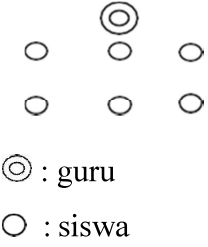
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ○ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ○ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 12

Hari / Tanggal : Jumat 26 Juni 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

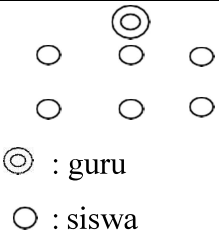
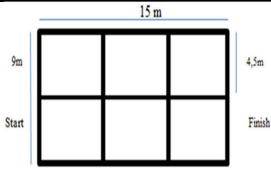
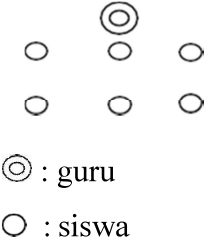
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

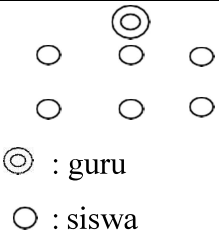
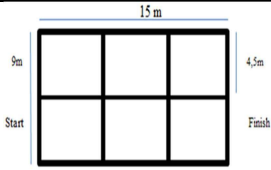
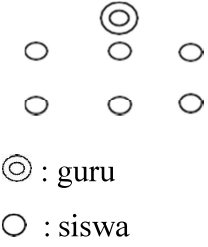
Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 13
 Hari / Tanggal : Selasa 29 Juni 2026
 Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan
 Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur
 Jumlah Siswa : 19 Siswa
 Waktu : 90'
 Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis
 Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 14

Hari / Tanggal : Jumat 3 Juli 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

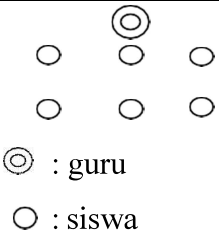
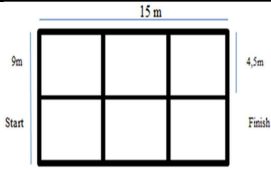
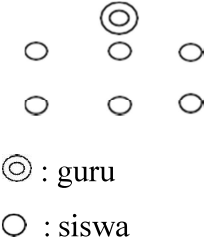
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 15

Hari / Tanggal : Selasa 6 Juli 2026

Kegiatan : *Treatmeant*, olahraga tradisional hadangan

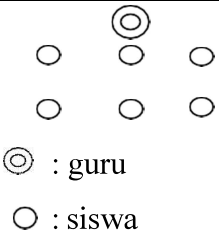
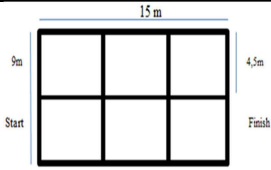
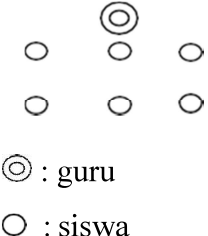
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Treatment</i> - Olahraga tradisional hadangan		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Program Latihan

Pertemuan : 16

Hari / Tanggal : Jumat 10 Juli 2026

Kegiatan : *Posttest* kelincahan

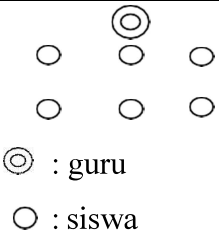
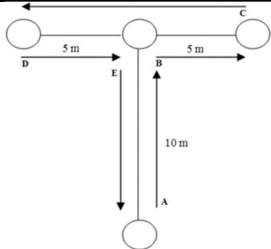
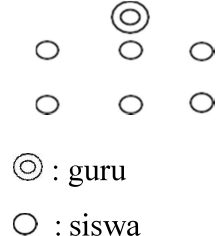
Kelas : II (DUA) SDN 1 Cigugur

Jumlah Siswa : 19 Siswa

Waktu : 90'

Fasilitas : Peluit, *cone*, meteran, stopwatch, alat tulis

Jam : 07.30 – 09.00 WIB

NO.	Bagian	Uraian Materi	Bentuk Kegiatan	Volume
1.	Pendahuluan	- Salam pembukaan - Dibariskan - Berdoa - Pemanasan dinamis dan jogging	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit
2.	Inti	- Penjelasan materi - <i>Pretest</i> - <i>T-test agility</i>		1 repetisi
3.	Penutup	- Dibariskan - Evaluasi - Pendinginan - Salam penutup	 ⊙ : guru ○ : siswa	10 menit

Lampiran. 4 Data *Pretest* dan *Posttest* kelincahan

DAFTAR TABEL

**Tabel 4.1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan
Siswa Kelas 2 SD Negeri 1 Cigugur**

No.	Nama Siswa	<i>Pretest</i> /detik	<i>Posttest</i> /detik	Selisih
1	Aditya	13.6	12.9	0.7
2	Alfalah	16.2	15.5	0.7
3	Assila	20.3	19.5	0.8
4	Callysta	14.1	13.5	0.6
5	El Arsyia	15.2	14.2	1.0
6	Faiz	15.7	13.9	1.8
7	Ilya	19.2	18.5	0.7
8	Indah	16.5	15.2	1.3
9	Raditya	13.3	12.8	0.5
10	Ramdani	12.5	11.7	0.8
11	Rohmat	15.3	14.3	1.0
12	Najwa	16.7	14.9	1.8
13	Radea	16.5	15.1	1.4
14	Rania	18.3	17.6	0.8
15	Rifal	21.5	20.2	1.3
16	Sintia	15.6	14.5	1.1
17	Umaiza	15.2	14.7	0.7
18	Vita	13.9	12.4	1.5
19	Zidan	12.4	11.2	1.2

Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	19	12.40	21.50	302.00	15.8947	2.50986
Posttest	19	11.20	20.20	282.60	14.8737	2.50085
Valid N (listwise)	19					

Descriptives

52

			Statistic	Std. Error
pretest	Mean		15.8947	.57580
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	14.6850	
		Upper Bound	17.1045	
	5% Trimmed Mean		15.7775	
	Median		15.6000	
	Variance		6.299	
	Std. Deviation		2.50986	
	Minimum		12.40	
	Maximum		21.50	
	Range		9.10	
	Interquartile Range		2.80	
	Skewness		.733	.524
	Kurtosis		.141	1.014
posttest	Mean		14.8737	.57374
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.6683	
		Upper Bound	16.0791	
	5% Trimmed Mean		14.7819	
	Median		14.5000	
	Variance		6.254	
	Std. Deviation		2.50085	
	Minimum		11.20	
	Maximum		20.20	
	Range		9.00	
	Interquartile Range		2.60	
	Skewness		.798	.524
	Kurtosis		.099	1.014

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.164	19	.195	.942	19	.283
posttest	.191	19	.068	.926	19	.143
a. Lilliefors Significance Correction						

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig. ^a
pretest-posttest	Based on Mean	.012	1	36	.915
	Based on Median	.011	1	36	.916
	Based on Median and with adjusted df	.011	1	35.939	.916
	Based on trimmed mean	.010	1	36	.922
a. Confidence Interval: 0%					

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	15.8947	19	2.50986	.57580
	posttest	14.8737	19	2.50085	.57374

Lampiran. 5 Dokumentasi

*Pretest*



Treatment Olahraga Tradisional Hadangan



Posttest

Lampiran. 6 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

Bimo Ranika Januar, akrab dipanggil Bimo, lahir di Ciamis 2 Januari 1996. Penulis merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara yang lahir dari pasangan suami istri yaitu Alm Bapak Ajab Andri Heryanto dan Ibu Eti Kusmiati. Bertempat tinggal di Dusun Palumbungan Rt 05/ Rw 02, Desa Cigugur, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Pangandaran.

Penulis menempuh jenjang pendidikan di SDN 1 Cigugur tahun 2002 - 2008, SMPN 1 Cigugur tahun 2008 – 2011, SMAN 2 Ciamis 2011 – 2014, dan melanjutkan pendidikan di Universitas Galuh Ciamis mengambil program studi Pendidika Jasmani. Penulis juga hobi bermain sepak bola, bulu tangkis dan melukis.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang sudah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi. Pada akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan dan arahan dosen pembimbing yaitu Ibu Dr. Risma, S.Si., M.Pd. dan Bapak Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd. Penulis berharap setiap karya dapat diapresiasi sebaik-baiknya dan bermanfaat bagi pembaca atau penelitian lainnya.