

Lampiran 1.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Penerapan Permainan Tradisional

No	Tanggal	Kegiatan	Awal	Inti	Akhir
1	04 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan data tes awal 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Awal (<i>Zigzag run</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down • Doa Penutup
2	11 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Hadang untuk kelompok A 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis, Squatrush) 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Hadang 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
		<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Bentengan untuk kelompok B 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis, Squatrush) 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Bentengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
3	14 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Hadang untuk kelompok A 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis) 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Hadang 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
		<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Bentengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan (Jogging, 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Bentengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down (Jogging

		untuk kelompok B	Streching Statis, Streching Dinamis)		selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
4	18 Mei 2016	• Permainan Tradisional Hadang untuk kelompok A	• Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis, <i>Shuttle run</i>)	• Permainan Tradisional Hadang	• Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
		• Permainan Tradisional Bentengan untuk kelompok B	• Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis, <i>Shuttle run</i>)	• Permainan Tradisional Bentengan	• Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
5	21 Mei 2016	• Permainan Tradisional Hadang untuk kelompok A	• Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis)	• Permainan Tradisional Hadang	• Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
		• Permainan Tradisional Bentengan untuk kelompok B	• Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis,	• Permainan Tradisional Bentengan	• Cooling down (Jogging selama 5 menit)

			Streching Dinamis)		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
6	25 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Hadang untuk kelompok A 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis) 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Hadang 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
		<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Bentengan untuk kelompok B 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis) 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Bentengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
7	28 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Hadang untuk kelompok A 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis) 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Hadang 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi • Doa Penutup
		<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Bentengan untuk kelompok B 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis) 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Tradisional Bentengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down (Jogging selama 5 menit) • Evaluasi • Motivasi

					• Doa Penutup
8	1 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none">• Pengambilan Data Tes Akhir	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa• Pemanasan (Jogging, Streching Statis, Streching Dinamis)	<ul style="list-style-type: none">• Tes Akhir (<i>Zigzag run</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Cooling down (Jogging selama 5 menit)• Doa Penutup

Lampiran 2.

Norma Tes *Zigzag*

Tabel 2. Norma Tes *Zigzag Run* Untuk Permainan Hadang

No.	Waktu	Kriteria	Nilai
1	10,50 – ke bawah	Sangat baik	85
2	10,51 – 10,91	Baik	80
3	10,92 – 11,32	Cukup	75
4	11,33 – 11,73	Kurang	70
5	11,74 – 12,14	Sangat Kurang	65

Tabel 3. Norma Tes *Zigzag Run* Untuk Permainan Bentengan

No.	Waktu	Kriteria	Nilai
1	9,76 – ke bawah	Sangat baik	85
2	9,77 – 10,27	Baik	80
3	10,28 – 10,78	Cukup	75
4	10,79 – 11,29	Kurang	70
5	11,30 – 11,80	Sangat Kurang	65

Lampiran 3.

Tabel 4. Data Awal Tes Kelincahan

No	Nama	Waktu	No	Nama	Waktu
1	Ade Handayani	11.17	26	Aktia Rahmah	10.16
2	Adis Paramasiwi	11.59	27	Ananda Febriana	10.93
3	Amalia Hasanah	9.41	28	Aprilia Indah Sari	10.63
4	Aprilya Ningsih	10.60	29	Andi Atika Pranandita	11.97
5	Aygha Garziah	11.57	30	Ayu Lestari	10.93
6	Dita Setyaningsih	10.50	31	Defi Permatasari	10.72
7	Febriana	10.63	32	Disti Lina Sari	11.18
8	Fitri Nur Handayani	11.35	33	Dyah Indah K	10.07
9	Fitria Emayanti	8.44	34	Endah Mardianingsih	10.35
10	Halifah	9.53	35	Lenny Detriana	11.68
11	Indriyani	10.65	36	Maulina Hastuti	11.19
12	Meliyana Fitri	10.56	37	Nabila Asti Vanessa	10.00
13	Nadia Anggraini	11.00	38	Nia Ardianti	10.81
14	Nur Habibah	10.10	39	Nur Aeni Rahmawati	9.69
15	Rini Oktaviani	12.67	40	Nur Fitriani	11.32
16	Syifa Fauzia	12.77	41	Nurul Vidia Rahayu	10.23
17	Sintia Rahmawati	10.07	42	Pertiwi	10.37
18	Siti Fatimah N.	11.72	43	Riastini	10.22
19	Siti Rahmadania	9.97	44	Riska Apriyana	10.78
20	Sri Lestari	10.84	45	Rosa Shafira	10.34
21	Sifa Fauziya	13.66	46	Shafna Reina	10.32
22	Tiya Safitri	11.45	47	Sri Meutia	10.90
23	Titania	12.34	48	Tiya Sri Maryati	10.75
24	Weny Husnaeni	11.35	49	Vannia Eka Putri	10.38
25	Yolanda Winata R.	11.56	50	Vikia Nur Firriszqi	10.19

Lampiran 4.

Tabel 5. Data Awal Tes Kelincahan (Perlakuan Permainan Hadang)

No	Nama	Waktu
1	Ade Handayani	11.17
2	Adis Paramasiwi	11.59
3	Amalia Hasanah	9.41
4	Aprilya Ningsih	10.60
5	Aygha Garziah	11.57
6	Dita Setyaningsih	10.50
7	Febriana	10.63
8	Fitri Nur Handayani	11.35
9	Fitria Emayanti	8.44
10	Halifah	9.53
11	Indriyani	10.65
12	Meliyana Fitri	10.56
13	Nadia Anggraini	11.00
14	Nur Habibah	10.10
15	Rini Oktaviani	12.67
16	Syifa Fauzia	12.77
17	Sintia Rahmawati	10.07
18	Siti Fatimah Nurraniyah	11.72
19	Siti Rahmadania	9.97
20	Sri Lestari	10.84
21	Sifa Fauziya	13.66
22	Tiya Safitri	11.45
23	Titania	12.34
24	Weny Husnaeni	11.35
25	Yolanda Winata Rusliana	11.56
	Jumlah	275.5
	Rata-rata	11.02
	Max	13.66
	Min	8.44

Lampiran 5

Tabel 6. Data Awal Tes Kelincahan (Perlakuan Permainan Bentengan)

No	Nama	Waktu
1	Aktia Rahmah	10.16
2	Ananda Febriana	10.93
3	Aprilia Indah Sari	10.63
4	Andi Atika Pranandita	11.97
5	Ayu Lestari	10.93
6	Defi Permatasari	10.72
7	Disti Lina Sari	11.18
8	Dyah Indah Kusumawati	10.07
9	Endah Mardianingsih	10.35
10	Lenny Detriana	11.68
11	Maulina Hastuti	11.19
12	Nabila Asti Vanessa	10.00
13	Nia Ardianti	10.81
14	Nur Aeni Rahmawati	9.69
15	Nur Fitriani	11.32
16	Nurul Vidia Rahayu	10.23
17	Pertiwi	10.37
18	Riastini	10.22
19	Riska Apriyana	10.78
20	Rosa Shafira	10.34
21	Shafna Reina	10.32
22	Sri Meutia	10.90
23	Tiya Sri Maryati	10.75
24	Vannia Eka Putri	10.38
25	Vikia Nur Firriszqi	10.19
Jumlah		255.95
Rata-rata		10.66
Max		11.97
Min		9.69

Lampiran 6.

Tabel 7. Data Akhir Tes Kelincahan

No	Nama	Waktu	No	Nama	Waktu
1	Ade Handayani	11.06	26	Aktia Rahmah	9.00
2	Adis Paramasiwi	12.10	27	Ananda Febriana	9.50
3	Amalia Hasanah	8.78	28	Aprilia Indah Sari	9.53
4	Aprilya Ningsih	9.37	29	Andi Atika Pranandita	9.68
5	Aygha Garziah	9.12	30	Ayu Lestari	10.37
6	Dita Setyaningsih	9.90	31	Defi Permatasari	9.81
7	Febriana	10.25	32	Disti Lina Sari	11.00
8	Fitri Nur Handayani	10.53	33	Dyah Indah K	10.22
9	Fitria Emayanti	7.43	34	Endah Mardianingsih	9.72
10	Halifah	8.38	35	Lenny Detriana	11.63
11	Indriyani	10.29	36	Maulina Hastuti	9.93
12	Meliyana Fitri	10.81	37	Nabila Asti Vanessa	10.37
13	Nadia Anggraini	9.66	38	Nia Ardianti	9.04
14	Nur Habibah	9.81	39	Nur Aeni Rahmawati	8.78
15	Rini Oktaviani	10.92	40	Nur Fitriani	9.65
16	Syifa Fauzia	11.33	41	Nurul Vidia Rahayu	9.25
17	Sintia Rahmawati	9.31	42	Pertiwi	9.31
18	Siti Fatimah N.	10.53	43	Riastini	9.72
19	Siti Rahmadania	8.31	44	Riska Apriyana	9.59
20	Sri Lestari	9.32	45	Rosa Shafira	9.72
21	Sifa Fauziya	10.16	46	Shafna Reina	9.93
22	Tiya Safitri	10.10	47	Sri Meutia	8.75
23	Titania	10.44	48	Tiya Sri Maryati	9.13
24	Weny Husnaeni	10.78	49	Vannia Eka Putri	9.35
25	Yolanda Winata R.	11.32	50	Vikia Nur Firriszqi	9.68

Lampiran 7.

Tabel 8. Tes Akhir Tes Kelincahan (Perlakuan Permainan Hadang)

No	Nama	Waktu
1	Ade Handayani	11.06
2	Adis Paramasiwi	12.10
3	Amalia Hasanah	8.78
4	Aprilya Ningsih	9.37
5	Aygha Garziah	9.12
6	Dita Setyaningsih	9.90
7	Febriana	10.25
8	Fitri Nur Handayani	10.53
9	Fitria Emayanti	7.43
10	Halifah	8.38
11	Indriyani	10.29
12	Meliyana Fitri	10.81
13	Nadia Anggraini	9.66
14	Nur Habibah	9.81
15	Rini Oktaviani	10.92
16	Syifa Fauzia	11.33
17	Sintia Rahmawati	9.31
18	Siti Fatimah Nurraniyah	10.53
19	Siti Rahmadania	8.31
20	Sri Lestari	9.32
21	Sifa Fauziya	10.16
22	Tiya Safitri	10.10
23	Titania	10.44
24	Weny Husnaeni	10.78
25	Yolanda Winata Rusliana	11.32
Jumlah		207.37
Rata-rata		9.87
Max		12.1
Min		7.43

Lampiran 8

Tabel 9. Tes Akhir Kelincahan (Perlakuan Permainan Bentengan)

No	Nama	Waktu
1	Aktia Rahmah	9.00
2	Ananda Febriana	9.50
3	Aprilia Indah Sari	9.53
4	Andi Atika Pranandita	9.68
5	Ayu Lestari	10.37
6	Defi Permatasari	9.81
7	Disti Lina Sari	11.00
8	Dyah Indah Kusumawati	10.22
9	Endah Mardianingsih	9.72
10	Lenny Detriana	11.63
11	Maulina Hastuti	9.93
12	Nabila Asti Vanessa	10.37
13	Nia Ardianti	9.04
14	Nur Aeni Rahmawati	8.78
15	Nur Fitriani	9.65
16	Nurul Vidia Rahayu	9.25
17	Pertiwi	9.31
18	Riastini	9.72
19	Riska Apriyana	9.59
20	Rosa Shafira	9.72
21	Shafna Reina	9.93
22	Sri Meutia	8.75
23	Tiya Sri Maryati	9.13
24	Vannia Eka Putri	9.35
25	Vikia Nur Firriszqi	9.68
Jumlah		233.66
Rata-rata		9.74
Max		11.63
Min		8.75