



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA PROGRAM PASCASARJANA Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telp. Direktur (0274) 550835, Asdie/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326 Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id
Nomor : 1341 /UN34.17/LT/2019	Januari 2019
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Pembina Ukm Sepak Bola UNY (Universitas Negeri Yogyakarta) Stadion Sepak Bola UNY (Universitas Negeri Yogyakarta)	
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:	
Nama	: HERLAMBAANG FAJAR WIBOWO
NIM	: 17711251080
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:	
Waktu	: Januari s.d Maret 2019
Lokasi/Objek	: Stadion Sepak Bola UNY (Universitas Negeri Yogyakarta)
Judul Penelitian	: Pengaruh metode latihan sepak bola terhadap peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik
Pembimbing	: Dr. Widiyanto, M.Kes.
Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih	
	Wakil Direktur I,  Dr. Sugito, MA. NIP 19600410 198503 1 002
Tembusan: Mahasiswa Ybs.	

Lampiran 2. Surat Validasi Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Or. Mansur, M.S
Jabatan/Pekerjaan : WDA / Dosen
Instansi Asal : FIK

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Metode Latihan Sepak Bola terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Anaerobic dan Kecerdasan Pemain Sepak Bola

dari mahasiswa:

Nama : Herlambang Fajar Wibowo
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251080

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Tambahkan 1 lembar program latihan sebagai Driller.
2. penyusunan program ditambahkan intensitas.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Feb 2019

Validator,

Mansur

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Surat Validasi Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 1507 /UN34.17/LT/2019

30 Januari 2019

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Prof. Dr. Suharjana M.Kes.
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Herlambang Fajar Wibowo
NIM : 17711251080
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Dr. Widiyanto S.Or., M.Kes
Judul : Pengaruh Metode Latihan Sepak Bola terhadap Peningkatan Kapasitas Vita! Anaerobic dan Kecerdasan Pemain Sepak Bola

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 4. Surat Validasi Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 1507 /UN34.17/LT/2019

30 Januari 2019

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Or. Mansur M.S.
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator program latihan bagi mahasiswa:

Nama : Herlambang Fajar Wibowo
NIM : 17711251080
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Dr. Widiyanto S.Or., M.Kes
Judul : Pengaruh Metode Latihan Sepak Bola terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Anaerobic dan Kecerdasan Pemain Sepak Bola


Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Wakil Direktur I,



Dr. Sugito, M.A.
NIP. 19600410 198503 1 002

Lampiran 5. Surat Validasi Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof Dr. Suharjono, M. Kes
Jabatan/Pekerjaan : Kaprodi S2 Ika PPS
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:
Pengaruh Metode Latihan Sepak Bola terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Anaerobic dan Kecerdasan Pemain Sepak Bola dari mahasiswa:

Nama : Herlambang Fajar Wibowo
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251080

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Program Latihan Lexus dan J&J
2. _____

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13. 02. 2019
Validator,
Prof Dr. Suharjono, M. Kes

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 6. Daftar Hadir Penelitian

NO	NAMA	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Farhan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	Dandy pratama	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	Doni	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X	X	V	V
4	M faletonika a	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V
5	Arwin adiasa	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	Nebon kogoya	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	X	V	V	V
7	Yanuar admiral	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	Tifa alfian	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	Iqbal	X	V	V	V	V	V	V	V	X	X	V	V	V	V	V	V
10	Hendra tri y	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11	Dony refaldo	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12	M jaelani	V	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V
13	Trio syam randika	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X
14	Muh khafid ansori	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
15	Olvi kristiandi	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
16	Ahmad kurniawan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	X
17	Sasmito raharjo	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
18	Martua sandeni	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
19	Arif agung	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V
20	Surya pandhu	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

Lampiran 7 Metode latihan Menyerang

FC UNY		TRAINING PLAN		COUNTRY : Indonesia				
				COACH : Herlambang Fajar				
DATE : 14 Februari 2019			VENUE : Stadion UNY					
TOPIC : Strike Play								
OBJECTIVES OF TRAINING			1	Combination play Strike				
ORGANISASI			TRAINING AREA					
A Equipment								
Training Area		:				1/2 lap tengah		
Marka/Cones		:				4 marka		
Portable/small goals		:				-		
Training Bips		:				2 colours		
No. of balls		:				Secukupnya		
No. of Players		:				13 players		
						7 v 7 + 2 GK		
B Activity one								
<ul style="list-style-type: none"> Biru main normal segera cetak gol ke gawang lawan 								
<ul style="list-style-type: none"> Semua pemain ikut aktif bantu Support supaya bola segera masuk ke gawang lawan 								
<ul style="list-style-type: none"> Biru main normal segera cetak gol ke gawang lawan 								
A. Coaching Points / Key Factor								
<ul style="list-style-type: none"> Buat penguasaan bola untuk cepat ambil keputusan : 			<ul style="list-style-type: none"> Pemain tanpa bola 					
- Positioning			- Baca permainan buat ruang untuk sendiri dan teman se-tim					
- Quality Of The Pass								
- Short, Medium dan long pass			- Komunikasi dengan gerakan tubuh-kontak mata					
- one-two pass								
- Lossing Marking			- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri					
- Good Receiving the Ball								
- Quality of Decession								
- Good Movement								

FC UNY		TRAINING PLAN		COUNTRY : Indonesia			
DATE : 14 Februari 2019		VENUE : Stadion UNY					
TOPIC : Strike Play							
OBJECTIVES OF TRAINING		1 Combination play Strike					
ORGANISASI			TRAINING AREA				
A Equipment							
Training Area	:					1/2 lap tengah	
Marka/Cones	:					4 marka	
Portable/small goals	:					-	
Training Bips	:					2 colours	
No. of balls	:					Secukupnya	
No. of Players	:					13 players	
	:					7 v 7 + 2 GK	
B Activity one							
<ul style="list-style-type: none"> Biru main normal segera cetak gol ke gawang lawan 							
<ul style="list-style-type: none"> Semua pemain ikut aktif bantu Support supaya bola segera masuk ke gawang lawan 							
<ul style="list-style-type: none"> Biru main normal segera cetak gol ke gawang lawan 							
B. Coaching Points / Key Factor							
<ul style="list-style-type: none"> Buat penguasaan bola untuk cepat ambil keputusan : 		<ul style="list-style-type: none"> Pemain tanpa bola 					
- Positioning		- Baca permainan buat ruang untuk sendiri dan teman se-tim					
- Quality Of The Pass							
- Short, Medium dan long pass							
- one-two pass		- Komunikasi dengan gerakan tubuh-kontak mata					
- Lossing Marking							
- Good Receiving the Ball		-					
- Quality of Decession		- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri					
- Good Movement							
- Created Space							

FC UNY		TRAINING PLAN		COUNTRY : Indonesia			
				COACH : Herlambang Fajar			
DATE : 16 Februari 2019			VENUE : Stadion UNY				
TOPIC : Combintaion play							
OBJECTIVES OF TRAINING			1 Combination play				
ORGANISASI			TRAINING AREA				
A							
Equipment							
Training Area		:				Full field	
Marka/Cones		:				-secukupnya	
Portable/small goals		:				-	
Training Bips		:				10 x 2 colours	
No. of balls		:				Secukupnya	
No. of Players		:				22 players	
			1 v 1				
B			<p style="text-align: center;">full field Stretching dinamis</p>				
Activity one							
<ul style="list-style-type: none"> • Pemain melakukan passing exercise 							
<ul style="list-style-type: none"> • Stretching dinamis 							
Setelah passing melakukan streching							
C. Coaching Points / Key Factor							
<ul style="list-style-type: none"> • Buat penguasaan bola untuk cepat ambil keputusan : 			<ul style="list-style-type: none"> • Pemain tanpa bola 				
- Positioning			- Baca permainan buat ruang untuk sendiri dan teman se-tim				
- Quality Of The Pass							
- Short, Medium dan long pass			- Komunikasi dengan gerakan tubuh-kontak mata				
- one-two pass							
- Support			-				
- Pemain dengan bola							
- Awarness (tahu sitasi sekelilingnya)							
Posisi badan ketika menerima bola			- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri				
<ul style="list-style-type: none"> • Bola selalu dalam penguasaan 							

Metode latihan bertahan

FC UNY		TRAINING PLAN		COUNTRY : Indonesia			
				COACH : Herlambang Fajar			
DATE : 16 Februari 2019			VENUE : Stadion UNY				
TOPIC : Combintaion play							
OBJECTIVES OF TRAINING			1 Combination play				
ORGANISASI			TRAINING AREA				
A Equipment							
Training Area		:				1/3 lap tengah	
Marka/Cones		:				6 marka	
Portable/small goals		:				-	
Training Bips		:				2 colours	
No. of balls		:				Secukupnya	
No. of Players		:				18 players	
						9 v 7 + 2 GK	
B Activity one							
<ul style="list-style-type: none"> Biru Melakukan Defence di Area 1/3 lini bertahan 							
<ul style="list-style-type: none"> Biru Rebut bola di daerah bagian Zona Defending Third 							
<ul style="list-style-type: none"> Setelah Biru Rebut bola segera melakukan serangan balik untuk cetak gol ke gawang portable dan 2 gawang kecil 							
D. Coaching Points / Key Factor							
<ul style="list-style-type: none"> Buat penguasaan bola untuk cepat ambil keputusan : 			<ul style="list-style-type: none"> Pemain tanpa bola 				
- Positioning			- Baca permainan buat ruang untuk sendiri dan teman se-tim				
- Quality Of The Pass							
- Short, Medium dan long pass							
- one-two pass			- Komunikasi dengan gerakan tubuh-kontak mata				
- Support							
- Pemain dengan bola			-				
- Awarness (tahu sitasi sekelilingnya)			- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri				
Posisi badan ketika menerima bola							
<ul style="list-style-type: none"> Bola selalu dalam penguasaan 							

FC UNY		TRAINING PLAN	COUNTRY : Indonesia COACH : Herlambang Fajar	
DATE : 19 Februari 2019		VENUE : Stadion UNY		
TOPIC : Compact Defense				
OBJECTIVES OF TRAINING		1	Compact defense	
ORGANISASI		TRAINING AREA		
A	Equipment			
	Training Area	:		$\frac{3}{4}$ lapangan
	Marka/Cones	:		4 cones, 2 marka
	Portable/small goals	:		1 portable goal
	Training Bips	:		2 colours
	No. of balls	:		Secukupnya
	No. of Players	:		18 players
				8 v 6 + 2 GK +
B	Activity one			
	<ul style="list-style-type: none"> Pemain rompi biru berusaha untuk selalu berada di tengah area 			
	<ul style="list-style-type: none"> Pemain biru bagaimana mencegah kalah jumlah saat melakukan defense 			
			Progres : 1. Tambah Satu pemain Bertahan (Biru) 2. Tambah Dua pemain Bertahan (Biru) Dst (sampai Lengkap 11 vs 11)	
E. Coaching Points / Key Factor				
<ul style="list-style-type: none"> Buat penguasaan bola untuk cepat ambil keputusan : 		<ul style="list-style-type: none"> Pemain tanpa bola 		
- Positioning		- First touch untuk mengarahkan pergerakan		
- Compact				
- Komunikasi		- komunikasi dan aktif		
- Intercept				
- Losing Marking				
- Cover		-		
- Quality of Decession		- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri		
- Good Movement				
- Balance				

FC UNY		TRAINING PLAN		COUNTRY : Indonesia	
				COACH : Herlambang Fajar	
DATE : 19 Februari 2019		VENUE : Stadion UNY			
TOPIC : Combintaion play					
OBJECTIVES OF TRAINING		1	Combination play		
ORGANISASI			TRAINING AREA		
A	Equipment				
	Training Area	:			1/3 lap tengah
	Marka/Cones	:			6 marka
	Portable/small goals	:			-
	Training Bips	:			2 colours
	No. of balls	:			Secukupnya
	No. of Players	:			20 players
					10 v 8 + 2 GK
B	Activity one				
	<ul style="list-style-type: none"> Biru Melakukan Defence di Area 1/3 lini tengah 				
	<ul style="list-style-type: none"> Biru Rebut bola di daerah bagian Zona tengah 				
	<ul style="list-style-type: none"> Setelah Biru Rebut bola segera melakukan serangan balik untuk cetak gol ke gawang putih 				
F. Coaching Points / Key Factor					
<ul style="list-style-type: none"> Buat penguasaan bola untuk cepat ambil keputusan : 		<ul style="list-style-type: none"> Pemain tanpa bola 			
- Positioning		- Baca permainan buat ruang untuk sendiri dan teman se-tim			
- Quality Of The Pass					
- Short, Medium dan long pass		- Komunikasi dengan gerakan tubuh-kontak mata			
- one-two pass					
- Support		- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri			
- Good Movement					
- Created Space					
- Solo Run					
<ul style="list-style-type: none"> Up Waves 					

FC UNY		TRAINING PLAN	COUNTRY : Indonesia COACH : Herlambang Fajar	
DATE : 22 Febuari 2019		VENUE : Stadion UNY		
TOPIC : Strike Play				
OBJECTIVES OF TRAINING		1	Combination play Strike	
ORGANISASI		TRAINING AREA		
A	Equipment			
	Training Area : 1/2 lap tengah			
	Marka/Cones : 4 marka			
	Portable/small goals : -			
	Training Bips : 2 colours			
	No. of balls : Secukupnya			
	No. of Players : 13 players			
				6 v 5 + 2 GK
B	Activity one			
	<ul style="list-style-type: none"> Biru main normal segera cetak gol ke gawang lawan 			
	<ul style="list-style-type: none"> Semua pemain ikut aktif bantu Support supaya bola segera masuk ke gawang lawan 			
	<ul style="list-style-type: none"> Biru main normal segera cetak gol ke gawang lawan 			
G. Coaching Points / Key Factor				
<ul style="list-style-type: none"> Buat penguasaan bola untuk cepat ambil keputusan : 		<ul style="list-style-type: none"> Pemain tanpa bola 		
- Positioning		- Baca permainan buat ruang untuk sendiri dan teman se-tim		
- Quality Of The Pass				
- Short, Medium dan long pass		- Komunikasi dengan gerakan tubuh-kontak mata		
- one-two pass				
- Lossing Marking		- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri		
- Good Receiving the Ball				
- Quality of Decession				
- Good Movement				
- Created Space				

FC UNY		TRAINING PLAN		COUNTRY : Indonesia			
				COACH : Herlambang Fajar			
DATE : 22 Februari 2019			VENUE : Stadion UNY				
TOPIC : Compact Defense							
OBJECTIVES OF TRAINING			1 Compact defense				
ORGANISASI			TRAINING AREA				
A Equipment							
Training Area		:				1/2 lap tengah	
Marka/Cones		:				4 marka	
Portable/small goals		:				-	
Training Bips		:				2 colours	
No. of balls		:				Secukupnya	
No. of Players		:				22 players	
B Activity one			Progres : strching dinamis				
<ul style="list-style-type: none"> • Pemain membentuk lingkaran 							
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing exercise di area lingkaran 							
<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan dengan passing dan defesnse 							
H. Coaching Points / Key Factor							
<ul style="list-style-type: none"> • Buat penguasaan bola untuk cepat ambil keputusan : 			<ul style="list-style-type: none"> • Pemain tanpa bola 				
- Positioning			- First touch untuk mengarahkan pergerakan				
- Quality Of The Pass							
- Short, Medium dan long pass			- komunikasi dan aktif				
- one-two pass							
- Lossing Marking			- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri				
- Good Receiving the Ball							
- Quality of Decession							
- Good Movement							
- Created Space							

FC UNY		TRAINING PLAN		COUNTRY : Indonesia		
				COACH : Herlambang Fajar		
DATE : 22 Febuari 2019			VENUE : Stadion UNY			
TOPIC : Defending Middle zone						
OBJECTIVES OF TRAINING		1	Defending Middle zone			
ORGANISASI			TRAINING AREA			
A	Equipment					
	Training Area	:				¾ lapangan
	Marka/Cones	:				6 cones, 4 marka
	Portable/small goals	:				1 portable goal
	Training Bips	:				2 colours
	No. of balls	:				Secukupnya
	No. of Players	:				22 players
						1v1
B	Activity one					
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain melakukan Passing exercise berhadapan 					
	<ul style="list-style-type: none"> • Ssetelah passing pemain melakukan defending 					
	<ul style="list-style-type: none"> • Opsi selanjutnya pemain merebut bola setelah melakukan passing 					
I. Coaching Points / Key Factor						
<ul style="list-style-type: none"> • Segera datangi lawan ke arah passing dengan cepat 		<ul style="list-style-type: none"> - Body Shape How to defense - Pressure To fast - Streching dinamis 				
- Positioning						
- Quality Of The Pass						
- Short, Medium dan long pass						
- one-two pass						
- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri		-				

FC UNY		TRAINING PLAN		COUNTRY : Indonesia			
DATE : 25 Februari 2019		VENUE : Stadion UNY		COACH : Herlambang Fajar			
TOPIC : Defending							
OBJECTIVES OF TRAINING			1	Defending			
ORGANISASI			TRAINING AREA				
A Equipment							
Training Area		:				¾ lapangan	
Marka/Cones		:				8 cones, 4 marka	
Portable/small goals		:				1 portable goal	
Training Bips		:				2 colours	
No. of balls		:				Secukupnya	
No. of Players		:				22 players	
						5 v 5	
B Activity one							
<ul style="list-style-type: none"> Lakukan dengan bebas sentuhan 							
<ul style="list-style-type: none"> Progres lakukan dengan satu sampai dua kali sentuhan 							
Pemain yang kehilangan bola segera merebut dengan cepat							
J. Coaching Points / Key Factor							
<ul style="list-style-type: none"> Segera datangi lawan ke arah passing dengan cepat 			<ul style="list-style-type: none"> - Body Shape How to defense - Pressure To fast - Balance - Komunikasi - Cover - Intercept 				
- Positioning							
- Quality Of The Pass							
- Short, Medium dan long pass							
- one-two pass							
- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri							
Awarness (tahu situasi sekelilingnya)							
Tutup area shooting							

FC UNY		TRAINING PLAN	COUNTRY : Indonesia
			COACH : Herlambang Fajar
DATE : 25 Februari 2019		VENUE : Stadion UNY	
TOPIC : Defending			
OBJECTIVES OF TRAINING		1	Defending
ORGANISASI		TRAINING AREA	
A	Equipment		
	Training Area	: ¾ lapangan	
	Marka/Cones	: 8 cones, 4 marka	
	Portable/small goals	: 1 portable goal	
	Training Bips	: 2 colours	
	No. of balls	: Secukupnya	
	No. of Players	: 22 players	
		4 v 2	
B	Activity one		
	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan dengan bebas sentuhan 		
	<ul style="list-style-type: none"> Progres dengan stretching dinamis dan statis 		
K. Coaching Points / Key Factor			RONDO GAMES 4 V 2
<ul style="list-style-type: none"> Segera datangi lawan ke arah passing dengan cepat 		<ul style="list-style-type: none"> - Body Shape How to defense - Pressure To fast - Balance - Komunikasi - Cover - Intercept 	
- Positioning			
- Quality Of The Pass			
- Short, Medium dan long pass			
- one-two pass			
- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri			
Awarness (tahu situasi sekelilingnya)			
Tutup area shooting			

FC UNY		TRAINING PLAN	COUNTRY : Indonesia COACH : Herlambang Fajar
DATE : 29 Februari 2019		VENUE : Stadion UNY	
TOPIC : Defending			
OBJECTIVES OF TRAINING		1	Defending
ORGANISASI		TRAINING AREA	
A	Equipment		
	Training Area : 1/2 lapangan		
	Marka/Cones : 8 cones, 4 marka		
	Portable/small goals : 1 portable goal		
	Training Bips : 2 colours		
	No. of balls : Secukupnya		
	No. of Players : 22 players		
		10 v 10	
B	Activity one		
	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan dengan bebas sentuhan 		
	<ul style="list-style-type: none"> Progres lakukan dengan satu sampai dua kali sentuhan 		
	Pemain yang kehilangan bola segera merebut dengan cepat		
L. Coaching Points / Key Factor			
<ul style="list-style-type: none"> Segera datangi lawan ke arah passing dengan cepat 		<ul style="list-style-type: none"> - Body Shape How to defense - Pressure To fast - Balance - Komunikasi - Cover - Intercept 	
- Positioning			
- Quality Of The Pass			
- Short, Medium dan long pass			
- one-two pass			
- Mengetahui bobot passing-kaki kanan atau kiri			
Awarness (tahu situasi sekelilingnya)			
Tutup area shooting			

Lampiran 8. Data Statistik Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
pretest	12	,39	48,25	48,64	48,4908	,10613	,011
posttest	12	,26	48,09	48,35	48,2042	,08273	,007
Valid N (listwise)	12						

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
pretest	12	,39	48,25	48,64	48,4908	,10613	,011
posttest	12	,26	48,09	48,35	48,2042	,08273	,007
Valid N (listwise)	12						

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	12	5,60	4,30	9,90	6,7500	2,10087	4,414
Posttest	12	5,40	3,50	8,90	5,8917	1,61102	2,595
Valid N (listwise)	12						

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
pretest	12	3,80	7,80	11,60	9,4833	1,12721	1,271
posttest	12	2,20	7,30	9,50	8,4583	,75373	,568
Valid N (listwise)	12						

Lampiran 9 UJI NORMALITAS ANAEROBIK MENYERANG

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	48,4908	48,2042
	Std. Deviation	,10613	,08273
Most Extreme Differences	Absolute	,140	,232
	Positive	,080	,232
	Negative	-,140	-,127
Test Statistic		,140	,232
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,075 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

UJI NORMALITAS INDEKS KELELAHAN

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6,7500	5,8917
	Std. Deviation	2,10087	1,61102
Most Extreme Differences	Absolute	,177	,106
	Positive	,157	,106
	Negative	-,177	-,078
Test Statistic		,177	,106
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

UJI NORMALITAS ANAEROBIK BERTAHAN

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	48,3883	48,2492
	Std. Deviation	,12142	,09959
Most Extreme Differences	Absolute	,172	,134
	Positive	,074	,134
	Negative	-,172	-,097
Test Statistic		,172	,134
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10 UJI HOMOGENITAS MENYERANG

Test of Homogeneity of Variances

anaerobik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,218	1	22	,645

Test of Homogeneity of Variances

Indeks kelelahan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,780	1	22	,387

UJI HOMOGENITAS BERTAHAN

Test of Homogeneity of Variances

anaerobik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,290	1	22	,596

Test of Homogeneity of Variances

Indek kelelahan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,720	1	22	,203

Paired Samples Test

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
anaer Equal variances assumed	,218	,645	7,380	22	,000	,28667	,03885	,20611	,36723
Equal variances not assumed			7,380	20,764	,000	,28667	,03885	,20583	,36751

Uji t test indeks kelelahan

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
indekskel Equal variances assumed	,780	,387	1,123	22	,002	,85833	,76425	-,72663	2,44330
Equal variances not assumed			1,123	20,613	,002	,85833	,76425	-,73284	2,44951

Uji t test anaerobik bertahan

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
anaerobik Equal variances assumed	,290	,596	3,070	22	,006	,13917	,04533	,04515	,23318
Equal variances not assumed			3,070	21,189	,006	,13917	,04533	,04494	,23339

Uji t test Indeks kelelahan bertahan

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
anaerobik Equal variances assumed	,290	,596	3,070	22	,006	,13917	,04533	,04515	,23318
Equal variances not assumed			3,070	21,189	,006	,13917	,04533	,04494	,23339

Lampiran 12. Dokumentasi



Pre Test Uji Anaerobik

Lanjutan



Perlengkapan alat Penelitian

Lanjutan



Treatment



Treatment Latihan