

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi 1



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 : 256A /UN34.17/LT/2019 15 Februari 2019
Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro S.Pd., M.Pd.
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Ricki Agusman
NIM : 16711251075
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Prof. Dr. Suharjana M.Kes.
Judul : Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun

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 2. Surat Keterangan Validasi



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. Agus Susworo Dwi, M.....
Jabatan/Pekerjaan : Dosen FIK.....
Instansi Asal : FIK - UNY.....

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun
dari mahasiswa:

Nama : Ricki Agusman
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 16711251075

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

1. Dijelaskan bahwa untuk memastikan perlengkapan dan petugas ter bisa berjalan dengan baik.
2.

.....

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

Yogyakarta, 21 - 2 - 2019

Validator,

Dr. Agus Susworo Dwi, M.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi 2



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 : 2504 /UN34.17/LT/2019 15 Februari 2019
Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Widiyanto S.Or., M.Kes
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Ricki Agusman
NIM : 16711251075
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Prof. Dr. Suharjana M.Kes.
Judul : Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun

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.

Waikl Direktur I,
Dr. Sugito, M.A.
NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi



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. Widiranto
Jabatan/Pekerjaan : Dosen FIK
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun
dari mahasiswa:

Nama : Ricki Agusman
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 16711251075

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

1. Dony man dan Dony Lathman
2. Pembelajaran dan metode rehman
(Cara dan bahan)

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

Yogyakarta, 19 - 2 - 2019

Validator,

Dr. Widiranto

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 2882/UN34.17/LT/2019

22 Februari 2019

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SSB Baturetno
Kompleks Ruka No.17 Lapangan Wiyoro Baturetno, Kec.Banguntapan Kab.Bantul

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama	:	RICKI AGUSMAN
NIM	:	16711251075
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	:	POR

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu	:	Februari s.d Maret 2019
Lokasi/Objek	:	SSB Baturetno, Banguntapan, Kab.Bantul
Judul Penelitian	:	Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun
Pembimbing	:	Prof. Dr. Suharjana, 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 6. Surat Balasan Penelitian dari SSB Baturetno

	<p>SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO BANTUL SSB BATURETNO</p> <p>Kompleks Ruko No. 17 Lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta 55198</p>
No. : 081 /SSB-BTR/ II /2019	Bantul, 26 Februari 2019
Lampiran : -	
Hal : Surat Balasan	

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,

Sesuai surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No: 2882/UN34.17/lt/2019 tertanggal 22 Februari 2019 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sepakbola (SSB) BATURETNO dengan ini memberikan ijin penelitian pada bulan Februari s/d Maret 2019 kepada Mahasiswa :

Nama : RICKI AGUSMAN
NIM : 16711251075
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas / Lembaga : Program Pasca Sarjana / Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bisa menyesuaikan dengan jadwal latihan Siswa dan Tata Tertib SSB BATURETNO yang berlaku.

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Hormat Kami,
SEKOLAH SEPAK BOLA SSB BATURETNO



JEVRY R. MANAHA
Sekertaris

Email: baturetno.football@gmail.com, Telp/WA: 082141182599, 085100410906
Twiter: @ssb_baturetno , FB: Ssb Baturetno , www.baturetnofootballschool.com

Lampiran 7. Daftar Biodata Pemain SSB Baturetno**BIODATA PEMAIN**

NAMA	:	Muhammad Rangga
ALAMAT	:	Sunten Jomblangan RT 004 Banguntapan Bantul
TTL	:	Bantul, 23-02-2004
NISN	:	0042190099
POSISI	:	Penjaga Gawang



NAMA	:	Zaki Kusuma Putra
ALAMAT	:	Glagah Kidul, Tamanan, Banguntapan, Bantul
TTL	:	Yogyakarta, 23-04-2004
NISN	:	0041619973
POSISI	:	Penjaga Gawang



NAMA	:	Andika Fadila Setiyawan Putra
ALAMAT	:	Mantup RT 12, Baturetno, Banguntapan, Bantul
TTL	:	Bantul, 20-02-2004
NISN	:	0047216621
POSISI	:	Belakang



NAMA	:	Tri Aryo Prabowo
ALAMAT	:	Keputren RT 01, RW 01, Pleret, Bantul
TTL	:	Bantul, 08-01-2004
NISN	:	0044457345
POSISI	:	Belakang



NAMA	:	Rajah Enjang Anugerah
ALAMAT	:	Plakaran, Baturetno, Banguntapan, Bantul
TTL	:	Bantul, 14-02-2004
NISN	:	0042298273
POSISI	:	Belakang



NAMA	:	Rendi Agung Saputro
ALAMAT	:	Ngablak, Sitimulyo, Bantul
TTL	:	Bantul, 12-06-2004
NISN	:	0046032451
POSISI	:	Belakang



NAMA	:	Muhammad Didi Fayadi
ALAMAT	:	Kuncen, Manggisan, Banguntapan, Bantul
TTL	:	Yogyakarta, 04-06-2004
NISN	:	0045434126
POSISI	:	Belakang



NAMA	:	Dimas Ferdyanto
ALAMAT	:	Singosaren 3 RT 04, Bantul
TTL	:	Bantul, 12-01-2004
NISN	:	0046453458
POSISI	:	Belakang



NAMA	:	Faris Adib Juliansyah
ALAMAT	:	Tegalsari, Jomblangan, Banguntapan, Bantul
TTL	:	Yogyakarta, 20-07-2004
NISN	:	0045434476
POSISI	:	Belakang



NAMA	:	M. Abi Musa Al As'ari
ALAMAT	:	Gandu Sendangtirto, Berbah, Sleman
TTL	:	Yogyakarta, 29-12-2004
NISN	:	045177876
POSISI	:	Tengah



NAMA	:	Bintang Ramadhan Jaya Saputra
ALAMAT	:	Sudimoro 07, Bangunharjo, Sewon, Bantul
TTL	:	Surakarta, 11-11-2004
NISN	:	0044032831
POSISI	:	Tengah



NAMA	:	Dhanang Satria Wibawa	
ALAMAT	:	Tangkil, Muntuk, Dlingo, Bantul	
TTL	:	Bantul, 26-02-2004	
NISN	:	0041071581	
POSISI	:	Tengah	

NAMA	:	Riski Ibnu Febrian	
ALAMAT	:	Jl. Sisingamangaraja No. 95 Yogyakarta	
TTL	:	Yogyakarta, 9-02-2004	
NISN	:	0040410935	
POSISI	:	Belakang	

NAMA	:	Muhammad Irfan Irianto	
ALAMAT	:	Sraten, Canden, Jetis, Bantul	
TTL	:	Biak, 8-03-2004	
NISN	:	0041011261	
POSISI	:	Belakang	

NAMA	:	Ginanjar Arya Putra Ali	
ALAMAT	:	Blok H 5/29, Lanud Adisucipto, Banguntapan, Bantul	
TTL	:	Yogyakarta, 01-07-2004	
NISN	:	0044291131	
POSISI	:	Tengah	

NAMA	:	Muhammad Dafa Putra Pratama	
ALAMAT	:	Kalangan, Baturetno, Banguntapan, Bantul	
TTL	:	Yogyakarta, 17-04-2004	
NISN	:	0039929095	
POSISI	:	Bek Tengah	

NAMA	:	M. Salman Abi Quhafa	
ALAMAT	:	Gendeng, Gondokusuman, Yogyakarta	
TTL	:	Yogyakarta, 09-02-2004	
NISN	:	0044453022	
POSISI	:	Depan	

NAMA	:	Fadly Renal Arintoko	
ALAMAT	:	Sumberjo, Ngawi, Playen, Gunungkidul	
TTL	:	Gunungkidul, 17-02-2004	
NISN	:	0046032451	
POSISI	:	Depan	

NAMA	:	Arditya Putra Istiyawan	
ALAMAT	:	Jogoyudan JT 3/821 A Yogyakarta	
TTL	:	Yogyakarta, 30-11-2004	
NISN	:	0044757592	
POSISI	:		

NAMA	:	Ihsan Ghufron Alim	
ALAMAT	:	Sanggrahan I, Muntuk, Dlingo, Bantul	
TTL	:	Bantul, 04-10-2004	
NISN	:	0044885225	
POSISI	:	Depan	

NAMA	:	Eka Nofitra Fauzani	
ALAMAT	:	Kepuh Wetan, Wirokerten, Banguntapan, Bantu	
TTL	:	Yogyakarta, 16-11-2004	
NISN	:	0045057440	
POSISI	:	Depan	

NAMA	:	Bayu Ariffandi Bahtiar	
ALAMAT	:	Jl. Gedongkuning no.48 Rejowinangun Kotagede	
TTL	:	Manokwari, 20-9-2004	
NISN	:	0049975877	
POSISI	:		

NAMA	:	Afrizal Irvannanda	
ALAMAT	:	Kadipolo RT 03 RW 35 Sendangtirto, berbah, Slen	
TTL	:	Sleman, 27-08-2004	
NISN	:	0041104172	
POSISI	:		

NAMA	:	Galeh Dhuwi Nugroho
ALAMAT	:	Tegal Rejo RT 03 Cegokan Pleret Bantul
TTL	:	Bantul, 26-06-2004
NISN	:	0045274736
POSISI	:	



Lampiran 8. Data Kasar Penelitian

TES KOORDINASI MATA KAKI (Soccer Wall Volley Test)

NO	NAMA	PELAKSANAAN		
		1	2	3
1	BAYU ARIFFANDI	11	13	10
2	ZAKI KUSUMARHA	15	14	11
3	RAJAH ENDANG A.	14	12	14
4	ANDIKA FADILA SETIYAWAN - D	14	15	12
5	ADIL SYAPUTRO	11	11	9
6	BINTANG RAHIMADHAR	10	7	9
7	M. SALMAN ABI	5	5	4
8	INSAH GHUFRON ALIM	4	4	3
9	MUHAMMAD IDRAN IRANTO	7	8	8
10	RENDI AGUNG SARPUTRO	12	14	14
11	MUHAMMAD RANGGA	14	15	15
12	EFIA SITI AYNA	12	10	9
13	TRI ARYA PRABOWO	13	15	14
14	MUHAMMAD DIDI FAYADI	14	14	12
15	ASUR SARARUDIN	11	8	10
16	FARHAN RAMADANI	12	10	11
17	DIMAS FERDYANTO	13	11	9
18	PUTTY AGUSTINUS	12	12	11
19	DEDI SANJAYA	11	10	11
20	ARDITYA PUTRA	9	4	3
21	RAMA DWI RAHMADITA	10	10	10
22	DHARMIANG SATRIA .W.	9	9	8
23	GINANDAR APPA	8	7	7
24	BINTANG E. WARDIA	13	12	13
25	M. ABI MUSSA	13	10	11
26	RIZKY FERDIYANTO	13	11	12
27	BAYU SAPTA ADI	10	10	8
28	GACET DWI NUGROHO	13	10	11
29	KIOUAN IRVYANTO	9	10	10
30	AFRIKA IRVANIAWA	13	12	13
32	FADIL RENAL AHMAD	5	4	5
32	FADIL ADIP JULYAPISI	11	13	12
33	REZIKA LALEI TIKI - P	10	11	11
34	RIZKI IBNU FERRIAN	9	9	9
35	MUHAMMAD DAFA PUTRA	6	5	6
36	NURKHOLIS UDAYA	10	10	9
37	NOFA PRABOWO - S	13	13	12
38	M. ARIEF	10	10	9
40				
41				

TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA (Tes Pengembangan David Lee)

KELOMPOK KOORDINASI TINGGI

NO	NAMA	TES 1	TES 2
1	MUHAMMAD LANEGA	41,38	42,00
2	ZAFI YUSUMA PUTRA	41,42	41,50
3	ANDIKA FADICA SETIYAWAN -P	42,38	43,11
4	TRI ADYO PRABOWO	42,48	42,41
5	RACHAH ENJANG ANUGERAH	42,46	44,54
6	RENDI AGUNG SARUTRO	43,06	44,23
7	MUHAMMAD DIDI FAYADI	43,20	45,00
8	DIMAS FERDIYAFITO	43,24	46,11
9	FARIC ADIP JULYAHISYAH	43,48	49,32
10	M. ABI MUZA AL AS'ARI	43,56	45,20

KELOMPOK KOORDINASI RENDAH

NO	NAMA	TES 1	TES 2
1	BINTANG RAMADHAN JAYA -S	43,06	46,05
2	DHANANG SATRIA WIBAYA	43,19	45,40
3	RICKI IBNU FEDRIAN	43,28	43,50
4	MUHAMMAD IRFAN IRANTO	43,33	45,21
5	CINANTAR ARYA PUTRA	43,49	44,50
6	MUHAMMAD DAFA PUTRA -P	43,54	49,32
7	M. CALMANI ABI QURAYFA	43,55	50,00
8	FADLY LENIAC ARINTAKO	49,01	43,58
9	ARDIYTA PUTRA ISTIYAWAN	46,29	43,59
10	IHSAN GHUFRON ALIM	43,51	48,00

POSTTEST

KELOMPOK KOORDINASI TINGGI

Block Practice (A1B1)

NO	NAMA	TES 1	TES 2
1	MUHAMMAD DANGGA	40,11	41,30
2	TRI AFYO DIBABOWO	41,10	42,00
3	RAJAH ERJANG AGUGERAH	41,32	41,50
4	DIMAS PERDIYANTO	40,29	42,20
5	FARIS ANDI JOLIYAHSYAH	41,19	42,23

KELOMPOK KOORDINASI TINGGI

Serial Practice (A2B1)

NO	NAMA	TES 1	TES 2
1	ZAKI FUSUMA PUTRA	41,03	41,20
2	ANDITA FADILA SETIYAWAN, P	42,31	42,50
3	RENDI AGUNG SARUTRO	42,52	43,00
4	MUHAMMAD DIDI FAYADI	43,19	43,29
5	M. ABI MUSA AL AS'ARI	43,50	42,35

KELOMPOK KOORDINASI RENDAH

Block Practice (A1B2)

NO	NAMA	TES 1	TES 2
1	BINTANG RAMA DAFI JAYA S	42,25	43,01
2	MUHAMMAD IRFAN IRIANTO	43,07	43,30
3	GINANDAR AR YA PUTRA	42,59	43,20
4	FADLY RENAL ALISTAKO	43,50	43,09
5	ARDIYTA PUTRA ISTIYAWAN	43,00	42,30

KELOMPOK KOORDINASI RENDAH

Serial Practice (A2B2)

NO	NAMA	TES 1	TES 2
1	DHRANANG SATRIA WIBAWA	43,00	42,28
2	RISKI IBNU FEBRIAN	42,50	42,06
3	MUHAMMAD DAFA PUTRA, P	43,02	43,50
4	M. SALMAN ABI QUTABA	43,11	43,31
5	ITSAN GHUFONI ACIN	42,94	43,00

Lampiran 9. Data Pretest dan Posttest

PEMBAGIAN KELOMPOK

No	Nama	Hasil	Kategori	Keterangan	Pembagian Kelompok
1	Muhammad Rangga	15	Tinggi	27% Atas	Koordinasi Mata Kaki Tinggi
2	Zaki Kusuma Putra	15	Tinggi		
3	Andika Fadila Setiyawan Putra	15	Tinggi		
4	Tri Aryo Prabowo	15	Tinggi		
5	Rajah Enjang Anugerah	14	Tinggi		
6	Rendi Agung Saputro	14	Tinggi		
7	Muhammad Didi Fayadi	14	Tinggi		
8	Dimas Ferdyanto	13	Tinggi		
9	Faris Adip Juliansyah	13	Tinggi		
10	M. Abi Musa Al As'ari	13	Tinggi		
11	Galeh Dhuwi Nugroho	13	Sedang		
12	Bayu Ariffandi Bahtiar	13	Sedang		
13	Afrizal Irvannada	13	Sedang		
14	Bintang K. Wardana	13	Sedang		
15	Naufal Prabowo, S	13	Sedang		
16	Rizky Febriyanto	13	Sedang		
17	Putty Agustinus	12	Sedang		
18	Eka Nofitria Fauzani	12	Sedang		
19	Farhan Rammadhani	12	Sedang		
20	Agus Saparudin	11	Sedang		
21	Rezky Fajri Tri Pamungkas	11	Sedang		
22	Adi Syaputro	11	Sedang		
23	Dedi Sanjaya Kusuma	11	Sedang		
24	Rama Dwi Rahmanto	10	Sedang		
25	Novian Iriayanto, S	10	Sedang		
26	Bayu Sapta Aji	10	Sedang		
27	Muhammad Arif	10	Sedang		

28	Nurkholis Wijaya	10	Sedang	27 % Bawah	Koordinasi Mata Kaki Rendah
29	Bintang Ramadhan Jaya Saputra	10	Rendah		
30	Dhanang Satria Wibaya	9	Rendah		
31	Riski Ibnu Febrian	9	Rendah		
32	Muhammad Irfan Irianto	8	Rendah		
33	Ginanjar Arya Putra Ali	8	Rendah		
34	Muhammad Dafa Putra Pratama	6	Rendah		
35	M. Salman Abi Quhafa	5	Rendah		
36	Fadly Renal Arintoko	5	Rendah		
37	Arditya Putra Istiyawan	4	Rendah		
38	Ihsan Ghufron Alim	4	Rendah		

Pretest Ketepatan Short Passing

Ordinal Pairing Kelompok Koordinasi Tinggi

No	Metode Block Practice (A1B1)	Metode Serial Practice (A2B1)
1	41.37	41.42
2	42.41	42.38
3	42.46	43.06
4	43.24	43.20
5	43.48	43.56

Ordinal Pairing Kelompok Koordinasi Rendah

No	Metode Block Practice (A1B2)	Metode Serial Practice (A2B2)
1	43.06	43.19
2	43.33	43.28
3	43.49	43.54
4	43.58	43.55
5	43.59	43.61

POSTTEST

**Kelompok Koordinasi Tinggi
Metode *Block Practice* (A1B1)**

No	Hasil
1	40.11
2	41.10
3	41.32
4	40.24
5	41.19

Metode *Serial Practice* (A2B1)

No	Hasil
1	43.03
2	42.31
3	42.52
4	43.14
5	42.35

**Kelompok Koordinasi Rendah
Metode *Block Practice* (A1B2)**

No	Hasil
1	43.25
2	43.07
3	42.54
4	43.09
5	42.30

Metode *Serial Practice* (A2B2)

No	Hasil
1	42.28
2	42.06
3	43.02
4	43.11
5	42.44

Lampiran 10. Deskriptif Statistik

Statistics									
	Pretest A1B1	Posttest A1B1	Pretest A2B1	Posttest A2B1	Pretest A1B2	Posttest A1B2	Pretest A2B2	Posttest A2B2	
N	Valid	5	5	5	5	5	5	5	5
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	42.5920	40.7920	42.7240	42.6700	43.4100	42.8500	43.4340	42.5820	
Median	42.4600	41.1000	43.0600	42.5200	43.4900	43.0700	43.5400	42.4400	
Mode	41.37 ^a	40.11 ^a	41.42 ^a	42.31 ^a	43.06 ^a	42.30 ^a	43.19 ^a	42.06 ^a	
Std. Deviation	.82950	.57050	.84515	.38891	.22170	.40762	.18636	.46219	
Minimum	41.37	40.11	41.42	42.31	43.06	42.30	43.19	42.06	
Maximum	43.48	41.32	43.56	43.14	43.59	43.25	43.61	43.11	
Sum	212.96	203.96	213.62	213.35	217.05	214.25	217.17	212.91	

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 11. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest A1B1	Posttest A1B1	Pretest A2B1	Posttest A2B1	Pretest A1B2	Posttest A1B2	Pretest A2B2	Posttest A2B2
N		5	5	5	5	5	5	5	5
Normal Parameters ^a	Mean	42.5920	40.7920	42.7240	42.6700	43.4100	42.8500	43.4340	42.5820
	Std.	.82950	.57050	.84515	.38891	.22170	.40762	.18636	.46219
	Deviation								
Most Extreme Differences	Absolute	.213	.305	.255	.250	.241	.305	.315	.228
	Positive	.163	.233	.161	.250	.208	.177	.196	.221
	Negative	-.213	-.305	-.255	-.223	-.241	-.305	-.315	-.228
Kolmogorov-Smirnov Z		.477	.683	.569	.559	.539	.683	.705	.511
Asymp. Sig. (2-tailed)		.977	.740	.902	.913	.934	.740	.703	.957
a. Test distribution is Normal.									

Lampiran 12. Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable:Kemampuan_Bermain

F	df1	df2	Sig.
1.358	3	16	.291

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Metode_Latihan + Koordinasi + Metode_Latihan * Koordinasi

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest A1B1	14.167	1	18	.301
Posttest A1B1	13.016	1	18	.502

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest A1B1	Between Groups	2.918	1	2.918	8.770	.308
	Within Groups	5.990	18	.333		
	Total	8.908	19			
Posttest A1B1	Between Groups	4.851	1	4.851	7.029	.516
	Within Groups	12.423	18	.690		
	Total	17.274	19			

Lampiran 13. Uji ANAVA

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Metode_Latihan	1	Block Practice	10
	2	Serial Practice	
Koordinasi	1	Koordinasi Tinggi	10
	2	Koordinasi Rendah	

Descriptive Statistics

Dependent Variable:Kemampuan_Bermain

Metode_Latihan	Koordinasi	Mean	Std. Deviation	N
Block Practice	Koordinasi Tinggi	40.7920	.57050	5
	Koordinasi Rendah	42.8500	.40762	
	Total	41.8210	1.18110	10
Serial Practice	Koordinasi Tinggi	42.6700	.38891	5
	Koordinasi Rendah	42.5820	.46219	
	Total	42.6260	.40536	10
Total	Koordinasi Tinggi	41.7310	1.09159	10
	Koordinasi Rendah	42.7160	.43444	10
	Total	42.2235	.95349	20

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable:Kemampuan_Bermain

F	df1	df2	Sig.
1.358	3	16	.291

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Metode_Latihan + Koordinasi + Metode_Latihan * Koordinasi

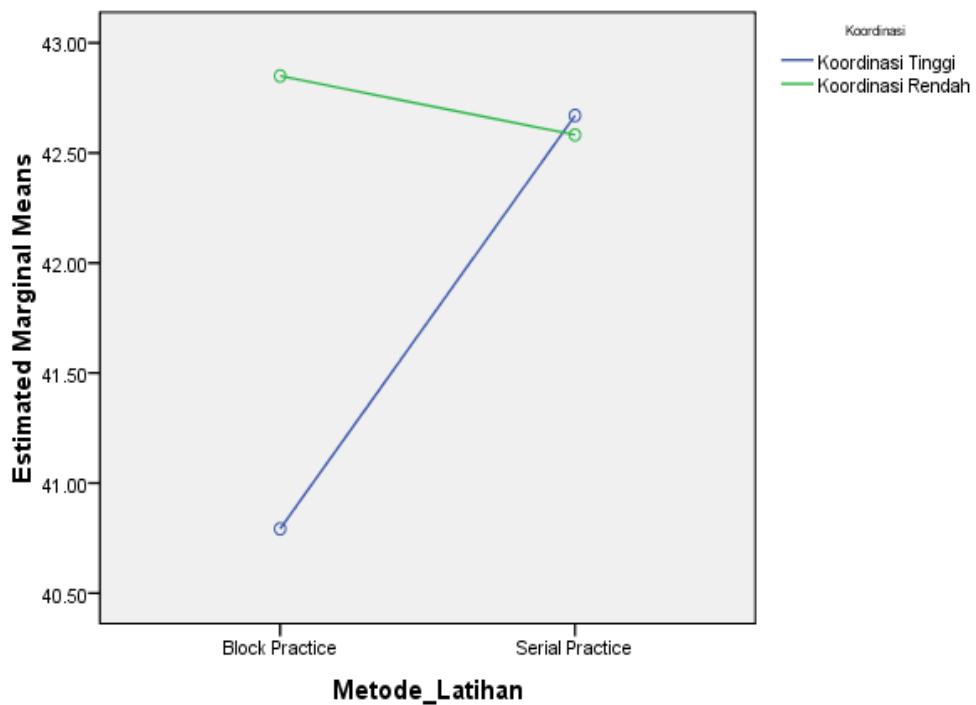
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:Kemampuan_Bermain

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	13.848 ^a	3	4.616	21.558	.000
Intercept	35656.479	1	35656.479	1.665E5	.000
Metode_Latihan	3.240	1	3.240	15.132	.001
Koordinasi	4.851	1	4.851	22.656	.000
Metode_Latihan * Koordinasi	5.757	1	5.757	26.885	.000
Error	3.426	16	.214		
Total	35673.753	20			
Corrected Total	17.274	19			

a. R Squared = .802 (Adjusted R Squared = .764)

Estimated Marginal Means of Kemampuan_Bermain



Multiple Comparisons

Kemampuan_Bermain
Tukey HSD

(I) Metode _Latihan	(J) Metode _Latihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A2B1	-1.8780*	.29266	.000	-2.7153	-1.0407
	A1B2	-2.0580*	.29266	.000	-2.8953	-1.2207
	A2B2	-1.7900*	.29266	.000	-2.6273	-.9527
A2B1	A1B1	1.8780*	.29266	.000	1.0407	2.7153
	A1B2	-.1800	.29266	.926	-1.0173	.6573
	A2B2	.0880	.29266	.990	-.7493	.9253
A1B2	A1B1	2.0580*	.29266	.000	1.2207	2.8953
	A2B1	.1800	.29266	.926	-.6573	1.0173
	A2B2	.2680	.29266	.797	-.5693	1.1053
A2B2	A1B1	1.7900*	.29266	.000	.9527	2.6273
	A2B1	-.0880	.29266	.990	-.9253	.7493
	A1B2	-.2680	.29266	.797	-1.1053	.5693

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = .214.

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

Kemampuan_Bermain

Tukey HSD

Metode_Latihan	N	Subset	
		1	2
A1B1	5	40.7920	
A2B2	5		42.5820
A2B1	5		42.6700
A1B2	5		42.8500
Sig.		1.000	.797

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = .214.

Lampiran 14. Presensi Latihan

DAFTAR PRESENSI LATIHAN

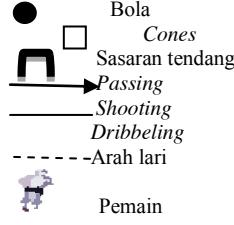
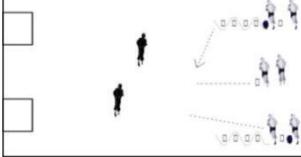
No	Nama	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	Muhammad Rangga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	Zaki Kusuma Putra	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	Andika Fadila Setiyawan Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	
4	Tri Aryo Prabowo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	Rajah Enjang Anugerah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	
6	Rendi Agung Saputro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Muhammad Didi Fayadi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	Dimas Ferdyanto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	Faris Adip Juliansyah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	M. Abi Musa Al As'ari	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	Bintang Ramadhan Jaya Saputra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	
12	Dhanang Satria Wibaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	Riski Ibnu Febrian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	
14	Muhammad Irfan Irianto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
15	Ginanjar Arya Putra Ali	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
16	Muhammad Dafa Putra Pratama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	
17	M. Salman Abi Quhafa	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18	Fadly Renal Arintoko	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
19	Arditya Putra Istiyawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
20	Ihsan Ghufron Alim	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Lampiran 15. Program Latihan *Block Practice*

PROGRAM LATIHAN METODE *BLOCK PRACTICE*

Cabor : Sepakbola
 Tingkat : 14 – 15 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : **BLOCK PRACTICE**

Sesi : 1- 4
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan sepakbola, *pluit, stopwactl*

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSSI	INTENSI TAS	VOLUME		RECOV ERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATH	TUGAS PEMAIN
				Repe tisi	Se t				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					<p style="text-align: center;">O X</p> <p>Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain</p>	<ol style="list-style-type: none"> memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan menyampaikan tujuan latihan. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi 	<ol style="list-style-type: none"> mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan mendengarkan arahan pelatih melakukan pemanasan dengan tertib memcahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang						
3	INTI 1. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Bermain kombinasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	3	3	1 menit	<p>a.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>dribbling</i> 2 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>dribbling</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. Pemain hanya boleh melakukan 1 kali passing ke pemain lainnya. Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>dribbling</i> <p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Bermain 5 vs 1 <i>ball control</i> Pemain membuat posisi melingkar Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah Satu pemain yang berada di tengah yang berusaha untuk 		

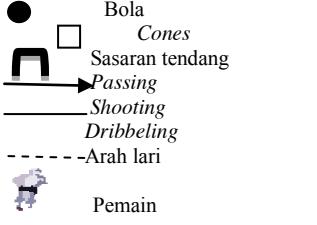
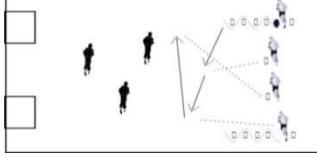
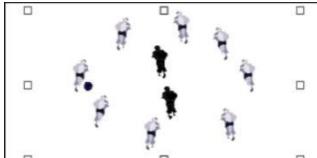
				3	3	1 menit	<p>menganggu dan merebut bola</p> <p>c.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>passing</i> 2 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>passing</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 2 kali <i>sentuhan</i> dan selanjutnya harus <i>passing</i> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>passing</i>. <p>d.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>shooting</i> 2 vs 3 dengan 1 penjaga gawang • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>shooting</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan • Pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i>. • Pemain hanya boleh melakukan <i>shooting</i> di area <i>cones</i> yang telas di tentukan. <p>e.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>shooting</i> 2 vs 3 dengan 1 penjaga gawang • Pemain saling bekerjasama agar mampu melewati pemain lawan/defend. • Kombinasi <i>dribbel</i>, <i>passing</i>, <i>control</i>, dan <i>shooting</i> harus diterapkan oleh pemain dengan saling bekerjasama agar terciptanya gol. 	
4	GAMES	10 menit						
5	PENUTUP a. Collingdo wn b. Evaluasi	10 menit					O X	

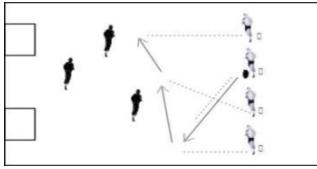
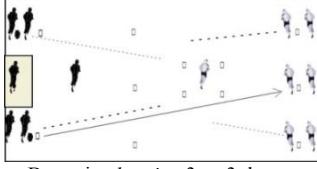
Cabor : Sepakbola
 Tingkat : 14 – 15 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : **BLOCK PRACTICE**

Sesi : 5-8
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan sepakbola, *pluit, stopwactl*

NO	MATERI LATIHAN	DOSSI	INTENS ITAS	VOLUM E			RECO VERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Rep etisi	S et					
1	PENGANTAR a. Dibariska n b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit						O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	6. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 7. menyampaikan tujuan latihan. 8. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 9. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 10. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	5. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 6. mendengarkan arahan pelatih 7. melakukan pemanasan dengan tertib 8. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. Warming-Up b. Jogging setengah lapangan c. Stretching • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang							
3	INTI 2. Latihan a. Dribbling b. Control c. Passing d. Shooting e. Latihan kombinasi dribbling, control, passing, shooting	60 menit	Sedang	4	3	1 menit		<p>a.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>dribbling</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>dribbling</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 1 kali <i>passing</i> ke pemain lainnya. • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>dribbling</i> <p>b.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 6 vs 2 <i>ball control</i> • Pemain membuat posisi melingkar • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah, • Sentuhan maksimal hanya boleh 5 kali. 		

Cabor	: Sepakbola	Sesi	: 9-12
Tingkat	: 14 – 15 tahun	Lama latihan	: 100 menit
Jumlah atlet	: 20	Peralatan	: lapangan sepakbola, pluit, stopwactl
Metode latihan	: BLOCK PRACTICE		

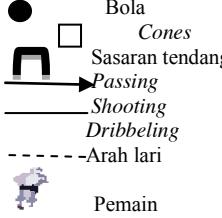
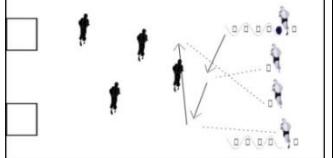
METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSSI	INTENS ITAS	VOLUME		RECO VERY	FORMATSI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repe tisi	Se t				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	11. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 12. menyampaikan tujuan latihan. 13. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 14. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 15. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	9. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 10. mendengarkan arahan pelatih 11. melakukan pemanasan dengan tertib 12. memahakan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. Warming-Up b. Jogging setengah lapangan c. Stretching • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbling -Arah lari Pemain		
3	INTI 3. Latihan a. Dribbling b. Control c. Passing d. Shooting e. Latihan kombinasi dribbling, control, passing, shooting	60 menit	Sedang	5	3	2 menit	 • Bermain dribbling 3 vs 4 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan dribbling dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 1 kali passing ke pemain lainnya. • Bola hanya boleh dimasukan dengan dribbling  • Bermain 8 vs 2 ball control • Pemain membuat posisi melingkar • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah, • Sentuhan hanya boleh 5 kali.		

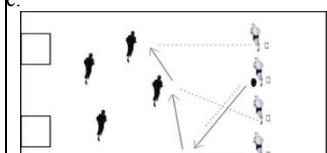
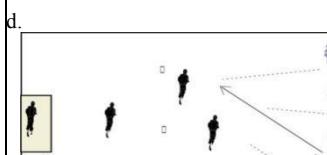
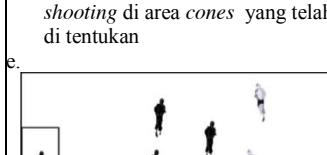
					5	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu pemain ada yang berada ditengah yang berusaha untuk menganggu dan merebut bola. <p>c.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>passing</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>passing</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 1 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>passing</i> 	
					5	3	1 menit	<p>d.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>shooting</i> 3 vs 3 dengan 1 penjaga gawang dan 1 pemain netral yang berada di dalam <i>cones</i> • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>shooting</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan • Pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i>. • Pemain hanya boleh melakukan <i>shooting</i> di area <i>cones</i> yang telah di tentukan. • Pemain netral tidak boleh keluar dari <i>cones</i> 	
4	GAMES	10 menit			5	3	1 menit	<p>e.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3 vs 3 dengan 1 penjaga gawang da 1 pemain netral yang berada dalam <i>cones</i>. • Pemain saling bekerjasama agar mampu melewati pemain lawan/ defend. • Kombinasi <i>dribbel</i>, <i>passing</i>, <i>control</i>, dan <i>shooting</i> harus diterapkan oleh pemain dengan saling bekerjasama agar terciptanya gol. 	

5	PENUTUP a. Collingd own b. Evaluasi	10 menit				O X		
---	--	-------------	--	--	--	---	--	--

Cabor : Sepakbola
Tingkat : 14 – 15 tahun
Jumlah atlet : 20
Metode latihan : *BLOCK PRACTICE*

Sesi : 13-16
Lama latihan : 100 menit
Peralatan : lapangan sepakbola, *pluit, stopwactl*

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSSI	INTENS ITAS	VOLUME		RECOVER	FORMATASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	16. me mastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 17. me nyampaikan tujuan latihan. 18. me mberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 19. me nyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 20. me ngawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	13. me mpersiapkan diri untuk mengikuti latihan 14. me ndengarkan arahan pelatih 15. melakukan pemanasan dengan tertib 16. me makan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbling Arah lari Pemain		
3	INTI 4. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinasi <i>dribbling, control, passing, shooting</i>	60 menit	Sedang	6	3	1 menit	<p>a.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>dribbling</i> 4 vs 4 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>dribbling</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 1 kali passing ke pemain lainnya. • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>dribbling</i>. <p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 7 vs 3 ball control • Pemain membuat posisi melingkar • Pemain boleh menggunakan 		

6	3	1 menit	c.	<p>seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentuhan hanya boleh maksimal 5 kali. • Tiga pemain ada yang berada ditengah yang berusaha untuk menganggu dan merebut bola 		
6	3	1 menit	d.	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>passing</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>passing</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>passing</i>. 		
6	3	1 menit	e.	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>shooting</i> 4 vs 4 dengan 1 penjaga gawang • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>shooting</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan • Pemain hanya boleh melakukan 1 kali <i>sentuhan</i> dan selanjutnya harus <i>passing</i>. • Pemain hanya boleh melakukan <i>shooting</i> di area <i>cones</i> yang telah ditentukan 		

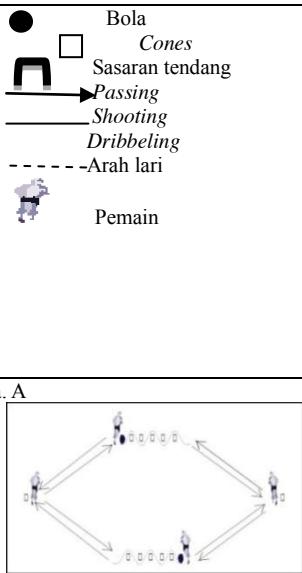
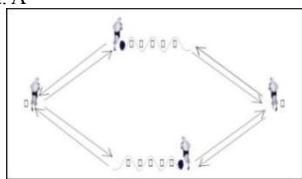
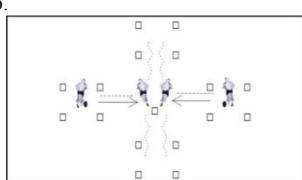
4	GAMES	10 menit						
5	PENUTUP a. <i>Collingdow</i> <i>n</i> b. Evaluasi	10 menit					O X	

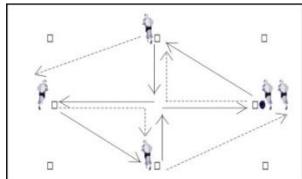
Lampiran 16. Program Latihan *Series Practice*

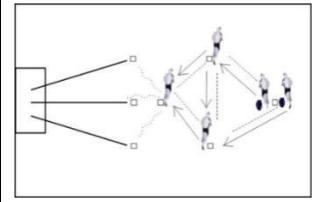
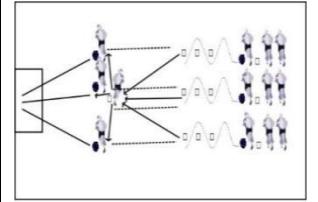
PROGRAM LATIHAN METODE *SERIES PRACTICE*

Cabor : Sepakbola
 Tingkat : 14 – 15 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : *SERIES PRACTICE*

Sesi : 1- 4
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan sepakbola, *pluit, stopwactl*

METODE RANGKAIAN LATIHAN										
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSI TAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI KETERANGAN	DAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				repetisi	Set					
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain		21. me mastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 22. me nyampaikan tujuan latihan. 23. me mberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 24. me nyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 25. me ngawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	17. m empersiapkan diri untuk mengikuti latihan 18. m endengarkan arahan pelatih 19. melakukan pemanasan dengan tertib 20. m emcahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbling Arah lari Pemain			
3	INTI 5. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinasi <i>dribbling, control, passing, shooting</i>	60 menit	Sedang	3	3	1 menit	<p>a. A</p>  <ul style="list-style-type: none"> Pemain pertama yang memegang bola melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir lalu <i>passing</i> kepada pemain kedua, pemain kedua <i>passing</i> kembali ke pemain pertama, pemain pertama berbalik dan melakukan <i>dribbling zig-zig</i> kembali setelah <i>cones</i> terakhir <i>passing</i> kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga <i>passing</i> kembali ke pemain pertama, begitu selalu berulang hingga batas yang ditentukan <p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Pemain yang memegang bola di area <i>cones</i> terlebih dahulu melempar bola ke udara dan berusaha mengontrol bola tersebut 			

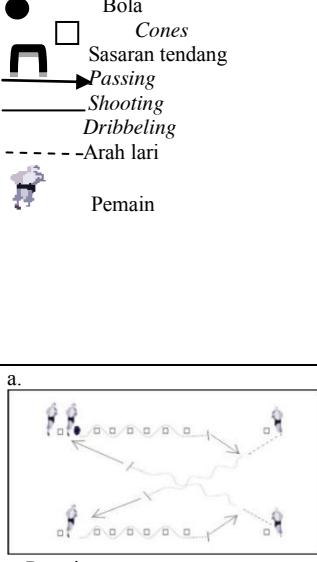
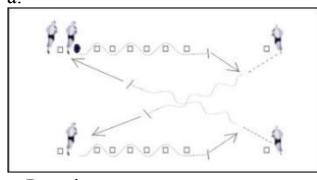
				3	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah. • Apabila bola jatuh pemain harus melakukan <i>passing</i> ke pemain yang berada di depannya atau pemain kedua sambil mengantika posisi ditengah, pemain kedua lalu <i>dribbling</i> ke area kosong yang telah ada dan mengangkat bola untuk melakukan hal serupa. <p>c.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola atau pemain pertama melakukan <i>passing</i> ke pemain kedua atau pemain sisi kanan, pemain ke dua kembali melakukan <i>passing</i> ke pemain pertama yang sudah berlari ke tengah, pemain pertama melakukan <i>passing</i> lagi ke pemain ketiga, pemain pertama berlari menggantikan pemain kedua, pemain kedua berlari menuju pemain ke tiga. • Pemain ketiga melakukan <i>passing</i> ke pemain ke empat yang berada disisi kiri, pemain ke empat melakukan <i>passing</i> kembali ke pemain ke tiga yang sudah berlari ke tengah, pemain ke tiga melakukan <i>passing</i> ke pemain ke lima, pemain ketiga berlari menggantikan pemain ke empat, pemain ke empat berlari menuju pemain ke lima • Selanjutnya pemain ke lima juga melakukan <i>passing</i> ke pemain ke satu atau pemain sisi kanan, pemain ke satu kembali melakukan <i>passing</i> ke pemain ke lima yang sudah berlari ke tengah, pemain kelima melakukan <i>passing</i> ke pemain ke tiga, pemain ke lima berlari menggantikan pemain pertama, pemain pertama berlari menggantikan pemain kedua. • Hal ini dilakukan sampai batas yang ditentukan

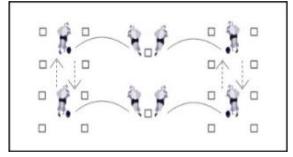
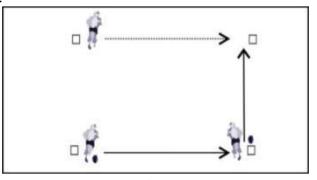
				3	3	1 menit	<p>d.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain pertama yang memegang bola melakukan passing ke pemain kedua, pemain ke dua passing ke pemain ke tiga, pemain ketiga juga passing ke pemain keempat, pemain kempat sedikit melakukan dribbling kearah kanan lalu melakukan shooting kearah gawang dengan menggunakan kaki kanan terlebih dahulu. Pertukaran posisi terjadi pada saat pemain melakukan passing sehingga terjadi rotasi antar pemain. • Setiap pemain harus melakukan teknik tersebut secara bergantian baik dari sisi kanan dengan kaki kanan, sisi tengah dengan kaki bebas, sisi kiri dengan kaki kiri. 	
				3	3	1 menit	<p>e.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain berdiri sesuai dengan cones dan bola yang disediakan, pemain pertama melakukan <i>dribbel zig-zag</i> setalah melewati cones <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> kearah gawang dengan menggunakan kaki kanan, • kemudian pemain kedua melakukan <i>dribbel zig-zag</i> setalah melewati cones <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah sedikit memberikan sentuhan bola, pemain kedua berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan kaki bebas, • selanjutnya pemain ketiga juga melakukan <i>dribbel zig-zag</i> setalah melewati cones <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan 	

							passing kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri		
4	GAMES	10 menit							
5	PENUTUP a. Collingdown n b. Evaluasi	10 menit					O X		

Cabor : Sepakbola
 Tingkat : 14 – 15 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : **SERIES PRACTICE**

METODE RANGKAIAN LATIHAN

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENS ITAS	VOLUME		RECOVER	FORMASI KETERANGAN DAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	26. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan	21. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 22. mendengarkan arahan pelatih
2	PENDAHULUAN a. Warming-Up b. Jogging setengah lapangan c. Stretching • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbling Arah lari Pemain	27. menyampaikan tujuan latihan. 28. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 29. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai	23. melakukan pemanasan dengan tertiib 24. makanan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
3	INTI 6. Latihan a. Dribbling b. Control c. Passing d. Shooting e. Latihan kombinasi dribbling, control, passing, shooting	60 menit	Sedang	4	3	1 menit	a.  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain pertama yang memegang bola melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir dengan sedikit <i>passing</i> kepada pemain kedua, • Pemain kedua melakukan <i>dribbling</i> melewati garis tengah hingga menuju pemain ketiga dengan sedikit sentuhan <i>passing</i>, • Pemain ketiga melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir dengan sedikit <i>passing</i> ke pemain keempat, • Pemain keempat melakukan 	30. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	

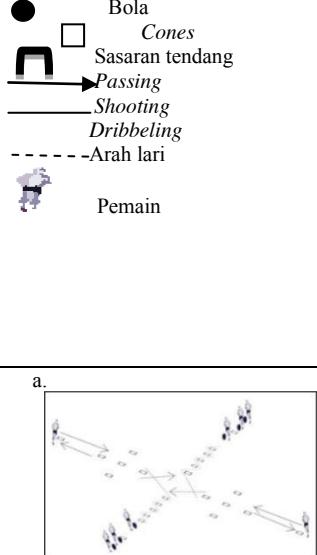
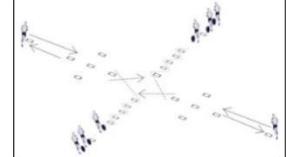
4	3	1 menit		<p><i>dribbling</i> kembali menuju pemain kelima melewati garis tengah dengan sedikit sentuhan <i>passing</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain kelima melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir dengan sedikit sentuhan <i>passing</i> ke pemain pertama. • Selanjutnya lakukan terus-menerus hingga batas yang telah ditetapkan <p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola di area <i>cones</i> terlebih dahulu melempar bola ke udara dan berusaha mengontrol bola tersebut, • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah. • Setelah ada aba-aba dari pelatih pemain harus mengopor bola ke pemain didepannya atau pemain kedua • Pemain kedua harus bisa mengontrol bola yang di berikan pemain pertama. • Pemain pertama yang memegang bola melakukan pertukaran posisi dan menerima kembali bola dari pemain kedua. <p>c.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola atau pemain pertama melakukan <i>passing</i> ke pemain kedua, pemain ketiga berlari menuju <i>cones</i> yang kosong lalu pemain kedua <i>passing</i> ke pemain ketiga, begitu juga selanjutnya pemain pertama berlari menuju <i>cones</i> kosong dan pemain ke tiga <i>passing</i> ke pemain pertama. • Sehingga terjadinya perputaran <i>passing</i> 			

				4	3	1 menit	<p>d.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akurasi <i>shooting</i> dengan tiga gawang ukuran kecil. Pemain berbaris sejajar sesuai dengan <i>cones</i>, pemain pertama <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> kearah gawang dengan menggunakan kaki kanan, kemudian pemain kedua melakukan <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah sedikit memberikan sentuhan bola, pemain kedua berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan kaki bebas, selanjutnya pemain ketiga juga melakukan <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri. 	
				4	3	1 menit	<p>e.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain berdiri sesuai dengan <i>cones</i> dan bola yang disediakan, pemain pertama melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos setalah melewati <i>cones</i> <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> kearah gawang dengan menggunakan kaki kanan, • Pemain kedua melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos setalah melewati <i>cones</i> <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah sedikit memberikan sentuhan bola, pemain kedua berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan kaki bebas, • Selanjutnya pemain ketiga juga melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos setalah melewati <i>cones</i> <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali ke pemain 	

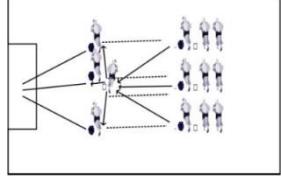
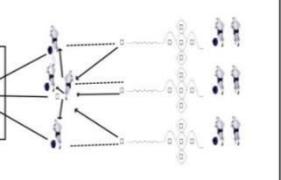
						ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri.		
4	GAMES	10 menit						
5	PENUTUP a. Collingdown b. Evaluasi	10 menit				O X		

Cabor : Sepakbola
Tingkat : 14 – 15 tahun
Jumlah atlet : 20
Metode latihan : *SERIES PRACTICE*

Sesi : 9 -12
Lama latihan : 100 menit
Peralatan : lapangan sepakbola, *pluit, stopwactl*

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENS ITAS	VOLUME		RECOVER	FORMATASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	31. me mastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 32. me nyampaikan tujuan latihan. 33. me mberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 34. me nyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 35. me ngawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	25. me persiapkan diri untuk mengikuti latihan 26. me ndengarkan arahan pelatih 27. melakukan pemanasan dengan tertib 28. me makan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang						
3	INTI 7. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinasi <i>dribbling, control, passing, shooting</i>	60 menit	Sedang	5	3	1 menit	a.  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain pertama yang memegang bola secara bersama-sama melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir lalu berbelok ke arah kiri dan melakukan <i>dribbling</i> berporos dilanjutkan <i>passing</i> ke pemain kedua, pemain kedua <i>passing</i> kembali ke pemain pertama. • Pemain pertama kembali melakukan <i>dribbling</i> berporos dilanjutkan <i>dribbling zig-zag</i> arah 		

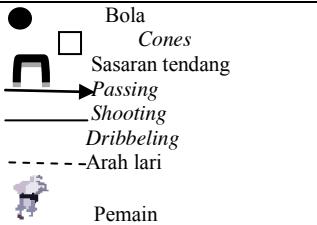
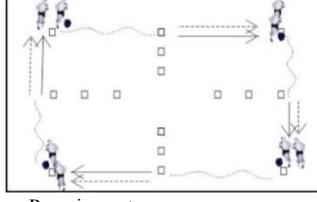
				5	3	1 menit	<p>• Pemain tengah yang memegang bola melakukan <i>passing</i> ke pemain yang ada didepannya dahulu lalu pemain yang menerima bola mengangkat bola dengan kaki agar bisa dikontrol <i>juggling</i>, setelah ada aba-aba dari pelatih bola dikembalikan lagi ke pemain tengah dengan operan tinggi</p> <p>• Pemain tengah mengontrol bola dan melakukan <i>passing</i> ke pemain yang sudah siap di sisi kiri masing-masing.</p> <p>• Kedua pemain disisi kiri juga melakukan kontrol <i>juggling</i> yang sama.</p>
				5	3	1 menit	<p>• Pemain yang memegang bola atau pemain pertama (A) <i>passing</i> ke pemain kedua (B) yang berada di tengah, lalu pemain pertama (A) lari k (B),</p> <p>• Pemain kedua (B) <i>passing</i> ke pemain ketiga (C) lalu mengisi cones tengah,</p> <p>• Pemain ketiga (C) kembali <i>passing</i> ke pemain kedua (B) yang berada di tengah</p> <p>• Pemain kedua (B) <i>passing</i> lagi ke pemain ketiga (C) sambil berlari menuju pemain ketiga (C).</p> <p>• Pemain ketiga (C) <i>passing</i> ke pemain keempat (D), pemain ketiga (C) berlari mengisi cones tengah</p> <p>• Pemain keempat (D) <i>passing</i> ke pemain kelima (E), pemain keempat (D) berlari menuju pemain kelima (E).</p> <p>• Pemain kelima (E) <i>passing</i> ke pemain keenam (F), pemain kelima (E) berlari mengisi cones tengah</p>

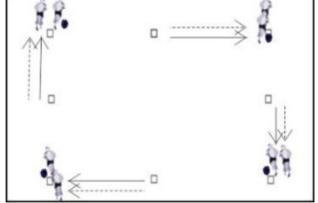
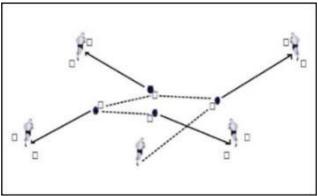
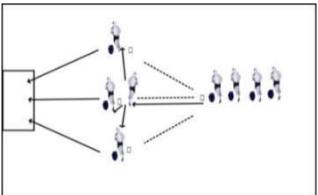
5	3	1 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Pemain kelima <i>passing</i> ke pemain keempat sambil berlari menuju pemain kelima, • Begitupun selanjutnya . <p>d.</p> 			
5	3	1 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris sejajar sesuai dengan <i>cones</i> dan bola yang diletakkan, secara bergantian pemain melakukan <i>shooting</i> kearah gawang dengan melakukan <i>passing</i> terlebih dahulu dengan pemain tengah, selanjutnya pemain berpindah-pindah posisi agar dapat melakukan <i>shooting</i> dengan kaki kiri, kaki bebas, dan kaki kanan. <p>e.</p> 			

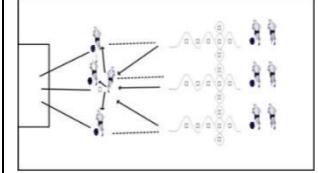
4	GAMES	10 menit						
5	PENUTUP a. Collingdown n b. Evaluasi	10 menit				O X		

Cabor : Sepakbola
Tingkat : 14 – 15 tahun
Jumlah atlet : 20
Metode latihan : *SERIES PRACTICE*

Sesi : 13 - 16
Lama latihan : 100 menit
Peralatan : lapangan sepakbola, *pluit, stopwactl*

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSI S	INTENS ITAS	VOLUME		RECOV ERY	FORMATASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repe tisi	Se t				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	36. menyampaikan tujuan latihan. 37. menyampaikan tujuan latihan. 38. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 39. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 40. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	29. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 30. mendengarkan arahan pelatih 31. melakukan pemanasan dengan tertib 32. memahakan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang						
3	INTI 8. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinasi <i>dribbling, control, passing, shooting</i>	60 menit	Sedang	6	3	2 menit	<p>a.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Pemain pertama yang memegang bola melakukan <i>dribbling</i> lurus lalu <i>dribbling</i> zig-zag- sesuai dengan <i>cones</i> yang ada, setelah selesai <i>passing</i> ke pemain depannya sambil berlari mengantikan posisinya. <p>b.</p>		

6	3	2 menit			 <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola di area <i>cones</i> terlebih dahulu melempar bola ke udara dan berusaha mengontrol bola tersebut sampai menuju <i>cones</i> di depannya lalu <i>passing</i> ke pemain yang berada di depan dan berganti posisi. • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah. 		
6	3	2 menit			 <ul style="list-style-type: none"> • Pemain pertama berlari menuju bola satu dan menendang atau <i>passing</i> ke sasaran orang kesatu, lari menuju bola kedua dan menendang atau <i>passing</i> ke sasaran orang kedua, lari menuju bola ketiga dan menendang atau <i>passing</i> ke sasaran orang ketiga, lari menuju bola keempat dan menendang atau <i>passing</i> ke sasaran orang keempat, selanjutnya kembali ke posisi semula untuk rotasi dengan pemain berikut. 		
6	3	2 menit			 <ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris sejajar sesuai dengan <i>cones</i> dan memegang bola masing-masing, pemain pertama melakukan <i>passing</i> ke pemain tengah lalu pemain tengah memberikan sedikit sentuhan kearah <i>cones</i> yang telah diletakkan, pemain pertama berlari mengejar bola dan melakukan <i>shooting</i> kearah gawang sesuai dengan posisi bola yang diberikan kalau arah kanan menggunakan kaki kanan, tengah kaki bebas, kiri menggunakan kaki kiri. selanjutnya dilakukan secara bergantian.. 		

						<p>e.</p> 	
4	GAMES	10 menit				<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berdiri sesuai dengan <i>cones</i> dan bola yang disediakan, pemain pertama melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos lalu lajut dengan <i>dribling zig-zag</i>, setelah sampai di <i>cones</i> pemain pertama <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan menggunakan kaki kanan, • Pemain kedua melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos lalu lajut dengan <i>dribling zig-zag</i>, setelah sampai di <i>cones</i> pemain kedua <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah sedikit memberikan sentuhan bola, pemain kedua berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan kaki bebas, • Pemain ketiga juga melakukan <i>dribbel zig-zag</i> lalu lajut dengan <i>dribling zig-zag</i>, setelah sampai di <i>cones</i> pemain ketiga <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri. 	
5	PENUTUP a. Collingdown n b. Evaluasi	10 menit				O X X X X X X X X X X X X X X X X X X	

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Observasi



Pre Test (Tes Pengembangan David Lee)



Pre Test (Soccer Wall Volley Test)



Pengarahan Kelompok Koordinasi Tinngi



Pengarahan Kelompok Koordinasi Rendah





Pelaksanaan Post Test (Block Practice)





Pelaksanaan Post Test (Series Practice)