

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 Susuworo 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. Diuji coba dahulu utk memastikan perlengkapan
dan petugas terdisebut berjalan dgn baik.
- 2.

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

Yogyakarta, 21 - 2 - 2019

Validator,

Dr. Agus Susuworo DM.

*) 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.



Wakil 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. Widyananto
Jabatan/Pekerjaan : Dosen FILK.
Instansi Asal : FILK 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. Daryman Doris Latihan
2. Perbaikan 2 metode latihan
(operasionalnya)

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

Yogyakarta, 12 - 2 - 2019

Validator,

Dr. Widyananto

*) 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
Hal : Izin Penelitian

22 Februari 2019

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,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.


Dr. Sugito, MA.
NIP. 19600410 198503 1 002


Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian dari SSB Baturetno


	SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO BANTUL SSB BATURETNO Kompleks Ruko No. 17 Lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta 55198
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/II/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, Pengurus SSB BATURETNO	
	
JEVRY R. MANAHA Sekertaris	
Email: baturetno.football@gmail.com, Telp/WA: 082141182599, 085100410906 Twitter: @ssb_baturetno, FB: Ssb Baturetno, www.baturetnofootballschooll.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, Manggisari, Banguntapan, Bantul
TTL	:	Yogyakarta, 04-06-2004
NISN	:	0045434126
POSISI	:	Belakang



NAMA	:	Dimas Ferdianto
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	:	Ginanjari 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, Ngawu, 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 Ghuftron 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, Bantul	
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, Slem	
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 AZIFFANDI	11	13	10
2	ZAKI KUSUMAPUTRA	15	14	11
3	RAJAH ENSANG.A	14	12	14
4	ANDIEA FADICA SETIYAWAN.D	14	15	12
5	ADI SYA PUTRO	11	11	9
6	BINTANG RAHMANOHAN	10	7	9
7	M. SALMAN ABI	5	5	4
8	ILSAN GHUFRON ALIM	4	4	3
9	MUHAMMAD Irfan IRIANTO	7	8	8
10	PENNY AGUNG SAPUTRO	12	14	14
11	MUHAMMAD RANGSA	14	15	15
12	EKA NIOAINTA	12	10	9
13	TRI ARYA PRABOWO	13	15	14
14	MUHAMMAD DIDI FAYADI	14	14	12
15	AGUS SAPARUDIN	11	8	10
16	FARHAN RAMADANI	12	10	11
17	DIMAS FERDYANTO	13	11	9
18	PUTTY AGUSTINUS	12	12	11
19	DEDI SANDAYA	11	10	11
20	ARDITTA PUTRA	4	4	3
21	RAMA DWI RAHMANTO	10	10	10
22	DHANANG SATKA .W.	9	9	8
23	GINANDAR APPA	8	7	7
24	BINTANG F. WARDIA	13	12	13
25	M. ABI MUJSA	13	10	11
26	RIZKY FERDYANTO	13	11	12
27	BAYU SAPTA AZI	10	10	8
28	GACEH DWI NUGROHO	13	10	11
29	MUHAMMAD TRIYANTO	9	10	10
30	AFRIZAL IRKANTARA	13	12	13
32	FADU PENAL AHINTO	5	4	5
32	FARIS ADIP JULYANSH	11	13	12
33	RESEK FAJRI TRI . P	10	11	11
34	RICKI IBNU FERDIAN	9	9	9
35	MUHAMMAD DAFI PUTRA	6	5	6
36	MURKHOLIS WIDAYA	10	10	9
37	NOFAS PRABOWO .S	13	13	12
38	M. ARIF	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 LANGGA	41,37✓	42,00
2	ZAKI KUSUMA PUTRA	41,42✓	41,50
3	ANDIKA FADICA SETIAWAN .P	42,28✓	43,11
4	TRI ARYO PRABOWO	42,48✓	42,41✓
5	RADAH ENJANG ANUGERAH	42,46✓	44,54
6	PENDI AGUNG CARUTO	43,06✓	44,23
7	MUHAMMAD DIDI FAWADI	43,20✓	45,00
8	DIMAS FERDIYANTO	43,24✓	46,11
9	FADIC ADIP JULYANISYAH	43,48✓	44,32
10	M. ABI MUSA BI 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	DIANANG PATRIA WIRAYA	43,19✓	45,40
3	RISKE IBNU FERRIAN	43,28✓	43,50
4	MUHAMMAD IRFAN IRIANTO	43,33✓	45,21
5	SINANTAR AKYA PUTRA	43,49✓	44,50
6	MUHAMMAD Dafa PUTRA .Y	43,54✓	44,32
7	M. CALMAN ABI QUMFA	43,55✓	50,00
8	FADLY KENAL ARINTOKO	49,01	43,58✓
9	ARDITKA PUTRA ISTIYAWAN	46,29✓	43,59✓
10	HSAN 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 ARYO PRABOWO	41,10 ✓	42,00
3	RAJAH ENJANG BRUGERAN	41,32 ✓	41,50
4	DIMAS FERDIYANTO	40,29 ✓	42,20
5	FARIS ADIP JOLYANSYAFI	41,19 ✓	42,23

KELOMPOK KOORDINASI TINGGI

Serial Practice (A2B1)

NO	NAMA	TES 1	TES 2
1	ZAKI KUSUMA PUTRA	42,03 ✓	41,20
2	ANDIKA FARICA SETIYAWATI .D	42,31 ✓	42,50
3	PENDI AGUNG SAPUTRO	42,52 ✓	43,00
4	MUHAMMAD DIDI FARADI	42,19 ✓	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 LAMADHAN JAYA S	42,25 ✓	43,01
2	MUHAMMAD IREAN IRIANTO	43,07 ✓	43,30
3	GINANDAR ARYA PUTRA	42,59 ✓	43,20
4	FADLY RENAL ALINTORO	43,50	43,09 ✓
5	AROLITA PUTRA ISTIYAWATI	43,00	42,30 ✓

KELOMPOK KOORDINASI RENDAH

Serial Practice (A2B2)

NO	NAMA	TES 1	TES 2
1	DIHANANG SATRIA WIBAWA	43,00	42,28 ✓
2	RISFI IBNU FEBRIAN	42,50	42,06 ✓
3	MUHAMMAD DAFA PUTRA .L	43,02 ✓	43,50
4	M. SALMAN ABI QUTABA	43,11 ✓	43,31
5	HAHSAN GHUFRON ACUM	42,44 ✓	43,00

Lampiran 9. Data Pretest dan Possttest

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 Sapparudin	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 Iriyanto .S	10	Sedang		
26	Bayu Sapta Aji	10	Sedang		
27	Muhammad Arif	10	Sedang		

28	Nurkholis Wijaya	10	Sedang		
29	Bintang Ramadhan Jaya Saputra	10	Rendah	27 % Bawah	Koordinasi Mata Kaki Rendah
30	Dhanang Satria Wibaya	9	Rendah		
31	Riski Ibnu Febrian	9	Rendah		
32	Muhammad Irfan Irianto	8	Rendah		
33	Ginanjari 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 Ghufon Alim	4	Rendah		

Pretest Ketepatan Short Passing

Ordinal Pairing

Kelompok Koordinasi Tinggi

No	Metode <i>Block Parctice</i> (A1B1)	Metode <i>Serial Practice</i> (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 <i>Block Parctice</i> (A1B2)	Metode <i>Serial Practice</i> (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 Parctice* (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 Parctice* (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. Deviation	.82950	.57050	.84515	.38891	.22170	.40762	.18636	.46219
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	10
Koordinasi	1	Koordinasi Tinggi	10
	2	Koordinasi Rendah	10

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	5
	Total	41.8210	1.18110	10
Serial Practice	Koordinasi Tinggi	42.6700	.38891	5
	Koordinasi Rendah	42.5820	.46219	5
	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

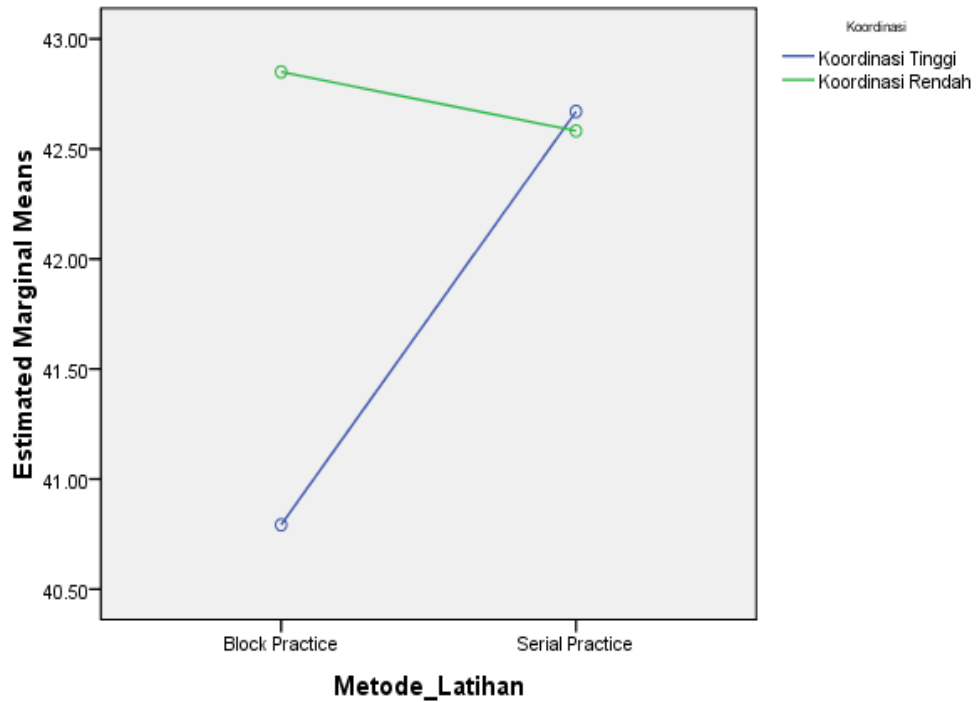
Tests of Between-Subjects Effects

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 _Latiha n	(J) Metode _Latiha n	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

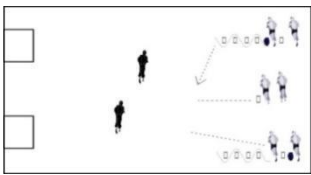
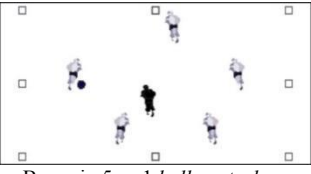
No	Nama	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	Muhammad Rangga	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Zaki Kusuma Putra	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Andika Fadila Setiyawan Putra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
4	Tri Aryo Prabowo	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Rajah 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	Gunanjar Arya Putra Ali	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Muhammad Dafa Putra Pratama	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
17	M. Salman Abi Quhafa	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Fadly Renal Arintoko	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Arditya Putra Istiyawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	Ihsan Ghufroon Alim	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

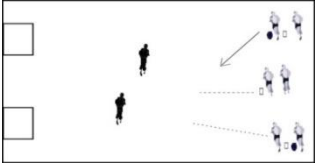
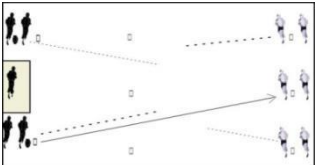
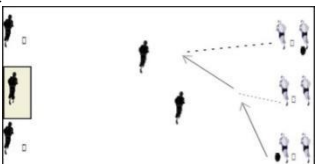
Lampiran 15. Program Latihan *Block Practice*

PROGRAM LATIHAN METODE *BLOCK PRACTICE*

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

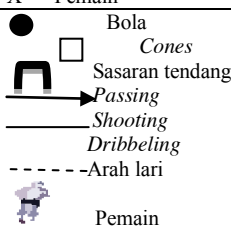
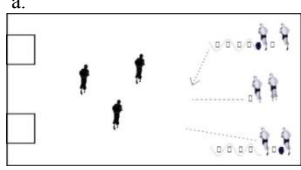
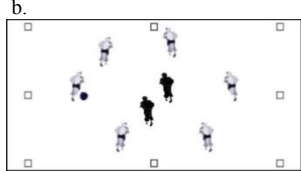
Sesi : 1- 4
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan sepakbola, *pluit, stopwatch*

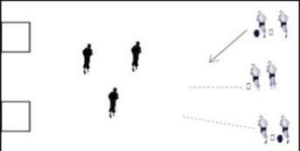
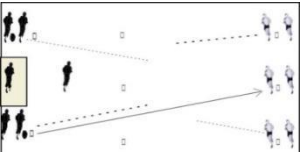
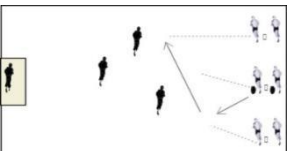
METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTARAN a. Diberikan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					<p>O X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>Penjelasan materi latihan O Pelatih X Pemain</p>	1. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 2. menyampaikan tujuan latihan.	1. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 2. mendengarkan arahan pelatih
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				<p>● Bola □ Cones Sasaran tendang → Passing → Shooting → Dribbling - - - - -Arah lari Pemain</p>	3. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 4. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 5. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	3. melakukan pemanasan dengan tertib 4. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
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 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 dimasukkan 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 ditengah yang berusaha untuk 		

				3	3	1 menit	<p>mengganggu 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>. 		
				3	3	1 menit	<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 <i>sentuhan</i> dan selanjutnya harus <i>passing</i>. Pemain hanya boleh melakukan <i>shooting</i> di area <i>cones</i> yang telah di tentukan. 		
				3	3	1 menit	<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. <i>Collingdon</i> b. Evaluasi	10 menit					<p>O</p> <p>X X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X X</p>		

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


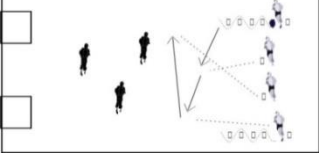
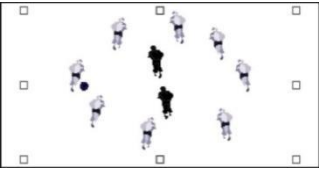
Sesi : 5-8
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan sepakbola, *pluit*, *stopwactl*

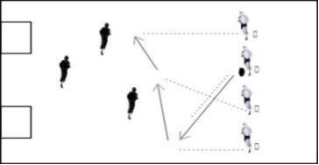
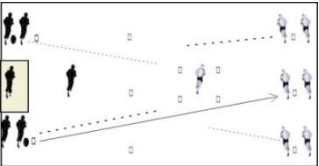
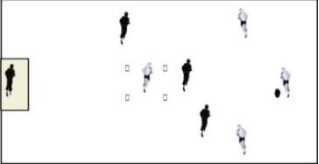
METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Diberiskann b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X X X X X X X X X X X X X X X X X X Penjelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	6. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan	5. mempersiapkan diri untuk mengikuti 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					7. menyampaikan tujuan latihan. 8. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 9. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai	6. mendengarkan arahan pelatih 7. melakukan pemanasan dengan tertib 8. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
3	INTI 2. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinasi aasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	4	3	1 menit	a.  <ul style="list-style-type: none">Bermain <i>dribbling</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecilPermainan 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> b.  <ul style="list-style-type: none">Bermain 6 vs 2 <i>ball control</i>Pemain membuat posisi melingkarPemain 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.	10. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	

				4	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> Dua pemain yang berada ditengah yang berusaha untuk mengganggu 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 2 kali sentuhan 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> 3 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 telah di tentukan. <p>e.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>shooting</i> 3 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. <i>Collingdo wn</i> b. Evaluasi	10 menit					<p>O</p> <p>X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X</p>	

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

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

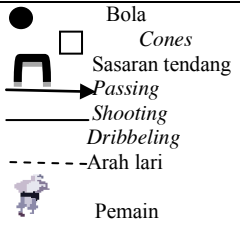
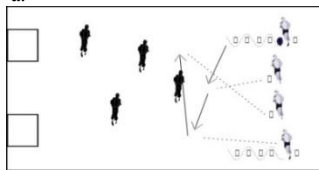
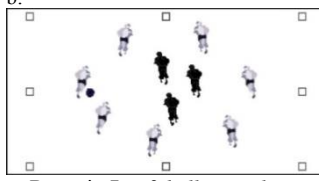
METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Diberikan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					<p style="text-align: center;">O X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain</p>	11. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 12. menyampaikan tujuan latihan.	9. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 10. mendengarkan arahan pelatih 11. melakukan pemanasan dengan tertib
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				<p>● Bola □ Cones Sasaran tendang → <i>Passing</i> → <i>Shooting</i> → <i>Dribbling</i> --- Arah lari</p> <p> Pemain</p>	13. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 14. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 15. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	12. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
3	INTI 3. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	5	3	2 menit	<p>a. </p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>dribbling</i> 3 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 8 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 hanya boleh 5 kali. 		

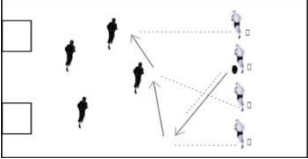
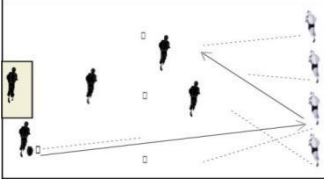

				5	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> Salah satu pemain ada yang berada ditengah yang berusaha untuk mengganggu dan merebut bola.  <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>passing</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>passing</i> dengan 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	 <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> 	
				5	3	1 menit	 <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. 	
4	GAMES	10 menit						

5	PENUTUP a. <i>Collingdown</i> 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	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Diberikan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	16. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan	13. mempersiapkan diri untuk mengikuti 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					17. menyampaikan tujuan latihan. 18. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 19. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai	14. mendengarkan arahan pelatih 15. melakukan pemanasan dengan tertib 16. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
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</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	6	3	1 menit	a.  • 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> . b.  • Bermain 7 vs 3 <i>ball control</i> • Pemain membuat posisi melingkar • Pemain boleh menggunakan	20. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	

							<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 mengganggu dan merebut bola 		
				6	3	1 menit	<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 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>passing</i>. 		
				6	3	1 menit	<p>d.</p>  <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 di tentukan 		
				6	3	1 menit	<p>e.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 4 vs 4 dan 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 		

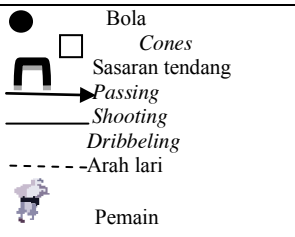
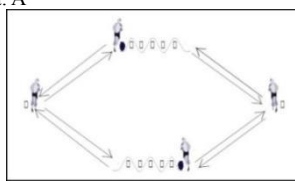
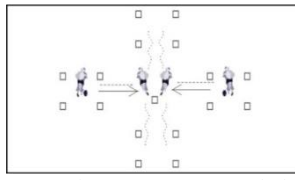
4	GAMES	10 menit							
5	PENUTUP a. <i>Collingdow n</i> b. Evaluasi	10 menit					O XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX		

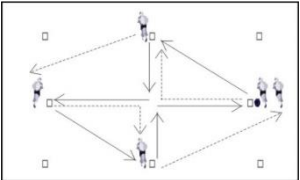
Lampiran 16. Program Latihan *Series Practice*

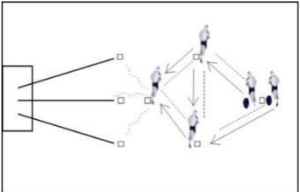
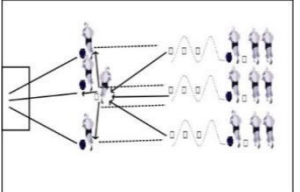
**PROGRAM LATIHAN METODE *SERIES*
*PRACTICE***

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

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

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Diberiskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X X X X X X X X X X X X X X X X X X Penjelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	21. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan	17. mempersiapkan diri untuk mengikuti 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					22. menyampaikan tujuan latihan. 23. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 24. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 25. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	18. mendengarkan arahan pelatih 19. melakukan pemanasan dengan tertib 20. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
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 cones 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 cones 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 cones terlebih dahulu melempar bola ke udara dan berusaha mengontrol bola tersebut 		


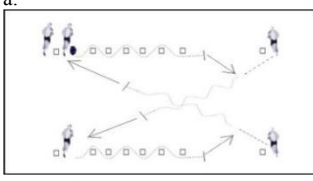
				3	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah. • Apabila bola jatuh pemain harus melakukan <i>passing</i> ke pemain yang berada di depannya atau pemain kedua 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> kepemain 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 	
--	--	--	--	---	---	---------	---	--

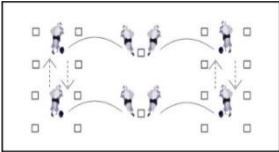
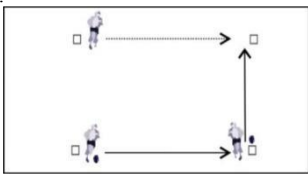
				3	3	1 menit	<p>d.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain pertama yang memegang bola melakukan passing ke pemain kedua, pemain ke dua passing ke pemain ke tiga, pemain ketiga juga passing ke pemain keempat, pemain keempat sedikit melakukan dribbling kearah kanan lalu melakukan shooting kearah 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 <i>cones</i> dan bola yang disediakan, pemain pertama melakukan <i>dribbel zig-zag</i> setelah 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, • kemudian pemain kedua melakukan <i>dribbel zig-zag</i> setelah 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> setelah melewati <i>cones</i> <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan 		

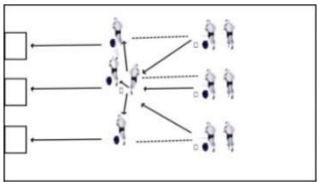
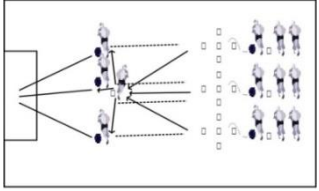
							passing kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan shooting ke gawang dengan menggunakan kaki kiri		
4	GAMES	10 menit							
5	PENUTUP a. <i>Collingdow n</i> b. Evaluasi	10 menit					O X X X X X X X X X X X X X X X X X X		

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

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

METODE RANGKAIAN LATIHAN										
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI KETERANGAN	DAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set					
1	PENGANTAR a. Diberikan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X X X X X X X X X X X X X X X X X X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain		26. me mastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan	21. me mpersiapkan diri untuk mengikuti latihan 22. me ndengarkan arahan pelatih
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						27. me nyampaikan tujuan latihan. 28. me mberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 29. me nyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai	23. me melakukan pemanasan dengan tertib 24. me mcahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
3	INTI 6. 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	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. me ngawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	

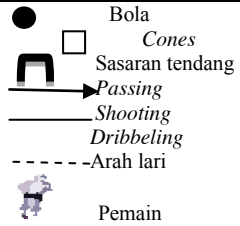
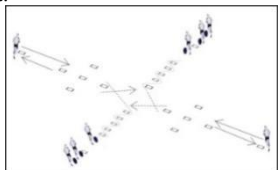
				4	3	1 menit	<p><i>dribbling</i> kembali menuju pemain kelima melewati garis tengah dengan sedikit sentuhan <i>passing</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain kelima melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir dengan sedikit sentuhan <i>passing</i> ke pemain pertama. • 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. 	
				4	3	1 menit	<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> 	

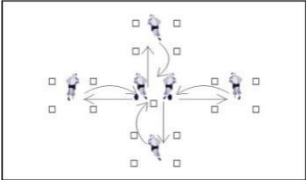
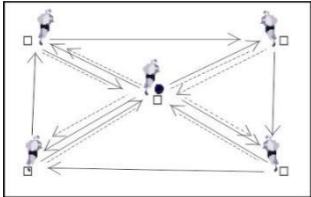
				4	3	1 menit	<p>d.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Akurasi <i>shooting</i> dengan tiga gawang ukuran kecil. Pemain berbaris sejajar sesuai dengan <i>cones</i>, pemain pertama <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama 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 setelah 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 setelah 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 setelah melewati <i>cones</i> <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali ke pemain 	

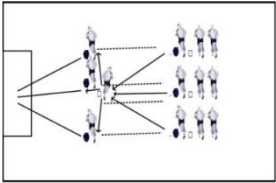
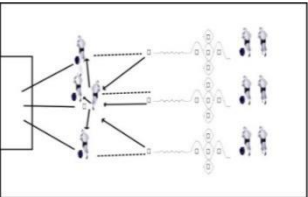
							ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri.		
4	GAMES	10 menit							
5	PENUTUP a. <i>Collingdon</i> b. Evaluasi	10 menit					O X X X X X X X X X X X X X X X X X X		

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

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

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Diberikan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X X X X X X X X X X X X X X X X X X Penjelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	31. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan	25. mempersiapkan diri untuk mengikuti 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					32. menyampaikan tujuan latihan. 33. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 34. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai	26. mendengarkan arahan pelatih 27. melakukan pemanasan dengan tertib 28. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
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</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	5	3	1 menit	 <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 	35. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	

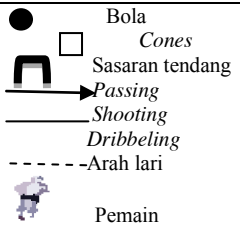
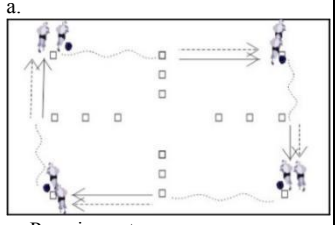
				5	3	1 menit	<p>kiri.</p> <p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain tengah yang memegang bola melakukan <i>passing</i> ke pemain yang ada didepannya dahulu lalu pemain yang menerima bola mengangkat bola dengan kaki agar bisa dikontrol <i>juggling</i>, setelah ada aba-aba dari pelatih bola dikembalikan lagi ke pemain tengah dengan operan tinggi • Pemain tengah mengontrol bola dan melakukan <i>passing</i> ke pemain yang sudah siap di sisi kiri masing-masing. • Kedua pemain disisi kiri juga melakukan kontrol <i>juggling</i> yang sama. <p>c.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola atau pemain pertama (A) <i>passing</i> ke pemain kedua (B) posisi pemain kedua) lalu pemain pertama (A) lari ke (B), • Pemain kedua (B) <i>passing</i> ke pemain ketiga (C) lalu mengisi <i>cones</i> tengah, • Pemain ketiga (C) kembali <i>passing</i> ke pemain kedua (B) yang berada di tengah • Pemain kedua (B) <i>passing</i> lagi ke pemain ketiga (C) sambil berlari menuju pemain ketiga (C). • Pemain ketiga (C) <i>passing</i> ke pemain keempat (D), pemain ketiga (C) berlari mengisi <i>cones</i> tengah • Pemain keempat (D) <i>passing</i> ke pemain ketiga, pemain ketiga <i>passing</i> lagi ke pemain keempat (D) sambil berlari menuju pemain keempat (D). • Pemain keempat (D) <i>passing</i> ke pemain kelima (E), pemain keempat (D) berlari mengisi <i>cones</i> tengah 		
--	--	--	--	---	---	---------	---	--	--

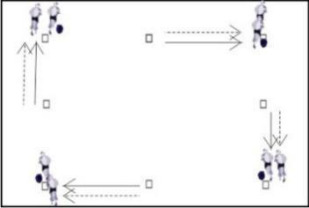
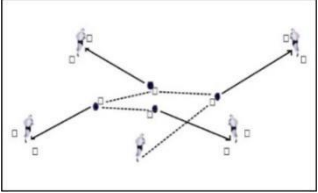
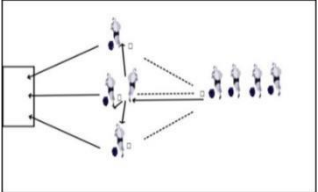
				5	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain kelima <i>passing</i> ke pemain keempat sambil berlari menuju pemain kelima, • Begitupun selanjutnya . <p>d. </p>	
				5	3	1 menit	<p>e. </p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain berdiri sesuai dengan <i>cones</i> dan bola yang disediakan, pemain pertama melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos dilanjutkan <i>dribbling</i> lurus lalu <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> berporos dilanjutkan <i>dribbling</i> lurus lalu <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 dilanjutkan <i>dribbling</i> lurus lalu <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. 	

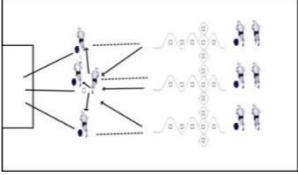
4	GAMES	10 menit							
5	PENUTUP a. <i>Collingdown</i> b. Evaluasi	10 menit					O X X X X X X X X X X X X X X X X X X		

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

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

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Diberikan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X X X X X X X X X X X X X X X X X X Penjelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	36. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan	29. mempersiapkan diri untuk mengikuti 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					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	30. mendengarkan arahan pelatih 31. melakukan pemanasan dengan tertib 32. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
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</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	6	3	2 menit	 <p>• 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 menggantikan posisinya.</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 didepan 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	<p>c.</p>  <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	<p>d.</p>  <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 ke arah <i>cones</i> yang telah diletakan , pemain pertama berlari mengejar bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah 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>  <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> kearah 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. 		
4	GAMES	10 menit						
5	PENUTUP a. <i>Collingdown</i> 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)