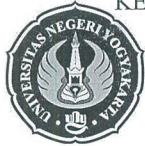


LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Ahli 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 : 2562 /UN34.17/LT/2019 15 Februari 2019
Hal : Izin Validasi

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

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

Nama : Febri Al Mubarak
NIM : 17711251046
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco M.Pd.
Judul : Efektifitas Variasi Latihan Shooting dan Sprint untuk Meningkatkan Shooting Permainan Sepakbola pada Usia 13-15 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 Ahli 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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Efektifitas Variasi Latihan Shooting dan Sprint untuk Meningkatkan Shooting Permainan Sepakbola pada Usia 13-15 Tahun

dari mahasiswa:

Nama : Febri Al Mubarak
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251046

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

1. Gunakan Catatan waktu terbaik
2.

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

Yogyakarta, 20 02 2019

Validator,

Prof. Dr. Subarjana

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Ahli 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 : 2562/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 program latihan bagi mahasiswa:

Nama : Febri Al Mubarak
NIM : 17711251046
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco M.Pd.
Judul : Efektifitas Variasi Latihan Shooting dan Sprint untuk Meningkatkan Shooting Permainan Sepakbola pada Usia 13-15 Tahun

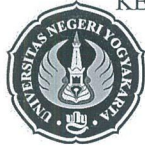
Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Wakil Direktur I,



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

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli 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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro
Jabatan/Pekerjaan : Staf Pengajar
Instansi Asal : FIK - UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektifitas Variasi Latihan Shooting dan Sprint untuk Meningkatkan Shooting Permainan Sepakbola pada Usia 13-15 Tahun

dari mahasiswa:

Nama : Febri Al Mubarak
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251046

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

1.
.....
2.
.....

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

Yogyakarta, 25-2 2019

Validator,

Dr. Agus Susworo Dwi M

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas Pascasarjana



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 : 3764 /UN34.17/LT/2019
Hal : Uji Coba Instrumen

15 Maret 2019

Yth. Kepala Sekolah Sepakbola Bintang Utara
Jl. Karangsembung, Kaligending No. 34 Utara Bendungan Kaligending

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

Nama : FEBRI AL MUBAROK
NIM : 17711251046
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi : Pendidikan olahraga

untuk melaksanakan kegiatan uji coba instrumen dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Maret 2019
Lokasi/Objek : Sekolah Sepakbola Bintang Utara
Judul Penelitian : Efektifitas Variasi Latihan Shooting dan Sprint untuk Meningkatkan Shooting Permainan Sepakbola Pada Usia 13-15 Tahun
Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

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 Keterangan Uji Coba

	<p>PENGURUS SEKOLAH SEPAKBOLA BINTANG UTARA</p> <p>Lapangan Desa Kaligending, Jln. Karangsambung Km 14, Kaligending, Karangsambung, Kebumen. Telp. 085786207858, 081326964527.</p>
<p><u>SURAT KETERANGAN</u> <u>TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN</u> <u>No: 05/SSB-BU/IV/2019</u></p>	
<p>Ketua Harian Sekolah Sepak Bola Bintang Utara, Desa Kaligending, Kecamatan Karangsambung, Kabupaten Kebumen, menerangkan bahwa :</p>	
Nama	: FEBRI AL MUBAROK
NIM	: 17711251046
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	: Pendidikan Olahraga
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah Melaksanakan Uji Instrumen Penelitian dengan baik pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara yang berjumlah 40 anak. Tanggal Penelitian : 17 Maret 2019</p>	
<p>Judul Penelitian : <i>EFEKTIFITAS VARIASI LATIHAN SHOOTING DAN SPRINT UNTUK PENINGKATAN SHOOTING PERMAINAN SEPAKBOLA PADA USIA 13-15 TAHUN</i></p>	
<p>Demikian surat keterangan ini diberikan untuk diketahui dan dapat dipergunakan dengan penuh tanggungjawab.</p>	
<p>Kebumen, 1 April 2019 Mengetahui, Ketua Harian SSB Bintang Utara</p>  <p>Wijang Pulung Baskoroaii, S.Pd., Gr</p>	

Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian



**SEKOLAH SEPAKBOLA
TUNAS MUDA SUMBERADI (TMS)**

Sekretariat: Cibukan RT 05 RW 07, Sumberadi, Mlati, Sleman
Kodepos : 55288. Tlp 085743702826



SURAT KETERANGAN

NOMOR : 24TMS/518

Yang bertandatangan dibawah ini :

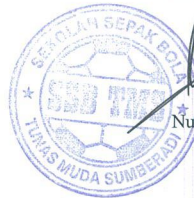
Nama : Nurhayat, S.Pd.
Jabatan : Kepala Sekolah Sepakbola Tunas Muda Sumberadi
Alamat : Cibukan, Sumberadi, Mlati, sleman
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:
Nama : Febri Al Mubarak
NIM : 17711251046
Program Studi : Ilmu keolahragaan konsentrasi pendidikan olahraga
Judul Penelitian : Efektifitas Variasi latihan Shooting dan Sprint untuk meningkatkan shooting Permainan Sepakbola Pada Usia 13- 15 Tahun

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian selama bulan maret sampai april 2019. Demikian surat ini kami sampaikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 24 April 2019

Kepala

Sekolah Sepakbola Tunas Muda Sumberadi



Nurhayat, S. Pd.

Lampiran 8. Uji Coba Instrumen

DATA UJI COBA

No	Tes 1	Tes 2	Total
1	26.21	25.12	51.33
2	26.38	27.17	53.55
3	26.63	26.66	53.29
4	27.29	28.21	55.5
5	27.35	27.46	54.81
6	28.81	28.79	57.6
7	31.11	29.29	60.4
8	30.82	30.34	61.16
9	32.07	31.67	63.74
10	31.83	32.34	64.17
11	25.27	28.53	53.8
12	29.16	27.43	56.59
13	26.71	27.11	53.82
14	27.14	28.56	55.7
15	30.51	27.73	58.24
16	30.69	28.45	59.14
17	30.41	29.58	59.99
18	30.13	32.35	62.48
19	32.73	31.17	63.9
20	31.31	33.26	64.57
21	22.41	24.54	46.95
22	24.24	27.32	51.56
23	24.58	28.77	53.35
24	30.48	27.32	57.8
25	23.65	24.51	48.16
26	26.71	28.65	55.36
27	31.33	33.22	64.55
28	33.59	34.51	68.1
29	33.19	31.23	64.42
30	33.17	32.81	65.98
31	26.25	27.59	53.84
32	27.13	29.62	56.75

33	31.13	26.43	57.56
34	28.09	29.96	58.05
35	27.13	26.64	53.77
36	29.49	30.42	59.91
37	29.12	30.65	59.77
38	26.31	27.73	54.04
39	31.11	34.47	65.58
40	30.03	31.97	62

Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Tes 1	87.2715	56.976	.890	.858
Tes 2	86.8245	61.138	.875	.890
Total	58.0320	25.827	1.000	.853

Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	3

Lampiran 9. Data *Pretest* dan *Posttest*

PRETEST SHOOTING

No	Hasil Tes
1	31.83
2	31.17
3	30.82
4	29.58
5	28.81
6	27.73
7	27.29
8	26.71
9	26.38
10	25.53
11	31.31
12	31.09
13	30.13
14	29.29
15	28.69
16	27.46
17	27.24
18	26.66
19	26.16
20	25.25
21	31.26
22	31.07
23	30.12
24	29.11
25	28.45
26	27.35
27	27.14
28	26.63
29	26.14
30	25.1
31	31.73
32	31.12
33	30.34
34	29.4
35	28.74
36	27.51
37	27.29
38	26.71
39	26.31
40	25.27

DATA PERANGKINGAN

No	Hasil Tes	Kelompok
1	25.1	E1
2	25.25	K1
3	25.27	E2
4	25.53	K2
5	26.14	K2
6	26.16	E2
7	26.31	K1
8	26.38	E1
9	26.63	E1
10	26.66	K1
11	26.71	E2
12	26.71	K2
13	27.14	K2
14	27.24	E2
15	27.29	K1
16	27.29	E1
17	27.35	E1
18	27.46	K1
19	27.51	E2
20	27.73	K2
21	28.45	K2
22	28.69	E2
23	28.74	K1
24	28.81	E1
25	29.11	E1
26	29.29	K1
27	29.4	E2
28	29.58	K2
29	30.12	K2
30	30.13	E2
31	30.34	K1
32	30.82	E1
33	31.07	E1
34	31.09	K1
35	31.12	E2
36	31.17	K2
37	31.26	K2
38	31.31	E2
39	31.73	K1
40	31.83	E1

DATA PENGELOMPOKKAN (*ORDINAL PAIRING*)

No	Kelompok I (eksperimen 1)	Kelompok II (kontrol 1)	Kelompok III (eksperimen 2)	Kelompok IV (kontrol 2)
1	25.10	25.25	25.27	25.53
2	26.38	26.31	26.16	26.14
3	26.63	26.66	26.71	26.71
4	27.29	27.24	27.14	26.71
5	27.35	27.46	27.51	27.73
6	28.81	28.74	28.69	28.45
7	29.11	29.29	29.40	29.58
8	30.82	30.34	30.13	30.12
9	31.07	31.09	31.12	31.17
10	31.83	31.73	31.31	31.26

DATA *POSTTEST*

No	Kelompok I (eksperimen 1)	Kelompok II (kontrol 1)	Kelompok III (eksperimen 2)	Kelompok IV (kontrol 2)
1	22.39	24.54	25.25	27.59
2	24.24	27.32	27.13	25.16
3	21.08	24.77	25.13	26.43
4	22.42	27.32	28.09	28.96
5	23.65	24.51	27.13	26.64
6	25.71	26.65	26.43	30.42
7	23.33	31.22	25.12	29.65
8	20.59	33.51	27.31	27.73
9	22.19	31.23	27.11	31.47
10	23.67	32.81	23.03	31.97

Lampiran 10. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pretest Variasi Shooting	Posttest Variasi Shooting	Pretest Kontrol I	Posttest Kontrol I	Pretest Variasi Sprint	Posttest Variasi Sprint	Pretest Kontrol II	Posttest Kontrol II
N Valid	10	10	10	10	10	10	10	10
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	28.4390	22.9270	28.4110	28.3880	28.3440	26.1730	28.3400	28.6020
Median	28.0800	22.8750	28.1000	27.3200	28.1000	26.7700	28.0900	28.3450
Mode	25.10 ^a	20.59 ^a	25.25 ^a	27.32	25.27 ^a	27.13	26.71	25.16 ^a
Std. Deviation	2.25697	1.51540	2.17415	3.49800	2.10720	1.51549	2.09961	2.26812
Minimum	25.10	20.59	25.25	24.51	25.27	23.03	25.53	25.16
Maximum	31.83	25.71	31.73	33.51	31.31	28.09	31.26	31.97
Sum	284.39	229.27	284.11	283.88	283.44	261.73	283.40	286.02

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 11. Uji Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pretest Variasi Shootin g	Posttest Variasi Shootin g	Pretest Kontrol I	Posttest Kontrol I	Pretest Variasi Sprint	Posttest Variasi Sprint	Pretest Kontrol II	Posttest Kontrol II	
N	10	10	10	10	10	10	10	10	
Normal Parameters ^a	Mean	28.4390	22.9270	28.4110	28.3880	28.3440	26.1730	28.3400	28.6020
	Std. Deviation	2.25697	1.51540	2.17415	3.49800	2.10720	1.51549	2.09961	2.26812
Most Extreme Differences	Absolute	.185	.131	.169	.220	.154	.232	.181	.150
	Positive	.185	.131	.169	.220	.154	.129	.181	.150
	Negative	-.154	-.113	-.113	-.191	-.106	-.232	-.123	-.097
Kolmogorov-Smirnov Z		.586	.414	.535	.696	.487	.733	.573	.473
Asymp. Sig. (2-tailed)		.882	.995	.937	.719	.972	.656	.898	.978
a. Test distribution is Normal.									

Test of Homogeneity of Variances

Shooting

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.733	3	36	.201

Lampiran 12. Hasil Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Variasi Shooting	28.4390	10	2.25697	.71372
	Posttest Variasi Shooting	22.9270	10	1.51540	.47921
Pair 2	Pretest Kontrol I	28.4110	10	2.17415	.68753
	Posttest Kontrol I	28.3880	10	3.49800	1.10616
Pair 3	Pretest Variasi Sprint	28.3440	10	2.10720	.66635
	Posttest Variasi Sprint	26.1730	10	1.51549	.47924
Pair 4	Pretest Kontrol II	28.3400	10	2.09961	.66396
	Posttest Kontrol II	28.6020	10	2.26812	.71724

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Variasi Shooting & Posttest Variasi Shooting	10	-.047	.897
Pair 2	Pretest Kontrol I & Posttest Kontrol I	10	.873	.001
Pair 3	Pretest Variasi Sprint & Posttest Variasi Sprint	10	-.222	.538
Pair 4	Pretest Kontrol II & Posttest Kontrol II	10	.758	.011

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Variasi Shooting - Posttest Variasi Shooting	5.51200	2.77735	.87827	3.52520	7.49880	6.276	9	.000
Pair 2	Pretest Kontrol I - Posttest Kontrol I	.02300	1.91856	.60670	-1.34945	1.39545	.038	9	.971
Pair 3	Pretest Variasi Sprint - Posttest Variasi Sprint	2.17100	2.85519	.90289	.12852	4.21348	2.404	9	.040
Pair 4	Pretest Kontrol II - Posttest Kontrol II	-.26200	1.52893	.48349	-1.35573	.83173	-.542	9	.601

Lampiran 13. Uji *Anova One Way*

Oneway

		Descriptives								
Shooting										
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	Between-Component Variance
						Lower Bound	Upper Bound			
Kelompok Variasi Shooting		10	22.9270	1.51540	.47921	21.8430	24.0110	20.59	25.71	6.40206
Kelompok Kontrol I		10	28.3880	3.49800	1.10616	25.8857	30.8903	24.51	33.51	
Kelompok Variasi Sprint		10	26.1730	1.51549	.47924	25.0889	27.2571	23.03	28.09	
Kelompok Kontrol II		10	28.6020	2.26812	.71724	26.9795	30.2245	25.16	31.97	
Total		40	26.5225	3.22770	.51034	25.4902	27.5548	20.59	33.51	
Model Fixed Effects				2.34380	.37059	25.7709	27.2741			
Random Effects					1.31827	22.3272	30.7178			

Test of Homogeneity of Variances

Shooting			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.733	3	36	.201

ANOVA

Shooting					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	208.542	3	69.514	12.654	.000
Within Groups	197.762	36	5.493		
Total	406.303	39			

Multiple Comparisons

Shooting
LSD

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Kelompok Variasi Shooting	Kelompok Kontrol I	-5.46100*	1.04818	.000	-7.5868	-3.3352
	Kelompok Variasi Sprint	-3.24600*	1.04818	.004	-5.3718	-1.1202
	Kelompok Kontrol II	-5.67500*	1.04818	.000	-7.8008	-3.5492
Kelompok Kontrol I	Kelompok Variasi Shooting	5.46100*	1.04818	.000	3.3352	7.5868
	Kelompok Variasi Sprint	2.21500*	1.04818	.042	.0892	4.3408
	Kelompok Kontrol II	-.21400	1.04818	.839	-2.3398	1.9118
Kelompok Variasi Sprint	Kelompok Variasi Shooting	3.24600*	1.04818	.004	1.1202	5.3718
	Kelompok Kontrol I	-2.21500*	1.04818	.042	-4.3408	-.0892
	Kelompok Kontrol II	-2.42900*	1.04818	.026	-4.5548	-.3032
Kelompok Kontrol II	Kelompok Variasi Shooting	5.67500*	1.04818	.000	3.5492	7.8008
	Kelompok Kontrol I	.21400	1.04818	.839	-1.9118	2.3398
	Kelompok Variasi Sprint	2.42900*	1.04818	.026	.3032	4.5548

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Shooting

Kelompok	N	Subset	
		1	2
Tukey HSD ^a Kelompok Variasi Shooting	10	22.9270	
Kelompok Variasi Sprint	10		26.1730
Kelompok Kontrol I	10		28.3880
Kelompok Kontrol II	10		28.6020
Sig.		1.000	.113

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 5.493.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 10.000.

Lampiran 14. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,644
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,375
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

PROGRAM LATIHAN VARIASI *SHOOTING* DAN *SPRINT*

NO	SPRINT ZIGZAG + SHOOTING	SHOOTING 1 VS 1	DRIBBLING ZIGZAG + SHOOTING	SHORT LENGTH SPRINT + SHOOTING	SESI
1	<i>PRETEST</i>				
2	Durasi: 25 menit Volume: 10 Intensitas: 63% Repetisi: 5 Set: 2 Recovery: 1:2	Durasi: 25 menit Volume: 10 Intensitas: 63% Repetisi: 5 Set: 2 Recovery: 1:2	Durasi: 25 menit Volume: 10 Intensitas: 63% Repetisi: 5 Set: 2 Recovery: 1:2	Durasi: 25 menit Volume: 10 Intensitas: 63% Repetisi: 5 Set: 2 Recovery: 1:2	1,2,3
3	Durasi: 25 menit Volume: 10 Intensitas: 66% Repetisi: 5 Set: 2 Recovery: 1:2	Durasi: 25 menit Volume: 10 Intensitas: 66% Repetisi: 5 Set: 2 Recovery: 1:2	Durasi: 25 menit Volume: 10 Intensitas: 66% Repetisi: 5 Set: 2 Recovery: 1:2	Durasi: 25 menit Volume: 10 Intensitas: 66% Repetisi: 5 Set: 2 Recovery: 1:2	4,5,6
4	Durasi: 25 menit Volume: 15 Intensitas: 69% Repetisi: 5 Set: 3 Recovery: 1:3	Durasi: 25 menit Volume: 15 Intensitas: 69% Repetisi: 5 Set: 3 Recovery: 1:3	Durasi: 25 menit Volume: 15 Intensitas: 69% Repetisi: 5 Set: 3 Recovery: 1:3	Durasi: 25 menit Volume: 15 Intensitas: 69% Repetisi: 5 Set: 3 Recovery: 1:3	7,8,9
5	Durasi: 25 menit Volume: 15 Intensitas: 72% Repetisi: 5 Set: 3 Recovery: 1:3	Durasi: 25 menit Volume: 15 Intensitas: 72% Repetisi: 5 Set: 3 Recovery: 1:3	Durasi: 25 menit Volume: 15 Intensitas: 72% Repetisi: 5 Set: 3 Recovery: 1:3	Durasi: 25 menit Volume: 15 Intensitas: 72% Repetisi: 5 Set: 3 Recovery: 1:3	10,11 ,12
6	Durasi: 25 menit Volume: 20 Intensitas: 75% Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1:4	Durasi: 25 menit Volume: 20 Intensitas: 75% Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1:4	Durasi: 25 menit Volume: 20 Intensitas: 75% Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1:4	Durasi: 25 menit Volume: 20 Intensitas: 75% Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1:4	13,14
7	Durasi: 25 menit Volume: 20 Intensitas: 78-80% Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1:4	Durasi: 25 menit Volume: 20 Intensitas: 78-80% Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1:4	Durasi: 25 menit Volume: 20 Intensitas: 78-80% Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1:4	Durasi: 25 menit Volume: 20 Intensitas: 78-80% Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1:4	15,16
8	<i>POSTTEST</i>				

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : sepakbola
:1-16

Sesi



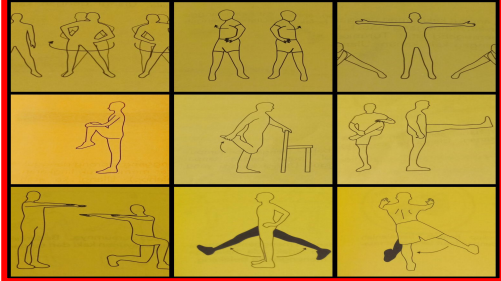
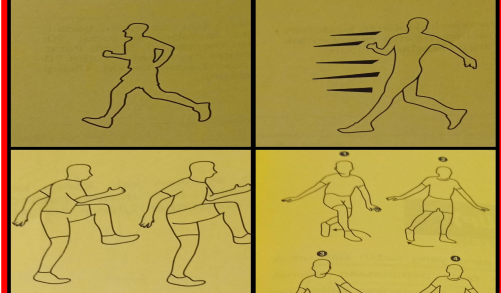
Waktu : 100 menit
bola, cones, gawang, rompi


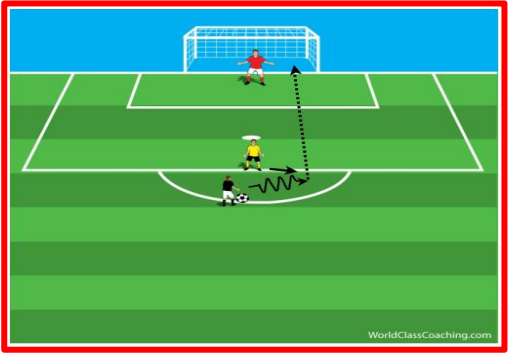
Peralatan :

Tujuan latihan : *sprint & shooting*

Jumlah atlet :10 atlet




Kelompok I : eksperimen 1

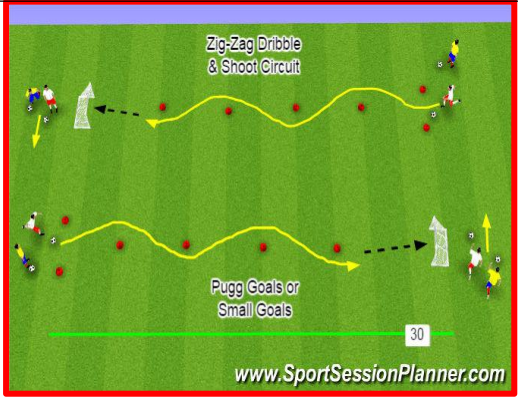
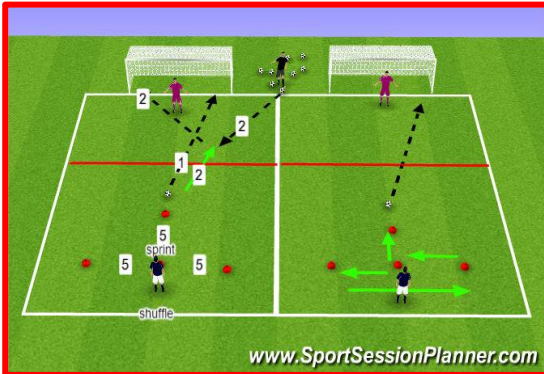
NO	MATERI LATIHAN	WAKTU /DOSIS	FORMASI /ORGANISASI	
1.	Pembukaan /pengantar: a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<p><i>Coach</i></p> 	Singkat dan jelas.
2.	a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali	5 menit		a. Meningkatkan s
	b. <i>Stretching</i> statis	5 menit		b. Gerakan dimula
	c. <i>Stretching</i> dinamis/samba	5 menit		c. Gerakan dimu kompleks.

3.	<p>Latihan inti:</p> <p>a. <i>Dribbling zigzag + shooting</i></p> <p>b. <i>Shooting 1 vs 1</i></p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>20 menit</p>	 	<p>a. Pemain berdiri di belakang masing-masing <i>cones</i> 1. <i>cones</i> 6 berjajar zigzag hingga di akhir lapangan. Pemain berlari lurus ke <i>cones</i> terakhir dan melakukan <i>skill</i> untuk menendang bola ke gawang. Pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan sikap <i>jo</i></p> <p>b. Pemain dibagi menjadi dua tim: penyerang dan bertahan. Pemain penyerang, ketika melakukan <i>dribbling</i> dengan bola, harus melewati pemain bertahan dari pemain bertahan ke arah pemain penyerang. Pemain bisa di <i>shooting</i></p> <p>c. Tujuan <i>game</i> adalah mencetak gol dalam situasi nyata. Masing-masing tim memiliki masing-masing gawang. Masing-masing tim melakukan <i>Game 5 vs 5</i> tim berusaha me</p>
4.	<i>Coollingdown</i>	5 menit		Setiap gerakan leb
5.	Evaluasi/motivasi, doa, penutup	5 menit	<p><i>Coach</i></p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Memberikan evaluasi yang dilakukan tidak memberikan motiv

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : sepakbola Sesi :
 1-16
 Waktu : 100 menit peralatan : bola,
cones, gawang, rompi
 Tujuan latihan : *sprint & shooting* Jumlah atlet : 10 atlet
 Kelompok III : eksperimen 2

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU /DOSIS	FORMASI /ORGANISASI	
1.	Pembukaan /pengantar: a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<i>Coach</i> ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	Singkat dan jelas
2.	a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali	5 menit		a. Meningkatkan
	b. <i>Stretching</i> statis	5 menit		b. Gerakan dim
	c. <i>Stretching</i> dinamis/samba	5 menit		c. Gerakan din kompleks.
3.	Latihan inti:			a. Pemain ber

	<p>a. <i>Sprint zigzag + shooting</i></p> <p>b. <i>Short Length Sprint + shooting</i></p> <p>c. <i>Game</i></p>	<p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>20 menit</p>	 	<p>melakukan masing-masing sampai di shooting ke zigzag dari menggunakan yang memu maka untu menggunakan shooting, m sikap jogging</p> <p>b. Pemain ber melakukan masing con sprint pende balik sebanyak sprint panja kemudian p Setelah me kembali ke p</p> <p>c. Tujuan gam bola dalam yang masin penjaga ga formasi 1-3- sentuhan bo</p>
4.	<i>Coollingdown</i>	5 menit		Setiap gerakan l
5.	Evaluasi/motivasi, doa, penutup	5 menit	<p style="text-align: center;"><i>Coach</i></p> <p style="text-align: center;">●●●●●● ●●●●●●</p>	Memberikan ev yang dilakukan Dan memberika

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

PRETEST SHOOTING





Dribling zig-zag+ shooting



Shooting 1 vs 1



Sprint zig-zag + shooting



Short length sprint + shooting

POSTTEST SHOOTING

