

Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 0118/PKL/V/2012
Lamp. : 1 Ekemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :
Bapak Subagyo Irianto, M.Pd
PKL FIK UNY
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir,
dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Andry Hertanto Putra
NIM : 08602241052

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

“PENGARUH SIRKUIT TRAINING TERHADAP KECAKAPAN MENGGIRING
BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA CAKAR MAS BERBAH SLEMAN
KELOMPOK USIA 15-16 TAHUN “.

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 29 Mei 2012
Kajur PKL,

Endang Rini Sukamti, M.S
NIP 19600407 198601 2 001

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip PKL

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 123 /UN.34.16/PP/2012 14 Juni 2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ketua SSB
Cakar Mas Berbah
Sleman, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Andry Hertanto Putro
NIM : 08602241052
Program Studi : PKO

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s/d Juli 2012
Tempat/Obyek : Lapangan Kadisono Berbah / SSB Cakar Mas
Judul Skripsi : Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kecakapan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SSB Cakar Mas Berbah Sleman Usia 15-16 Tahun.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kajur. POR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Balasan SSB CMB



SSB CMB
SEKOLAH SEPAKBOLA CAKAR MAS BERBAH
Alamat: Kadisono, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mujono, A. Ma, Pd
Alamat : Kadisono, Tegaltirto, Berbah, Sleman. Yogyakarta
Jabatan : Ketua SSB Cakar Mas Berbah Sleman

Menerangkan bahwa mahasiswa yang data dirinya disebutkan dibawah ini:

Nama : Andry Hertanto Putra
NIM : 08602241052
Prodi/Jurusan : PKO/PKL

Telah melakukan penelitian dan pengambilan data dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kecakapan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman KU 15-16 tahun", yang telah dilaksanakan pada:

Tanggal/Bulan : Juni - Juli 2012
Tempat : Lapangan Kadisono Berbah

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 18 Juli 2012
Pengurus SSB CMB



Mujono, A. Ma, Pd

Lampiran 4. Biodata Siswa SSB Cakar Mas Berbah

Biodata siswa Sekolah Sepak bola Cakar Mas Berbah Sleman usia 15-16 tahun

Nama : Bayu Fitra Febrianto TTL : Sleman, 20 Februari 1996 Alamat : Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2005	Nama : Dedi Endrawan. H TTL : Sleman, 13 Februari 1996 Alamat : Kranggan, Jogotirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2004
Nama : Muhammad Arifin TTL : Sleman, 20 April 1996 Alamat : Gendingan, Tirto martini, Kalasan, Sleman Mulai berlatih : 2004	Nama : Bagus Eko. M TTL : Sleman, 1 Maret 1996 Alamat : Kutan, Tegaltirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2006
Nama : M. Uma Wisanjaya TTL : Sleman, 5 Juli 1996 Alamat : Gendingan, Tirto martini, Kalasan, Sleman Mulai berlatih : 2007	Nama : Ade Setiawan TTL : Sleman, 22 Mei 1996 Alamat : Sekarsuli, Sendangtirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2007
Nama : Abdullah Azzam Islami TTL : Sleman, 8 Agustus 1996 Alamat : Klirokerten, Kotagede, Jogjakarta Mulai berlatih : 2008	Nama : Hari Mahardika TTL : Klaten, 10 Agustus 1996 Alamat : Klaten Mulai berlatih : 2008
Nama : Sunu Widodo TTL : Sleman, 18 Januari 1996 Alamat : Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2008	Nama : Alfian Pratama TTL : Bantul, 5 Oktober 1996 Alamat : Bokoharjo, Bokoharjo, Prambanan, Sleman Mulai berlatih : 2008



Lampiran lanjutan

<p>Nama : Ahmad Fatwa Fallah TTL : Sleman, 23 Mei 1997 Alamat : Kadisono, Tegaltirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2006</p>	<p>Nama : Aan Nur Budi Setiawan TTL : Sleman, 13 Juni 1997 Alamat : Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2007</p>
<p>Nama : Aji Kartika Candra TTL : Sleman, 21 April 1997 Alamat : Sekarsuli, Sendangtirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2007</p>	<p>Nama : M. Albizia Kusuma Pratama TTL : Sleman, 28 November 1997 Alamat : Blendangan, Tegaltirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2008</p>
<p>Nama : Yusuf Eko Prasetyo TTL : Sleman, 30 Oktober 1997 Alamat : Sembur, Tirtomartani, Kalasan, Sleman Mulai berlatih : 2006</p>	<p>Nama : Lintang Lindu Aji Kusuma TTL : Sleman, 27 Februari 1997 Alamat : Bulu, Jogotirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2007</p>
<p>Nama : Prasetyo TTL : Sleman, 14 Juli 1997 Alamat : Serut, Tegaltirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2007</p>	<p>Nama : Bondan Abdul Gani TTL : Bantul, 13 Maret 1997 Alamat : Mayungan, Potorono, Banguntapan, Bantul Mulai berlatih : 2007</p>
<p>Nama : Rian Prayogo TTL : Sleman, 2 April 1997 Alamat : Sonosari, Tegaltirto, Berbah, Sleman Mulai berlatih : 2007</p>	<p>Nama : Hendi Irawan TTL : Klaten, 20 Agustus 1997 Alamat : Ngawen, Klaten Mulai berlatih : 2009</p>



Lampiran lanjutan

Nama : Abiyyu Zaim Ramadhan TTL : Jogjakarta, 31 Desember 1997 Alamat : Bokoharjo, Bokoharjo, Prambanan, Sleman Mulai berlatih : 2007	Nama : Hyskia Oktavian TTL : Tangerang, 16 Oktober 1997 Alamat : Serut, Sumberharjo, Prambanan, Sleman Mulai berlatih : 2007
Nama : Muh. Fajri Subhan TTL : Sleman, 24 Juni 1997 Alamat : Delegan, Madurejo, Prambanan, Sleman Mulai berlatih : 2007	Nama : Abeyasa Auvry Tirta TTL : Bantul, 5 Oktober 1997 Alamat : Klirokerten, Banguntapan, Bantul Mulai berlatih : 2007



Lampiran 6. Data Pretest dan Postest

DATA PRETEST MENGGIRING BOLA

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	Muhammad arifin	15.64	15.27	15.27
2	Lintang lindu aji	15.53	15.50	15.50
3	Alfian pratama	17.00	16.20	16.20
4	Ahmad fatwa falah	16.13	15.65	15.65
5	Aan nur budi S	22.81	21.50	21.50
6	Rian prayogo	16.37	16.10	16.10
7	Abiyyu zaim	17.56	18.90	17.56
8	Bayu fitra	19.87	22.31	19.87
9	Hyskia oktavian	15.75	15.65	15.65
10	Sunu widodo	17.35	16.56	16.56
11	Uma wisanjaya	18.05	18.37	18.37
12	Dedi Endrawan	16.56	17.35	16.56
13	Bondan abdul	15.47	16.07	15.47
14	Abeyasa Auvry	18.35	17.57	17.57
15	Aji kartika	21.68	19.84	19.84
16	Hendi irawan	16.21	18.16	16.21
17	Ade setiawan	16.69	18.84	16.69
18	Yusuf eko P	16.28	15.71	15.71
19	M. albizia	15.87	15.78	15.78
20	Abdullah azzam	17.40	17.85	17.40
21	Hari mahardika	16.21	17.57	16.21
22	Fajri subhan	15.78	16.15	15.78
23	Bagus eko	16.50	17.53	16.50
24	Prasetyo	17.25	16.31	16.31

RELIABILITAS

Correlations

		VAR00001	VAR00002
Tes 1	Pearson Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	24	24
Tes 2	Pearson Correlation	.825**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	24	24

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lanjutan Lampiran

DATA POSTEST MENGGIRING BOLA

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	Muhammad arifin	15.57	14.12	14.12
2	Lintang lindu aji	15.79	14.81	14.81
3	Alfian pratama	16.97	15.02	15.02
4	Ahmad fatwa falah	15.37	14.85	14.85
5	Aan nur budi S	20.87	19.50	19.50
6	Rian prayogo	17.27	15.79	15.79
7	Abiyyu zaim	16.57	17.19	16.57
8	Bayu fitra	18.96	17.47	17.47
9	Hyskia oktavian	16.10	15.03	15.03
10	Sunu widodo	16.98	16.30	16.30
11	Uma wisanjaya	16.67	17.09	16.67
12	Dedi Endrawan	16.07	15.35	15.35
13	Bondan abdul	15.89	14.77	14.77
14	Abeyasa Auvry	18.76	17.06	17.06
15	Aji kartika	19.25	17.89	17.89
16	Hendi irawan	16.04	17.08	16.04
17	Ade setiawan	17.08	16.29	16.29
18	Yusuf eko P	15.12	15.89	15.12
19	M. albizia	15.73	15.80	15.73
20	Abdullah azzam	17.05	16.57	16.57
21	Hari mahardika	17.08	16.00	16.00
22	Fajri subhan	16.08	15.34	15.34
23	Bagus eko	17.15	16.57	16.57
24	Prasetyo	16.89	16.27	16.27

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

		Statistics	
		Pretest	Posttest
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		16.8442	16.0471
Median		16.2600	16.0200
Mode		15.65 ^a	16.57
Std. Deviation		1.59377	1.18252
Minimum		15.27	14.12
Maximum		21.50	19.50
Sum		404.26	385.13

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.27	1	4.2	4.2	4.2
	15.47	1	4.2	4.2	8.3
	15.5	1	4.2	4.2	12.5
	15.65	2	8.3	8.3	20.8
	15.71	1	4.2	4.2	25.0
	15.78	2	8.3	8.3	33.3
	16.1	1	4.2	4.2	37.5
	16.2	1	4.2	4.2	41.7
	16.21	2	8.3	8.3	50.0
	16.31	1	4.2	4.2	54.2
	16.5	1	4.2	4.2	58.3
	16.56	2	8.3	8.3	66.7
	16.69	1	4.2	4.2	70.8
	17.4	1	4.2	4.2	75.0
	17.56	1	4.2	4.2	79.2
	17.57	1	4.2	4.2	83.3
	18.37	1	4.2	4.2	87.5
	19.84	1	4.2	4.2	91.7
	19.87	1	4.2	4.2	95.8
	21.5	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran

Postest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.12	1	4.2	4.2	4.2
	14.77	1	4.2	4.2	8.3
	14.81	1	4.2	4.2	12.5
	14.85	1	4.2	4.2	16.7
	15.02	1	4.2	4.2	20.8
	15.03	1	4.2	4.2	25.0
	15.12	1	4.2	4.2	29.2
	15.34	1	4.2	4.2	33.3
	15.35	1	4.2	4.2	37.5
	15.73	1	4.2	4.2	41.7
	15.79	1	4.2	4.2	45.8
	16	1	4.2	4.2	50.0
	16.04	1	4.2	4.2	54.2
	16.27	1	4.2	4.2	58.3
	16.29	1	4.2	4.2	62.5
	16.3	1	4.2	4.2	66.7
	16.57	3	12.5	12.5	79.2
	16.67	1	4.2	4.2	83.3
	17.06	1	4.2	4.2	87.5
	17.47	1	4.2	4.2	91.7
	17.89	1	4.2	4.2	95.8
	19.5	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pretest	Posttest
N		24	24
Normal Parameters ^a	Mean	16.8442	16.0471
	Std. Deviation	1.59377	1.18252
Most Extreme Differences	Absolute	.247	.133
	Positive	.247	.133
	Negative	-.162	-.098
Kolmogorov-Smirnov Z		1.209	.649
Asymp. Sig. (2-tailed)		.107	.793
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Case Processing Summary

Postest	Cases						
	Valid		Missing		Total		
	N	Percent	N	Percent	N	Percent	
Pretest	1	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%
	2	24	100.0%	0	.0%	24	100.0%

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-postest	Based on Mean	1.274	1	46	.265
	Based on Median	.277	1	46	.601
	Based on Median and with adjusted df	.277	1	36.755	.602
	Based on trimmed mean	.685	1	46	.412

Lampiran 10. Uji t

PERBANDINGAN PRETEST DAN POSTEST MENGGIRING BOLA

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	16.8442	24	1.59377
	Postest	16.0471	24	.32533 1.18252 .24138

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Postest	24	.927 .000

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 - Postest	.79708	.66758	.13627	.51519	1.07898	5.849	23	.000			

KENAIKAN PERSENTASE 4.73%

Lampiran 11. Tabel t

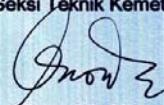
df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	<u>2.07</u>	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73

Lampiran 13. Surat Kalibrasi Stopwatch

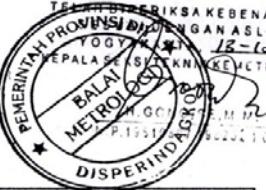
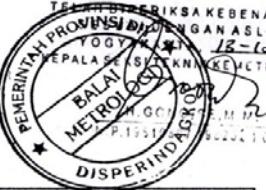
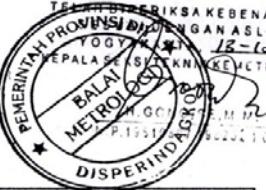

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI <i>CALIBRATION CERTIFICATE</i>													
Nomor : 741 / MET / SW - 11 / II / 2012													
Number	No. Order : 002706												
	Diterima tgl : 21 Februari 2012												
ALAT <i>Equipment</i> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Nama : Stopwatch</td> <td>Nomor Seri :</td> </tr> <tr> <td>Name</td> <td>Serial number</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas : 1 jam</td> <td>Merek/Buatan : CE</td> </tr> <tr> <td>Capacity</td> <td>Trade Mark/Manufaktur</td> </tr> <tr> <td>Tipe/Model</td> <td>Lain-lain</td> </tr> <tr> <td>Type/Model</td> <td>Other</td> </tr> </table>		Nama : Stopwatch	Nomor Seri :	Name	Serial number	Kapasitas : 1 jam	Merek/Buatan : CE	Capacity	Trade Mark/Manufaktur	Tipe/Model	Lain-lain	Type/Model	Other
Nama : Stopwatch	Nomor Seri :												
Name	Serial number												
Kapasitas : 1 jam	Merek/Buatan : CE												
Capacity	Trade Mark/Manufaktur												
Tipe/Model	Lain-lain												
Type/Model	Other												
PEMILIK <i>Owner</i> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Nama : Renita Lestari</td> </tr> <tr> <td>Name</td> </tr> <tr> <td>Alamat : JI STM Pembangunan 16 E Depok Sleman</td> </tr> <tr> <td>Address</td> </tr> </table>		Nama : Renita Lestari	Name	Alamat : JI STM Pembangunan 16 E Depok Sleman	Address								
Nama : Renita Lestari													
Name													
Alamat : JI STM Pembangunan 16 E Depok Sleman													
Address													
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</td> </tr> <tr> <td>Method</td> </tr> <tr> <td>Standar : Casio HS-80TW.IDF</td> </tr> <tr> <td>Standard</td> </tr> <tr> <td>Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</td> </tr> <tr> <td>Traceability</td> </tr> </table>		Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	Method	Standar : Casio HS-80TW.IDF	Standard	Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung	Traceability						
Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument													
Method													
Standar : Casio HS-80TW.IDF													
Standard													
Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung													
Traceability													
TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i>													
LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i>													
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i>													
HASIL <i>Result</i>													
 <i>Yogyakarta, 22 Februari 2012</i>													
 <i>• Soegaryono SE NIP. 19580114 197903 1 006</i>													
Halaman 1 dari 2 Halaman FBM.22-02.T													
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA													

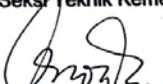
Lampiran lanjutan

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI <i>ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE</i>																							
I. DATA KALIBRASI <i>Calibration data</i>																							
1. Referensi																							
2. Dikalibrasi oleh : M Ashari NIP. 19630163.198202.1.001 <i>Calibrated by</i>																							
II. HASIL KALIBRASI <i>Result of Calibration</i>																							
<table border="1"><thead><tr><th>Nominal (menit)</th><th>Nilai Sebenarnya (menit)</th></tr></thead><tbody><tr><td>00,01'00"00</td><td>00,00'59"98</td></tr><tr><td>00,05'00"00</td><td>00,04'59"98</td></tr><tr><td>00,10'00"00</td><td>00,09'59"99</td></tr><tr><td>00,15'00"00</td><td>00,15'00"01</td></tr><tr><td>00,30'00"00</td><td>00,29'59"99</td></tr><tr><td>01,00'00"00</td><td>00,59'59"98</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>		Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)	00,01'00"00	00,00'59"98	00,05'00"00	00,04'59"98	00,10'00"00	00,09'59"99	00,15'00"00	00,15'00"01	00,30'00"00	00,29'59"99	01,00'00"00	00,59'59"98								
Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)																						
00,01'00"00	00,00'59"98																						
00,05'00"00	00,04'59"98																						
00,10'00"00	00,09'59"99																						
00,15'00"00	00,15'00"01																						
00,30'00"00	00,29'59"99																						
01,00'00"00	00,59'59"98																						
Kepala Seksi Teknik Kmetrologian  Gono,SE, MM NIP.19610807.198202.1.007																							
Halaman 2 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T																						

Lampiran 14. Ukuran Panjang

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>													
SERTIFIKAT PENEREAAN <small>VERIFICATION CERTIFICATE</small>													
Nomor : 3925 / MET / UP - 340 / XII / 2011 <small>Number</small>													
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order : 001922</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl : 8 Desember 2011</td> </tr> </table>		No. Order : 001922	Diterima tgl : 8 Desember 2011										
No. Order : 001922													
Diterima tgl : 8 Desember 2011													
ALAT <i>Equipment</i> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Nama : Ukuran Panjang</td> <td>Nomor Seri :</td> </tr> <tr> <td>Name</td> <td>Serial number</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas : 50 m</td> <td>Merek/Buatan : BISON</td> </tr> <tr> <td>Capacity</td> <td>Trade Mark / Manufaktur</td> </tr> <tr> <td>Tipe/Model :</td> <td>Lain-lain</td> </tr> <tr> <td>Type/Model</td> <td>other</td> </tr> </table>		Nama : Ukuran Panjang	Nomor Seri :	Name	Serial number	Kapasitas : 50 m	Merek/Buatan : BISON	Capacity	Trade Mark / Manufaktur	Tipe/Model :	Lain-lain	Type/Model	other
Nama : Ukuran Panjang	Nomor Seri :												
Name	Serial number												
Kapasitas : 50 m	Merek/Buatan : BISON												
Capacity	Trade Mark / Manufaktur												
Tipe/Model :	Lain-lain												
Type/Model	other												
PEMILIK <i>Owner</i> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Nama : Ahmad</td> </tr> <tr> <td>Name</td> </tr> <tr> <td>Alamat : Nanggulan Sendangagung Minggir Sleman</td> </tr> <tr> <td>Address</td> </tr> </table>		Nama : Ahmad	Name	Alamat : Nanggulan Sendangagung Minggir Sleman	Address								
Nama : Ahmad													
Name													
Alamat : Nanggulan Sendangagung Minggir Sleman													
Address													
METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</td> </tr> <tr> <td>Method</td> </tr> <tr> <td>Standard : Komparator 10 m</td> </tr> <tr> <td>Standard</td> </tr> <tr> <td>Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</td> </tr> <tr> <td>Traceability</td> </tr> </table>		Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010	Method	Standard : Komparator 10 m	Standard	Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung	Traceability						
Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010													
Method													
Standard : Komparator 10 m													
Standard													
Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung													
Traceability													
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>LOKASI TERA ULANG</td> </tr> <tr> <td>Location of Verification</td> </tr> <tr> <td>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</td> </tr> <tr> <td>Environment condition of Verification</td> </tr> <tr> <td>HASIL TERA ULANG</td> </tr> <tr> <td>Result of verification</td> </tr> <tr> <td>DITERA ULANG KEMBALI</td> </tr> <tr> <td>Reverification</td> </tr> </table>		LOKASI TERA ULANG	Location of Verification	KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG	Environment condition of Verification	HASIL TERA ULANG	Result of verification	DITERA ULANG KEMBALI	Reverification				
LOKASI TERA ULANG													
Location of Verification													
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG													
Environment condition of Verification													
HASIL TERA ULANG													
Result of verification													
DITERA ULANG KEMBALI													
Reverification													
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">  </td> <td style="text-align: center;">  </td> </tr> </table>													
													
Halaman 1 dari 2 Halaman													
FBM.22-01.T													
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA													

Lampiran lanjutan

<p style="text-align: center;">LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN <i>ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE</i></p>																							
<p>I. DATA PENERAAN <i>Verification data</i></p>																							
<p>1. Referensi : -</p>																							
<p>2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulistyo NIP. 19630629.198503.1.003 <i>Verified by</i></p>																							
<p>II. HASIL <i>Result</i></p>																							
<table border="1"><thead><tr><th>Nominal (cm)</th><th>Nilai Sebenarnya (cm)</th></tr></thead><tbody><tr><td>0 - 1.000</td><td>1.001,0</td></tr><tr><td>0 - 2.000</td><td>2.001,0</td></tr><tr><td>0 - 3.000</td><td>3.002,0</td></tr><tr><td>0 - 4.000</td><td>4.002,0</td></tr><tr><td>0 - 5.000</td><td>5.002,0</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>		Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	0 - 1.000	1.001,0	0 - 2.000	2.001,0	0 - 3.000	3.002,0	0 - 4.000	4.002,0	0 - 5.000	5.002,0										
Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)																						
0 - 1.000	1.001,0																						
0 - 2.000	2.001,0																						
0 - 3.000	3.002,0																						
0 - 4.000	4.002,0																						
0 - 5.000	5.002,0																						
<p style="text-align: right;">Kepala Seksi Teknik Kmetrologian</p>																							
<p style="text-align: center;"> </p>																							
<p>Halaman 2 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>																						

Lampiran 15. Dokumentasi



Instrumen menggiring bola Bobby Charlton



Pengambilan data *pretest*



Pos 1 Kecepatan



Pos 2 Koordinasi



Pos 3 Kelincahan dengan bola



Pos 4 kelincahan



Pos 5 Kecepatan sprint pendek dengan bola



Pengambilan Data *Post test*

Lampiran 5. Daftar Hadir

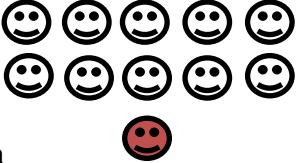
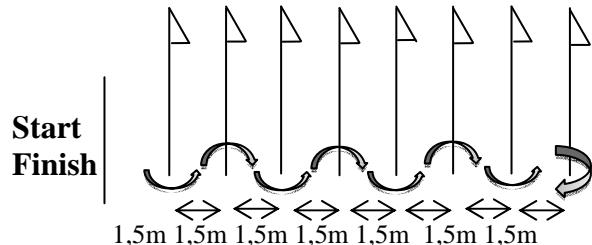
Daftar hadir siswa SSB Cakar Mas Berbah Sleman Usia 15-16 tahun
Treatment/Eksperimen

No	Nama	Pertemuan Ke																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Lintang lindu aji	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Alfian pratama	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
3	Ahmad fatwa falah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
4	Aan nur budi S	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
5	Abiyyu zaim	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
6	Dedi endrawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
7	Bayu fitra	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Hyskia oktavian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓
9	Sunu widodo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Uma wisanjaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Muhammad arifin	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Bondan abdul	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
13	Abeyasa auvry	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
14	Abdullah azzam	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
15	Hendi irawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓
16	Ade setiawan	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
17	Yusuf eko P	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
18	M. albizia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
19	Rian prayogo	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	Hari mahardika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-
21	Fajri subhan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓
22	Bagus eko	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
23	Prasetyo	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	Aji kartika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓

Lampiran 12. Sesi Latihan

SESI LATIHAN

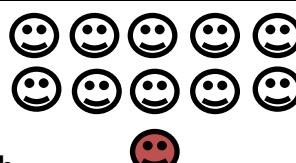
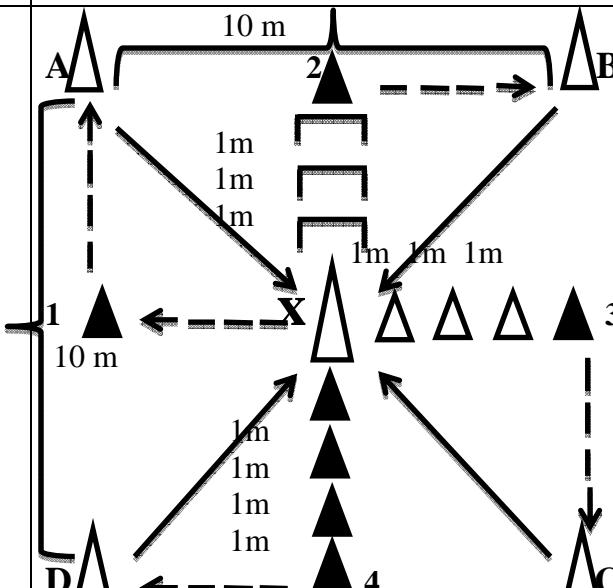
Tanggal	: 17 Juni 2012	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: Pre Test	No. sesi	: 1
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, <i>cone</i> , <i>stopwatch</i> , bola, <i>marker</i>
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: submaksimal - maksimal
Volume	: -	t.r	: -
Jumlah set	: -	t.i	: 3 menit

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan 	5' 15'	 <p>pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Tes pre test</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tes menggiring bola Bobby Chalton</i> 	20'	 <p>Start Finish</p> <p>1,5m 1,5m 1,5m 1,5m 1,5m 1,5m 1,5m 1,5m</p>	<p>Keterangan:</p> <p>Peralatan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pancang kerucut atau pancang besi 8 buah - Satu buah bola ukuran 5 - <i>Stopwatch</i> <p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bola diletakan 1 meter dari pancang pertama (<i>garis start</i>). 2. Pemain bersiap diposisi <i>start</i> 3. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis <i>finish</i>.

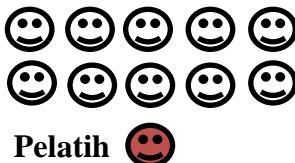
3	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'	 <p>Pelatih</p>	<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan
----------	-------------------------------------	-----	---	---

SESI LATIHAN

Tanggal	: 18, 20 Juni 2012		
Metode latihan	: Sirkuit Training	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: Kecepatan, kelincahan, koordinasi	No. sesi	: 2-3
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: submaksimal - maksimal
Volume	: 4 repetisi/set	t.r	: 20 detik
Jumlah set	: 3 set	t.i	: 90 detik

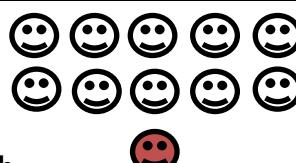
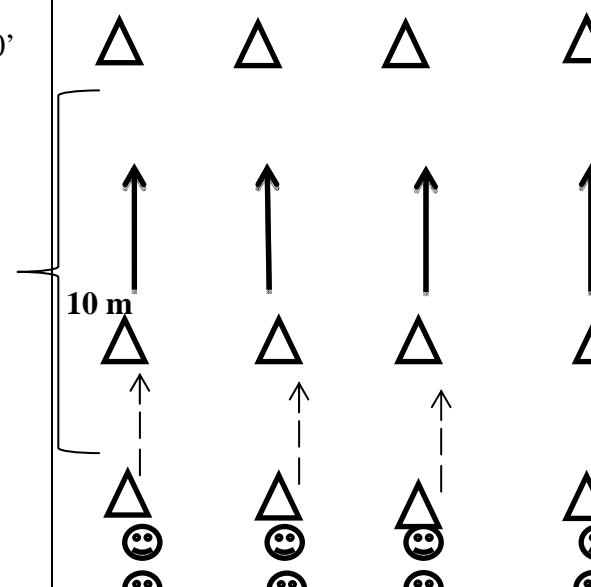
No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan 	5' 15'	 <p>Pelatih</p>	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1	30'		Keterangan: 1. Latihan terdiri dari 2 grid latihan 2. Grid pertama terdapat 4 pos latihan dengan item latihan terdiri dari <i>shuttle run</i> , <i>zig-zag</i> , gerakan mengangkat paha melewati <i>marker</i> dan <i>step</i> melompat melewati gawang kecil 3. Grid kedua latihan kecepatan, hanya terdiri dari <i>sprint</i> sejauh 10 meter dan <i>zig-zag</i> . Pelaksanaan: 1. Pemain melaksanakan latihan dengan dibagi menjadi 8 kelompok dan tiap kelompok terdiri dari 3 orang.

GRID 2 (POS 5)			<p>2. Tiap kelompok berdiri pada posisi yang berada disudut grid 1 dan grid 2 latihan pada marker A, B, C dan D.</p> <p>3. Latihan dilakukan secara bersamaan, dengan cara sbb:</p> <ol style="list-style-type: none"> Latihan kecepatan, Pemain pada pos A melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan <i>shuttle run</i> menuju cone 1 diakhiri <i>sprint</i> menuju pos A. untuk pos A berdurasi 6-8 detik. Latihan kelincahan, Pemain pada pos B melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan lompat melewati gawang kecil 2 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos B. untuk pos B berdurasi 8-10 detik. Latihan kelincahan, Pemain pada pos C melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan <i>sprint</i> serta <i>zig-zag</i> melewati marker menuju cone 3 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos C. untuk pos C berdurasi 10-12 detik. Latihan koordinasi, Pemain pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X
----------------	--	--	--

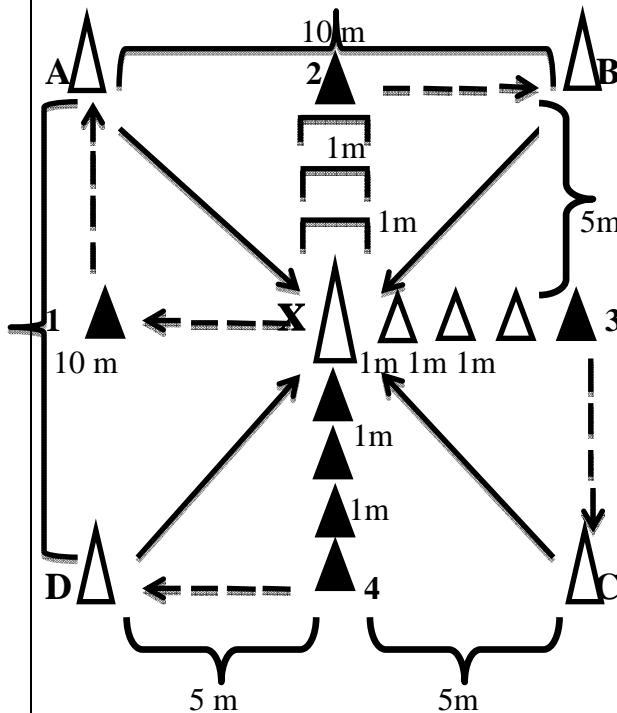
				<p>kemudian melakukan <i>sprint</i> serta <i>step</i> melewati <i>cone</i> menuju <i>cone</i> 4 dan diakhiri <i>sprint</i> menuju pos D untuk pos D berdurasi 8-10 detik.</p> <p>4. Setelah pemain melakukan latihan disetiap pos-pos, pemain secara bersama-sama langsung menuju kepos lainnya. Latihan dilakukan secara memutar kepos yang satu kepos lainnya, pada grid 2 bersama-sama melakukan <i>sprint</i> 10 meter. untuk grid 2 berdurasi 3-4 detik.</p> <p>5. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi.</p> <p>6. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos.</p> <p>7. Dalam 1 set latihan terdiri dari 4 repetisi.</p>
3	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Doa</p>	10'		<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

SESI LATIHAN

Tanggal	: 22, 24 Juni 2012		
Metode latihan	: Sirkuit Training	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: Koordinasi, kelincahan, kecepatan	No. sesi	: 4-5
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: submaksimal - maksimal
Volume	: 4 repetisi/set	t.r	: 20 detik
Jumlah set	: 3 set	t.i	: 90 detik

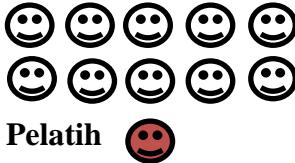
No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan 	5' 15'		a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1 (POS 5)	30'		Keterangan: 1. Latihan terdiri dari 2 grid latihan 2. Grid pertama hanya terdiri dari <i>sprint</i> sejauh 10 meter dan <i>shuttle run</i> . 3. Grid kedua terdapat 4 pos latihan dengan item latihan terdiri dari <i>shuttle run</i> , <i>zig-zag</i> , gerakan mengangkat paha melewati <i>marker</i> dan <i>step</i> melompat melewati gawang kecil Pelaksanaan: 1. Pemain melakukan latihan digrid pertama dan kedua secara bersama-sama. 2. Latihan pada grid pertama adalah

GRID 2



sebagai berikut:

- Pemain melakukan shuttle run terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan sprint 10 meter. untuk grid 1 berdurasi 5-7 detik.
- Pemain dibagi menjadi 8 kelompok pada grid 1 dan 2, tiap kelompok terdiri dari 3orang.
- Tiap kelompok berdiri pada posisi yang berada disudut grid latihan pada marker A, B, C dan D.
- Latihan dilakukan secara bersamaan, dengan cara sbb:
 - Latihan kecepatan, Pemain pada pos A melakukan *shuttle run* menuju marker X kemudian melakukan *shuttle run* menuju cone 1 diakhiri *sprint* menuju pos A. untuk pos A berdurasi 6-8 detik.
 - Latihan kelincahan, Pemain pada pos B melakukan *shuttle run* menuju marker X kemudian melakukan lompat melewati gawang kecil menuju cone 2 dan diakhiri *sprint* pendek menuju pos B. untuk pos B berdurasi 8-10 detik.
 - Latihan kelincahan, Pemain pada pos C melakukan *shuttle*

				<p><i>run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian melakukan <i>sprint</i> serta <i>zig zag</i> melewati <i>marker</i> menuju <i>cone 3</i> dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos C. untuk pos C berdurasi 10-12 detik.</p> <p>d) Latihan koordinasi, Pemain pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian melakukan <i>sprint</i> serta <i>step</i> melewati <i>cone</i> menuju <i>cone 4</i> dan diakhiri <i>sprint</i> menuju pos D. berdurasi 8-10 detik.</p> <p>5. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi.</p> <p>6. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos.</p> <p>7. Dalam 1 set latihan terdiri dari 4 repetisi.</p>
3	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'		<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

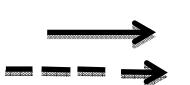
Keterangan :



: pelatih
: pemain/atlet



: marker
: cone



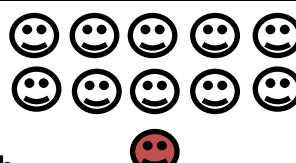
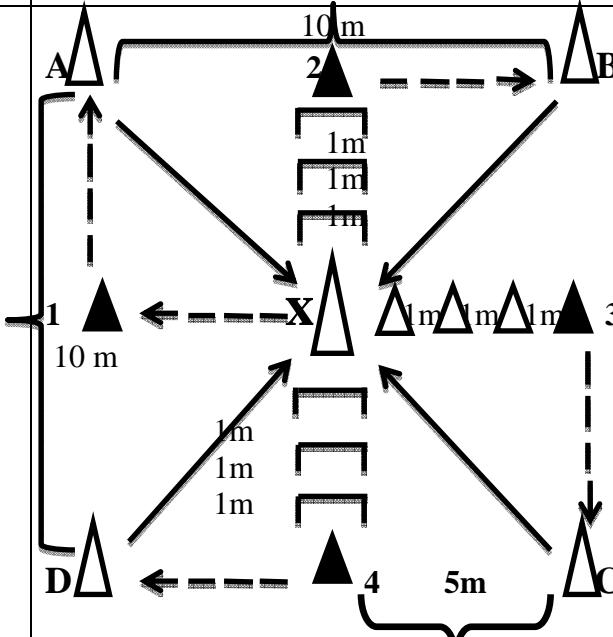
: shuttle run
: sprint pendek



: gawang kecil

SESI LATIHAN

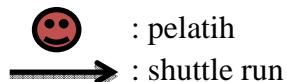
Tanggal	: 25, 27 Juni 2012		
Metode latihan	: Sirkuit Training	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: kekuatan, kecepatan, kelincahan	No. sesi	: 6-7
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: submaksimal - maksimal
Volume	: 4 repetisi/set	t.r	: 20 detik
Jumlah set	: 4 set	t.i	: 90 detik

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan 	5' 15'		a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1	30'		Keterangan: 1. Latihan terdiri dari 2 grid latihan 2. Grid pertama terdapat 4 pos latihan dengan item latihan terdiri dari <i>shuttle run</i> , <i>zig-zag</i> , gerakan mengangkat paha melewati <i>marker</i> dan <i>step</i> melompat melewati gawang kecil 3. Grid kedua latihan kecepatan, kelincahan, hanya terdiri dari <i>sprint</i> sejauh 10 meter dan <i>zig-zag</i> . Pelaksanaan: 1. Pemain melaksanakan latihan dengan dibagi menjadi 8 kelompok dan tiap kelompok

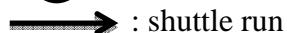
GRID 2 (POS 5)		<p>The diagram shows a vertical arrangement of four markers (triangles) at the top and four markers (triangles) at the bottom. A bracket on the left side indicates a distance of 10 m between the two rows of markers.</p>	<p>terdiri dari 3 orang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Tiap kelompok berdiri pada posisi yang berada disudut grid 1 dan 2 latihan pada marker A, B, C dan D. 3. Latihan dilakukan secara bersamaan, dengan cara sbb: <ul style="list-style-type: none"> a) Latihan Kecepatan, Pemain pada pos A melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan <i>shuttle run</i> menuju cone 1 diakhiri <i>sprint</i> menuju pos A. untuk pos A berdurasi 6-8 detik. b) Latihan kelincahan, Pemain pada pos B melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan lompat melewati gawang kecil menuju cone 2 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos B. untuk pos B berdurasi 8-10 detik. c) Latihan kelincahan, Pemain pada pos C melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan <i>sprint</i> serta gerakan <i>zig-zag</i> melewati marker menuju cone 3 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos C. untuk pos C berdurasi 10-12 detik. d) Latihan koordinasi, Pemain pada pos D melakukan <i>shuttle</i> 	

					<p><i>run</i> menuju <i>marker</i> X kemudian <i>sprint</i> dan <i>step</i> melompat mengangkat paha melewati gawang kecil menuju <i>cone</i> 4 dan diakhiri sprint menuju pos D. untuk pos D berdurasi 8-10 detik.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Setelah pemain melakukan latihan disetiap pos-pos, pemain secara bersama-sama langsung memutar menuju pos-pos lainnya. Pada grid 2 latihan kecepatan, secara bersama-sama melakukan sprint 10 meter. untuk grid 2 berdurasi 3-4 detik. 5. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi. 6. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos. 7. Dalam 1 set latihan terdiri dari 4 repetisi.
3	Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Pendinginan b. Doa 	10'			<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

Keterangan :



: pelatih



: shuttle run



: pemain/atlet



: sprint pendek



: marker



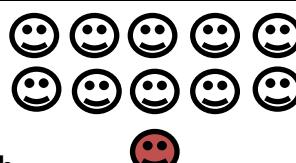
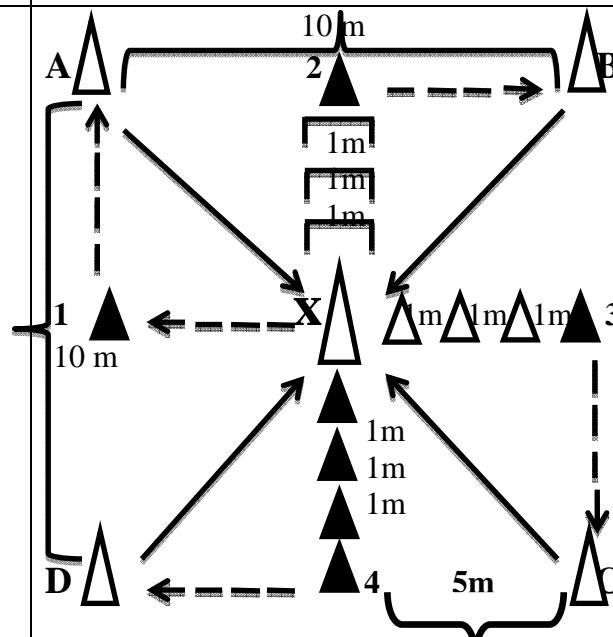
: gawang kecil



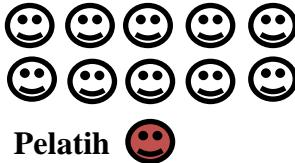
: cone

SESI LATIHAN

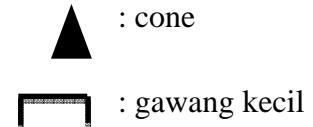
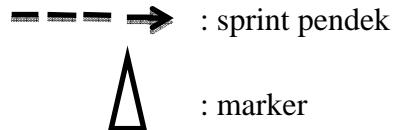
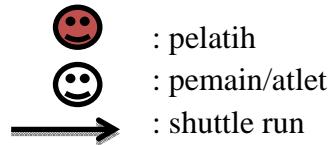
Tanggal	: 29 Juni, 01 Juli 2012		
Metode latihan	: Sirkuit Training	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: kecepatan, kelincahan, koordinasi	No. sesi	: 8-9
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: submaksimal - maksimal
Volume	: 4 repetisi/set	t.r	: 20 detik
Jumlah set	: 4 set	t.i	: 90 detik

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'		a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1	30'		Keterangan: 1. Latihan terdiri dari 2 grid latihan 2. Grid pertama terdapat 4 pos latihan dengan item latihan terdiri dari <i>shuttle run</i> , <i>zig-zag</i> , gerakan mengangkat paha melewati <i>marker</i> dan <i>step</i> melompat melewati gawang kecil 3. Grid kedua latihan kecepatan dan kelincahan, hanya terdiri dari <i>sprint</i> sejauh 10 meter dan <i>zig-zag</i> . Pelaksanaan: 1. Pemain melaksanakan latihan dengan dibagi menjadi 8 kelompok dan tiap kelompok

	GRID 2 (POS 5)		<p>terdiri dari 3 orang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Tiap kelompok berdiri pada pos pos yang berada disudut grid 1 dan 2 latihan pada marker A, B, C dan D. 3. Latihan dilakukan secara bersamaan, dengan cara sbb: <ol style="list-style-type: none"> a) Latihan kecepatan, Pemain pada pos A melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan <i>shuttle run</i> menuju cone 1 diakhiri <i>sprint</i> menuju pos A. untuk pos A berdurasi 6-8 detik. b) Latihan kelincahan, Pemain pada pos B melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan lompat melewati gawang kecil menyamping menuju cone 2 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos B. untuk pos B berdurasi 8-10 detik c) Latihan kelincahan, Pemain pada pos C melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan <i>sprint</i> serta gerakan <i>zig-zag</i> dengan bola melewati marker menuju cone 3 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos C. untuk pos C berdurasi 10-12 detik. d) Latihan koordinasi, Pemain
--	----------------	--	---

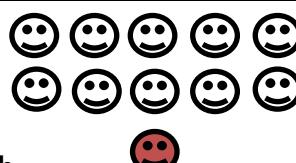
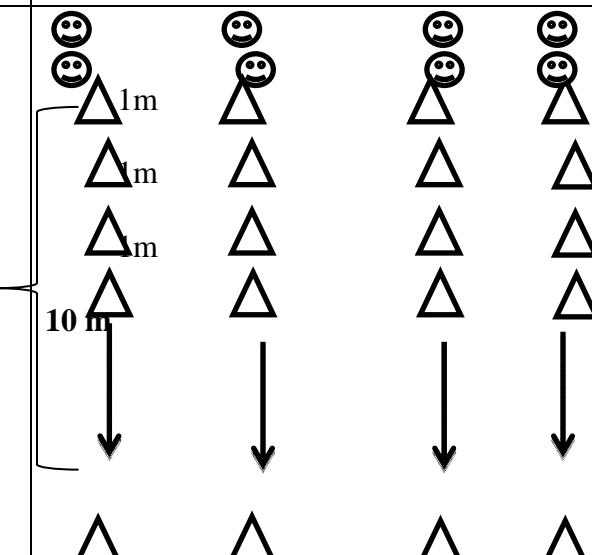
				<p>pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian melakukan <i>sprint step</i> melewati <i>cone</i> menuju <i>cone 4</i> dan diakhiri <i>sprint</i> menuju pos D. untuk pos D berdurasi 8-10 detik.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Setelah pemain melakukan latihan disetiap pos-pos, pemain secara bersama-sama melakukan latihan pada grid 1 dan 2. Pada grid 2 melakukan <i>sprint</i> 10 meter. berdurasi 3-4 detik. 5. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi. 6. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos. 7. Dalam 1 set latihan terdiri dari 4 repetisi.
3	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pendinginan b. Doa 	10'	 Pelatih 	<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasaan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

Keterangan :

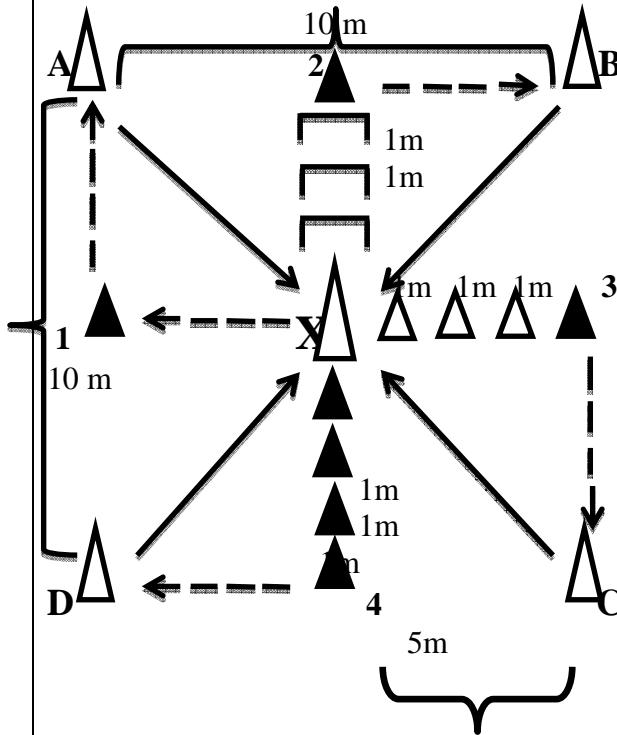


SESI LATIHAN

Tanggal	: 2, 4 Juli 2012		
Metode latihan	: Sirkuit Training	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: kecepatan, kelincahan, koordinasi	No. sesi	: 10-11
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: submaksimal - maksimal
Volume	: 4 repetisi/set	t.r	: 20 detik
Jumlah set	: 4 set	t.i	: 90 detik

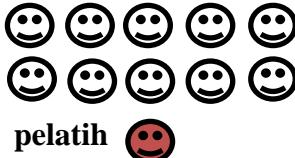
No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan 	5' 15'		a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1 (POS 5)	30'		Keterangan: 1. Latihan terdiri dari 2 grid latihan 2. Grid pertama latihan kelincahan dan kecepatan, hanya terdiri dari <i>sprint</i> sejauh 10 meter dan <i>zig-zag</i> menggunakan bola. 3. Grid kedua terdapat 4 pos latihan dengan item latihan terdiri dari <i>shuttle run</i> , <i>zig-zag</i> , gerakan mengangkat paha melewati <i>marker</i> dan <i>step</i> melompat melewati gawang kecil Pelaksanaan: 1. Pemain melakukan latihan digrid 1 dan grid 2 secara bersama. 2. Latihan pada grid pertama adalah sebagai berikut:

GRID 2



- a) Pemain melakukan *zig-zag* terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan *sprint* 10 meter. berdurasi 6-8 detik.
- b) Pemain dibagi menjadi 8 kelompok pada grid 1 dan 2, tiap kelompok terdiri dari 3 orang.
- 3. Tiap kelompok berdiri pada posisi yang berada disudut grid 2 latihan pada marker A, B, C dan D.
- 4. Latihan dilakukan secara bersamaan, dengan cara sbb:
 - a) Latihan kecepatan, Pemain pada pos A melakukan *shuttle run* menuju marker X kemudian melakukan menggiring bola lurus menuju cone 1 diakhiri *sprint* menuju pos A. berdurasi 6-8 detik.
 - b) Latihan koordinasi, Pemain pada pos B melakukan *shuttle run* menuju marker X kemudian melakukan *step* serta lompat melewati gawang kecil kedepan menuju cone 2 dan diakhiri *sprint* pendek menuju pos B. berdurasi 8-10 detik.
 - c) Latihan kelicahan, Pemain pada pos C melakukan *shuttle*

				<p><i>run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian melakukan <i>sprint</i> serta gerakan <i>zig-zag</i> dengan bola melewati <i>marker</i> menuju <i>cone 3</i> dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos C. berdurasi 10-12 detik.</p> <ul style="list-style-type: none"> d) Latihan kelincahan, Pemain pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian melakukan <i>sprint</i> serta mengangkat paha melewati <i>cone</i> menuju <i>cone 4</i> dan diakhiri <i>sprint</i> menuju pos D. berdurasi 8-10 detik 5. Setelah pemain melakukan latihan disetiap pos-pos, pemain secara bersama-sama memutar menuju pos lainnya. Pada grid 2 secara bersama-sama melakukan <i>sprint</i> 10 meter. berdurasi 6-8 detik. 6. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi. 7. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos. 8. Dalam 1 set latihan terdiri 4 repetisi.
--	--	--	--	---

3	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'		Pelaksanaan: 1. Pelemasan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan
----------	-------------------------------------	-----	--	---

Keterangan :

-  : pelatih
-  : pemain/atlet
-  : shuttle run
-  : sprint pendek



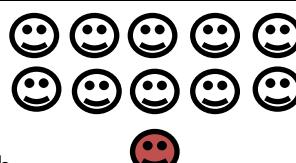
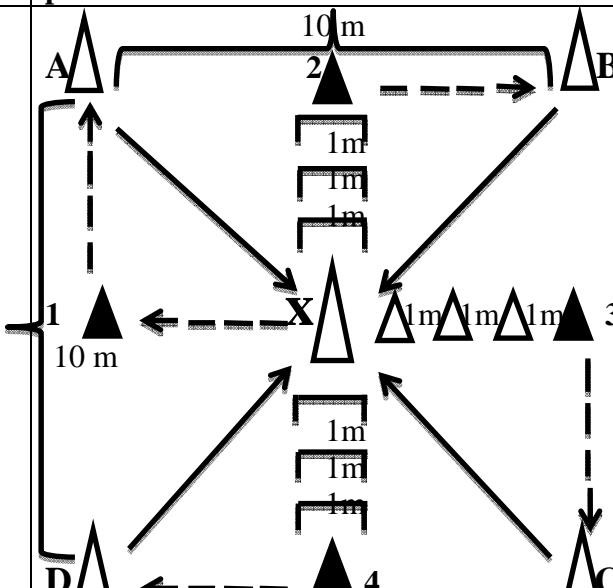
: marker

: cone

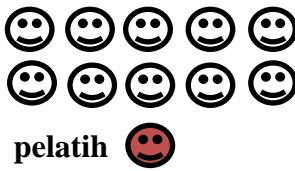
: gawang kecil

SESI LATIHAN

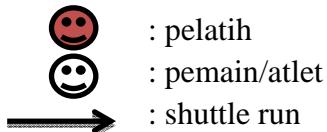
Tanggal	: 6, 8 Juli 2012		
Metode latihan	: Sirkuit Training	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: kecepatan, kelincahan, koordinasi	No. sesi	: 12-13
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: submaksimal - maksimal
Volume	: 4 repetisi/set	t.r	: 20 detik
Jumlah set	: 5 set	t.i	: 90 detik

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'		a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1	30'		Keterangan: 1. Latihan terdiri dari 2 grid latihan 2. Grid pertama terdapat 4 pos latihan dengan item latihan terdiri dari <i>shuttle run</i> , <i>zig-zag</i> , gerakan mengangkat paha melewati <i>marker</i> dan <i>step</i> melompat melewati gawang kecil 3. Grid kedua latihan kecepatan, hanya terdiri dari <i>sprint</i> sejauh 10 meter dengan mengiring bola lurus. Pelaksanaan: 1. Pemain melaksanakan latihan dengan dibagi menjadi 8 kelompok dan tiap kelompok

		<p>GRID 2 (POS 5)</p>	<p>terdiri dari 3 orang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Tiap kelompok berdiri pada posisi yang berada disudut grid 1 dan 2. Pada grid 1 latihan pada marker A, B, C dan D. 3. Latihan dilakukan secara bersamaan, dengan cara sbb: <ul style="list-style-type: none"> a) Latihan kecepatan, Pemain pada pos A melakukan <i>shuttle run</i> menuju marker X kemudian melakukan dribble lurus menuju <i>cone</i> 1 diakhiri <i>sprint</i> menuju pos A. berdurasi 6-8 detik. b) Latihan koordinasi, Pemain pada pos B melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker</i> X kemudian melakukan <i>step</i> serta lompat kedepan melewati gawang kecil menuju <i>cone</i> 2 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos B. berdurasi 8-10 detik. c) Latihan kelincahan, Pemain pada pos C melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker</i> X kemudian melakukan <i>sprint</i> serta gerakan <i>zig-zag</i> dengan bola melewati <i>marker</i> menuju <i>cone</i> 3 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos C. berdurasi 10-12 detik d) Latihan kelincahan, Pemain
--	--	-----------------------	--

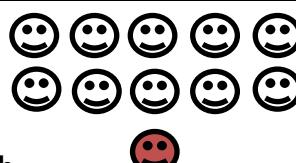
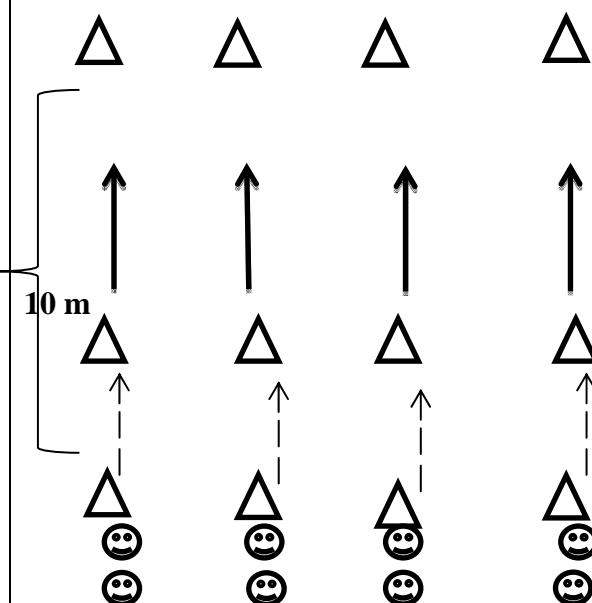
				<p>pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian <i>sprint</i> dan melompat menyamping mengangkat paha melewati gawang kecil menuju <i>cone 4</i> dan diakhiri <i>sprint</i> menuju pos D. berdurasi 8-10 detik.</p> <p>4. Setelah pemain melakukan latihan disetiap pos-pos, pemain secara bersama-sama melakukan latihan pada grid 1 dan 2. Pada grid 2 melakukan sprint 10 meter. berdurasi 3- 4 detik.</p> <p>5. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi.</p> <p>6. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos.</p> <p>7. Dalam 1 set latihan terdiri dari 4 repetisi.</p>
3	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'		<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

Keterangan :

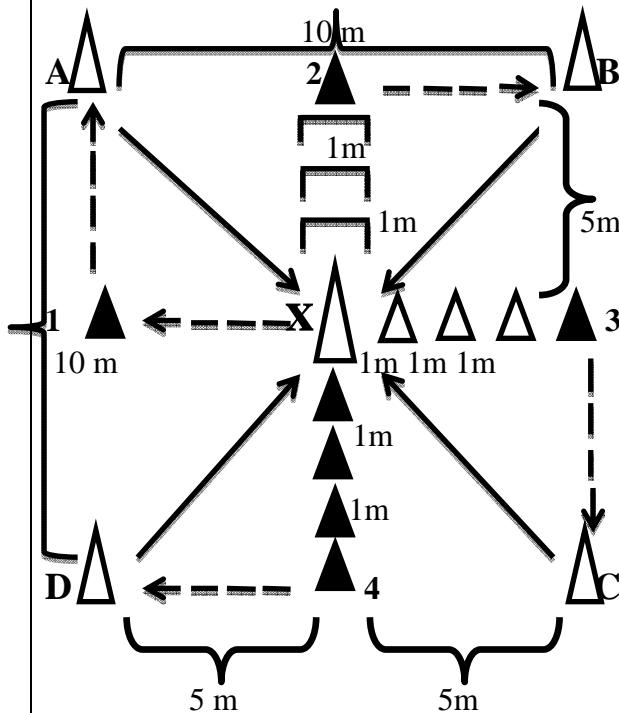


SESI LATIHAN

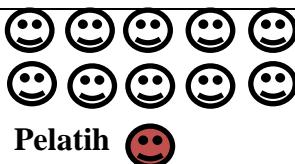
Tanggal	: 9, 11 Juli 2012		
Metode latihan	: Sirkuit Training	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: kecepatan, kelincahan, koordinasi	No. sesi	: 14-15
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: submaksimal - maksimal
Volume	: 5 repetisi/set	t.r	: 20 detik
Jumlah set	: 4 set	t.i	: 90 detik

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan 	5' 15'		<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1 (POS 5)	30'		<p>Keterangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan terdiri dari 2 grid latihan 2. Grid pertama hanya terdiri dari <i>sprint</i> sejauh 10 meter dan <i>shuttle run</i>. 3. Grid kedua terdapat 4 pos latihan dengan item latihan terdiri dari <i>shuttle run</i>, <i>zig-zag</i>, gerakan mengangkat paha melewati <i>marker</i> dan <i>step</i> melompat melewati gawang kecil <p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan latihan digrid 1 dan grid 2 secara bersama. 2. Latihan pada grid pertama adalah sebagai berikut:

GRID 2

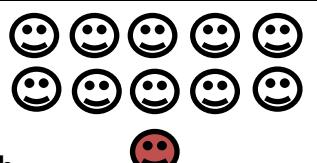
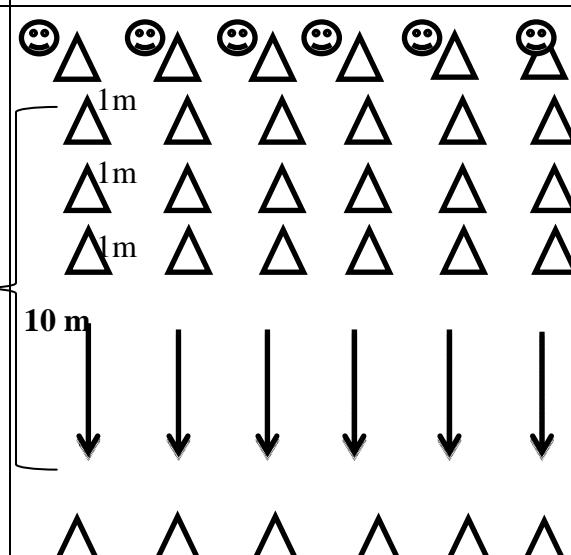


- a) Pemain melakukan shuttle run terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan sprint 10 meter. durasi 6-8 detik.
- b) Pemian dibagi menjadi 8 kelompok pada grid 1 dan grid 2, tiap kelompokterdiri dari 3 orang.
- 3. Pemain melakukan latihan secara bersama.
- 4. Tiap kelompok berdiri pada posis yang berada disudut grid 1 dan 2. Pada grid 2 latihan pada marker A, B, C dan D.
- 5. Latihan dilakukan secara bersamaan, dengan cara sbb:
 - a) Latihan kecepatan, Pemain pada pos A melakukan *shuttle run* menuju marker X kemudian melakukan *sprint* menggiring bola lurus menuju *cone* 1 diakhiri *sprint* menuju pos A. durasi 6-8 detik.
 - b) Latihan koordinasi, Pemain pada pos B melakukan *shuttle run* menuju marker X kemudian melakukan *step* serta lompat melewati gawang kecil menuju *cone* 2 dan diakhiri *sprint* pendek menuju pos B. berdurasi 8-10 detik
 - c) Latihan kelincahan, Pemain pada pos C melakukan *shuttle*

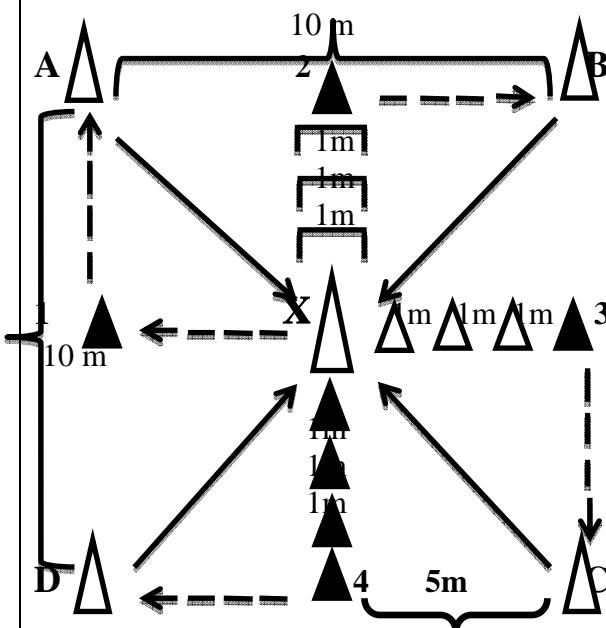
				<p><i>run</i> menuju <i>marker</i> X kemudian melakukan <i>sprint</i> serta <i>zig-zag</i> dengan bola melewati <i>marker</i> menuju <i>cone</i> 3 dan diakhiri <i>sprint</i> pendek menuju pos C. berdurasi 10-12 detik.</p> <p>d) Latihan kelincahan, Pemain pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker</i> X kemudian melakukan <i>sprint zig-zag</i> melewati <i>cone</i> menuju <i>cone</i> 4 dan diakhiri <i>sprint</i> menuju pos D. berdurasi 8-10 detik.</p> <p>6. Setelah pemain melakukan latihan disetiap pos-pos, pemain secara bersama-sama memutar menuju pos lainnya. Pada grid 1 secara bersama-sama melakukan <i>sprint</i> 10 meter. berdurasi 6-8 detik.</p> <p>7. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi.</p> <p>8. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos.</p> <p>9. Dalam 1 set latihan terdiri dari 4 repetisi.</p>
3	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Doa</p>	10'		<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

SESI LATIHAN

Tanggal	: 13, 15 Juli 2012		
Metode latihan	: Sirkuit Training	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: kecepatan, kelincahan, koordinasi	No. sesi	: 16-17
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: sedang-maksimal
Volume	: 4 repetisi/set	t.r	: 1 menit
Jumlah set	: 5 set	t.i	: 3 menit

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'		a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1 (POS 5)	30'		Keterangan: 1. Latihan terdiri dari 2 grid latihan 2. Grid pertama latihan kelincahan dan kecepatan, hanya terdiri dari <i>sprint</i> sejauh 10 meter dan <i>zig-zag</i> menggunakan bola. 3. Grid kedua terdapat 4 pos latihan dengan item latihan terdiri dari <i>shuttle run</i> , <i>zig-zag</i> , gerakan mengangkat paha melewati <i>marker</i> dan <i>step</i> melompat melewati gawang kecil Pelaksanaan: 1. Pemain melakukan latihan digrid 1 dan 2 secara bersama. 2. Latihan pada grid pertama adalah sebagai berikut:

GRID 2



a) Pemain melakukan *zig-zag* terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan sprint 10 meter dengan dibagi menjadi 2 kelompok.

b) Pemain dibagi menjadi 8 kelompok pada grid 1 dan 2, tiap kelompok terdiri dari 3 orang.

3. Latihan pada grid 1 dan 2 diakukan secara bersama-sama.

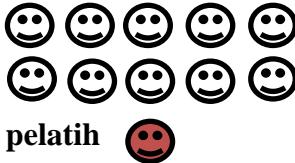
4. Tiap kelompok berdiri pada pos pos yang berada disudut grid 1 dan 2. Pada latihan grid 2 pada marker A, B, C dan D.

5. Latihan dilakukan secara bersamaan, dengan cara sbb:

a) Latihan kecepatan, Pemain pada pos A melakukan *shuttle run* menuju marker X kemudian melakukan menggiring bola lurus menuju *cone* 1 diakhiri *sprint* menuju pos A.

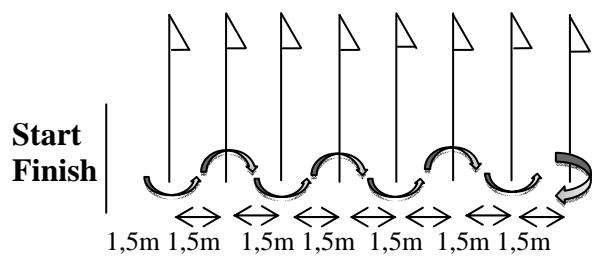
b) Latihan koordinasi, Pemain pada pos B melakukan *shuttle run* menuju marker X kemudian melakukan *step* serta lompat melewati gawang kecil kedepan menuju *cone* 2 dan diakhiri *sprint* pendek menuju pos B.

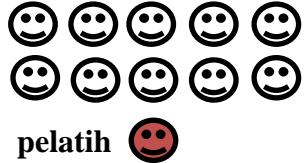
c) Latihan kelincahan, Pemain

				<p>pada pos C melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian melakukan sprint serta menggiring bola melewati <i>marker</i> menuju <i>cone 3</i> dan diakhiri <i>sprint pendek</i> menuju pos C.</p> <p>d) Latihan kelincahan, Pemain pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian melakukan <i>step</i> melewati <i>cone</i> menuju <i>cone 4</i> dan diakhiri <i>sprint</i> menuju pos D.</p> <p>6. Setelah pemain melakukan latihan disetiap pos-pos, pemain secara bersama-sama langsung menuju pos lainnya, pada grid 1 secara bersama-sama melakukan <i>sprint 10 meter</i>.</p> <p>7. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi.</p> <p>8. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos.</p> <p>9. Dalam 1 set latihan terdiri dari 4 repetisi.</p>
3	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Doa</p>	10'		<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

SESI LATIHAN

Tanggal	: 18 Juni 2012	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Sasaran latihan	: Posttest	No. sesi	: 18
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Peralatan	: pluit, cone, stopwatch, bola, marker
Jumlah atlet	: 24 orang	Intensitas	: sedang-maksimal
Volume	: -	t.r	: 1 menit
Jumlah set	: -	t.i	: 3 menit

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan 	5' 15'	 <p style="text-align: center;">pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Tes posttest</i> <ul style="list-style-type: none"> - Tes menggiring bola 	30'	 <p style="text-align: center;">Start Finish</p> <p style="text-align: center;">1,5m 1,5m 1,5m 1,5m 1,5m 1,5m 1,5m</p>	<p>Keterangan:</p> <p>Peralatan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pancang kerucut atau pancang besi 8 buah - Satu buah bola ukuran 5 - Stopwatch <p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bola diletakan 1 meter dari pancang pertama (<i>garis start</i>). 2. Pemain bersiap diposisi <i>start</i> 3. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis <i>finish</i>.

3	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'		<p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan
----------	-------------------------------------	-----	--	---