

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 : 1251 /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.



Bts. 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 Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman usia 15-16 tahun

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



Lampiran lanjutan

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



Lampiran lanjutan

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



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	1	.825**
	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

Posttest					
		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

		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- posttest	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	.32533
	Posttest	16.0471	24	1.18252	.24138

Paired Samples Correlations

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

Paired Samples Test


	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	.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 CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 741 / MET / SW - 11 / II / 2012 Number	
ALAT Equipment		No. Order : 002706 Diterima tgl : 21 Februari 2012	
Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 1 jam Capacity Tipe/Model : Type/Model	Nomor Seri : Serial number Merek/Buatan : CE Trade Mark/Manufaktur Lain-lain : Other		
PEMILIK Owner			
Nama : Renita Lestari Name Alamat : Jl STM Pembangunan 16 E Depok Sleman Address			
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, 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 Date of Calibrated		: 22 Februari 2012	
LOKASI KALIBRASI Location of calibration		: Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration		: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%	
HASIL Result		: Lihat sebaliknya	
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
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

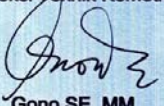
1. Referensi : -


2. Dikalibrasi oleh : M Ashari NIP. 19630163.198202.1.001
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

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 Kemetrolgian





Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007



Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 14. Ukuran Panjang

		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 PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE			
Nomor : 3925 / MET / UP - 340 / XII / 2011 Number		No. Order : 001922 Diterima tgl : 8 Desember 2011	
ALAT Equipment		Nomor Seri : Serial number	
Nama : Ukuran Panjang Name		Merek/Buatan : BISON Trade Mark / Manufaktur	
Kapasitas : 50 m Capacity		Lain-lain : other	
Tipe/Model : Type/Model			
PEMILIK Owner			
Nama : Ahmad Name			
Alamat : Nanggulan Sendangagung Minggir Sleman Address			
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, 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 Date of Verification		: 8 Desember 2011	
LOKASI TERA ULANG Location of Verification		: Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification		: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%	
HASIL TERA ULANG Result of verification		: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011	
DITERA ULANG KEMBALI Reverification		: 30 Nopember 2012	
			
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi :-

2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629.198503.1.003
Verified by

II. HASIL
Result

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

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Lampiran 15. Dokumentasi



Intrumen menggirng bola Bobby Chalton



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

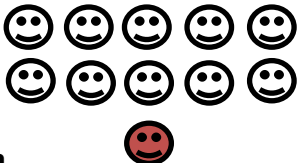
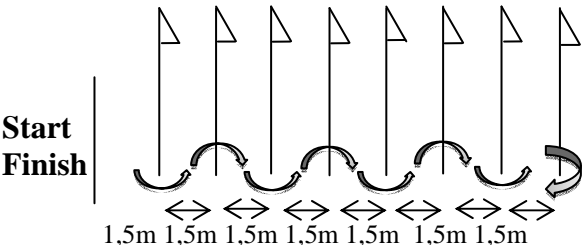
No	Nama	Pertemuan Ke																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Lintang lindu aji	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Alfian pratama	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
3	Ahmad fatwa falah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
4	Aan nur budi S	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
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	√	√	√	√	√	√

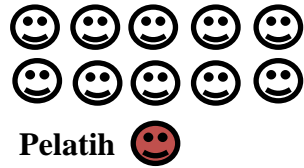
Lampiran 12. Sesi Latihan

SESI LATIHAN

Tanggal : 17 Juni 2012
 Sasaran latihan : Pre Test
 Kategori usia : junior (15-16 tahun)
 Jumlah atlet : 24 orang
 Volume : -
 Jumlah set : -

Tempat : Lapangan SSB CMB Sleman
 No. sesi : 1
 Peralatan : pluit, *cone*, *stopwatch*, bola, *marker*
 Intensitas : submaksimal - maksimal
 t.r : -
 t.i : 3 menit

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'	 pelatih	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Tes pre test</i> - <i>Tes menggiring bola Bobby Chalton</i>	20'		Keterangan: Peralatan - Pancang kerucut atau pancang besi 8 buah - Satu buah bola ukuran 5 - <i>Stopwatch</i> Pelaksanaan: 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>	Pelaksanaan: 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

Sasaran latihan : Kecepatan, kelincahan, koordinasi

Kategori usia : junior (15-16 tahun)

Jumlah atlet : 24 orang

Volume : 4 repetisi/set

Jumlah set : 3 set

Tempat : Lapangan SSB CMB Sleman


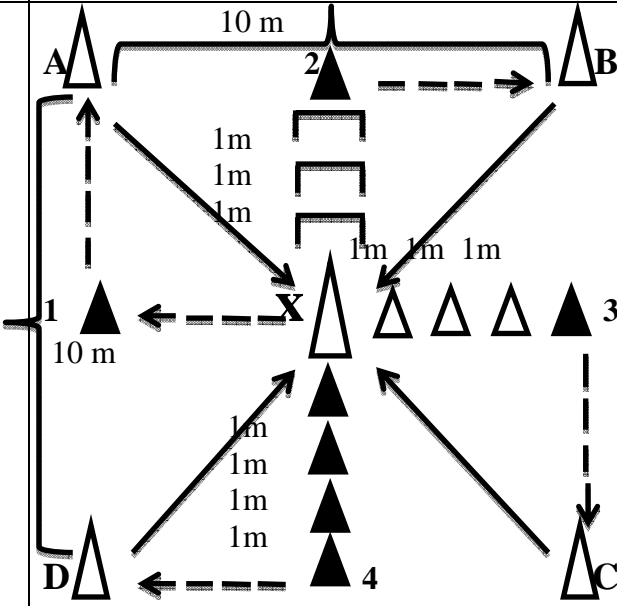
No. sesi : 2-3

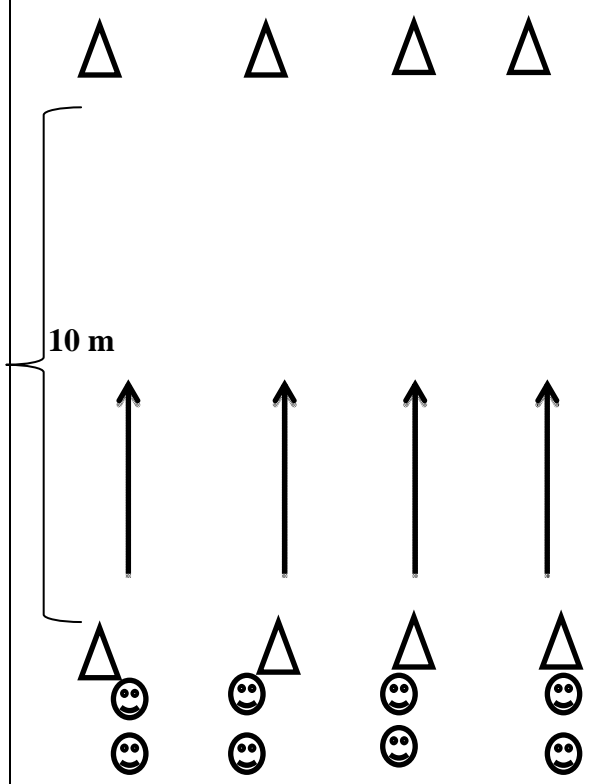
Peralatan : pluit, *cone*, *stopwatch*, bola, *marker*


Intensitas : submaksimal - maksimal

t.r : 20 detik

t.i : 90 detik

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'	 Pelatih	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 pos-pos 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 sprint menuju pos D. untuk pos D berdurasi 8-10 detik.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 sprint 10 meter. untuk grid 2 berdurasi 3-4 detik. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos. Dalam 1 set latihan terdiri dari 4 repetisi.
3	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'	 <p>Pelatih</p>	Pelaksanaan: <ol style="list-style-type: none"> Pelemasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. Pendinginan berpasangan

SESI LATIHAN

Tanggal : 22, 24 Juni 2012

Metode latihan : Sirkuit Training

Sasaran latihan : Koordinasi, kelincahan, kecepatan

Kategori usia : junior (15-16 tahun)

Jumlah atlet : 24 orang

Volume : 4 repetisi/set

Jumlah set : 3 set

Tempat : Lapangan SSB CMB Sleman



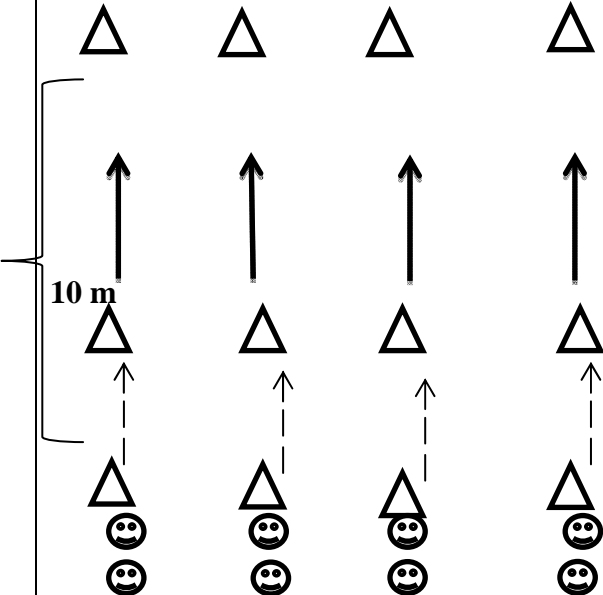
No. sesi : 4-5

Peralatan : pluit, *cone*, *stopwatch*, bola, *marker*

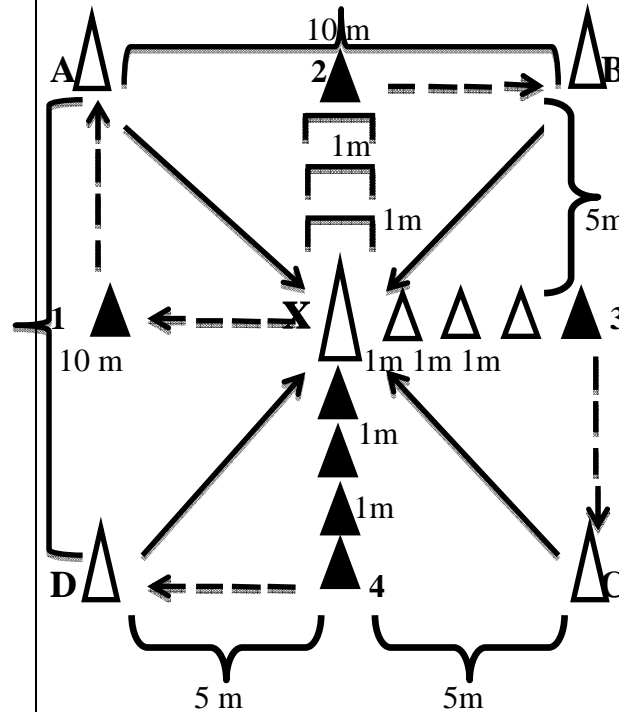
Intensitas : submaksimal - maksimal

t.r : 20 detik

t.i : 90 detik

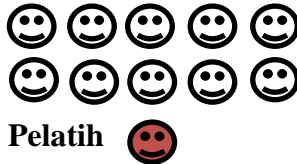
No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'	 Pelatih 	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1 (POS 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:

- a) Pemain melakukan shuttle run terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan sprint 10 meter. untuk grid 1 berdurasi 5-7 detik.
- b) Pemain dibagi menjadi 8 kelompok pada grid 1 dan 2, tiap kelompok terdiri dari 3 orang.
3. Tiap kelompok berdiri pada pos-pos yang berada disudut grid 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 *shuttle run* menuju cone 1 diakhiri *sprint* menuju pos A. untuk pos A berdurasi 6-8 detik.
 - b) 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.
 - 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> melewati <i>marker</i> menuju <i>cone</i> 3 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</i> X 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. 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>Pelatih</p>	Pelaksanaan: 1. Pelepasan 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

Sasaran latihan : kekuatan, kecepatan, kelincahan

Kategori usia : junior (15-16 tahun)

Jumlah atlet : 24 orang

Volume : 4 repetisi/set

Jumlah set : 4 set

Tempat : Lapangan SSB CMB Sleman

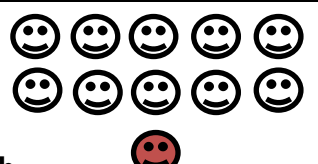

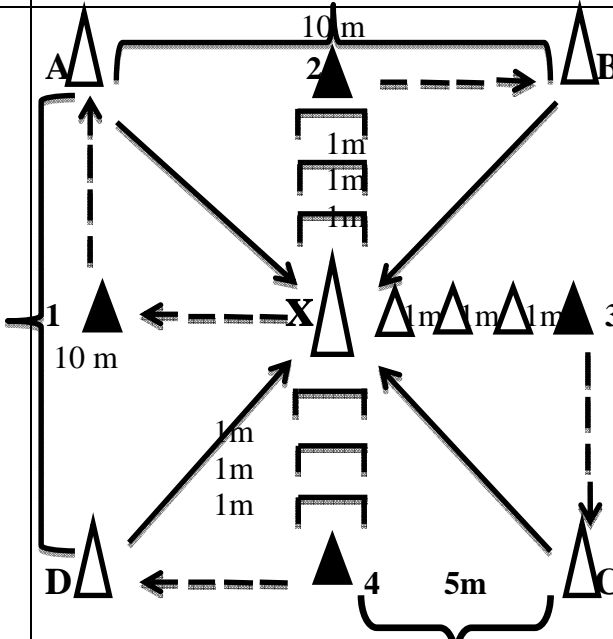
No. sesi : 6-7

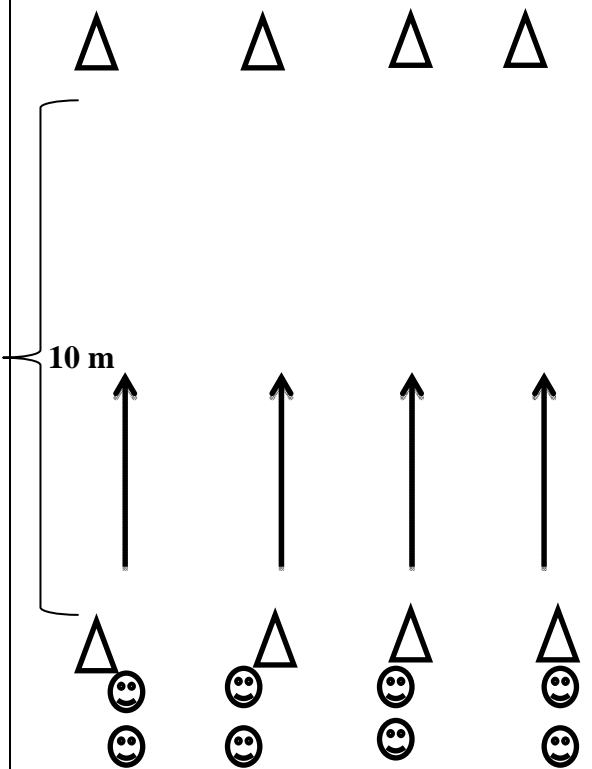
Peralatan : pluit, *cone*, *stopwatch*, bola, *marker*

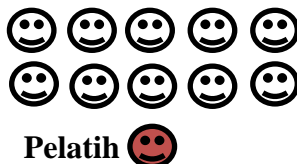
Intensitas : submaksimal - maksimal

t.r : 20 detik

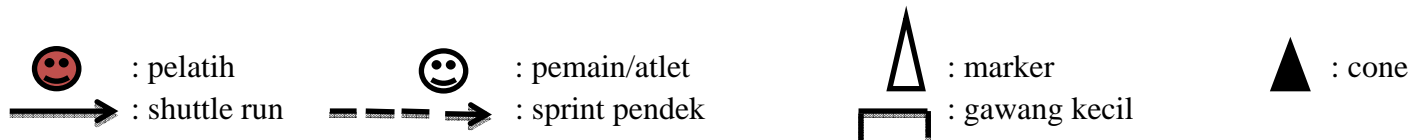
t.i : 90 detik

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'	 Pelatih 	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>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 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 sprint 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> <p>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.</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>Pelatih</p>	Pelaksanaan: 1. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

Keterangan :



SESI LATIHAN

Tanggal : 29 Juni, 01 Juli 2012

Metode latihan : Sirkuit Training

Sasaran latihan : kecepatan, kelincahan, koordinasi

Kategori usia : junior (15-16 tahun)

Jumlah atlet : 24 orang

Volume : 4 repetisi/set

Jumlah set : 4 set

Tempat : Lapangan SSB CMB Sleman

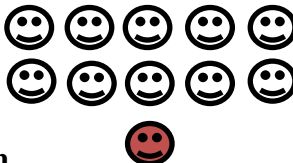
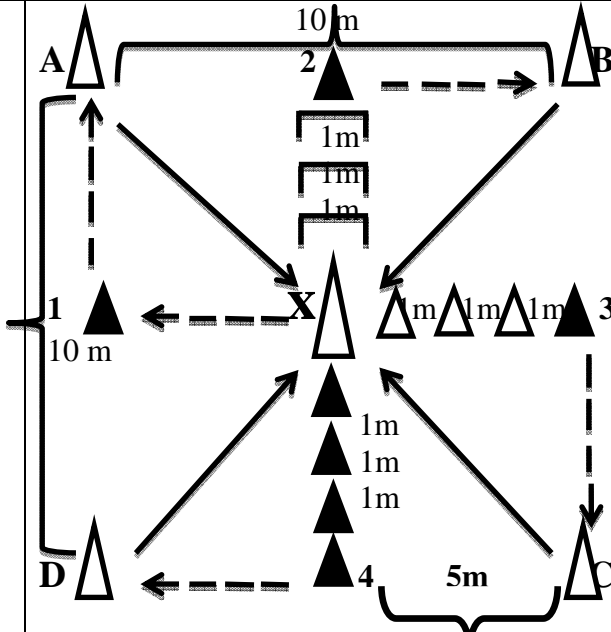
No. sesi : 8-9

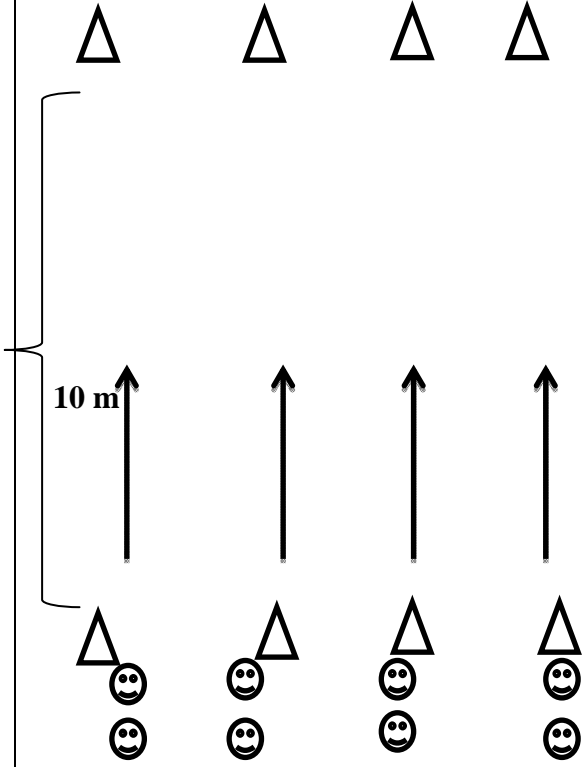
Peralatan : pluit, *cone*, *stopwatch*, bola, *marker*

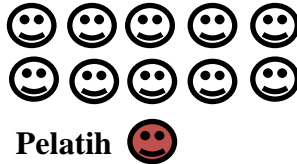

Intensitas : submaksimal - maksimal

t.r : 20 detik

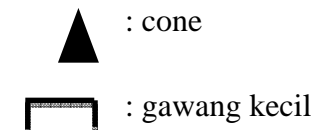
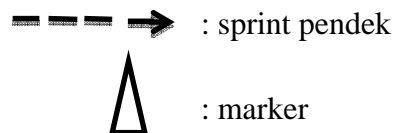
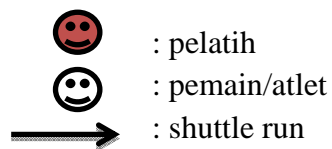
t.i : 90 detik

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
--	----------------	--	---


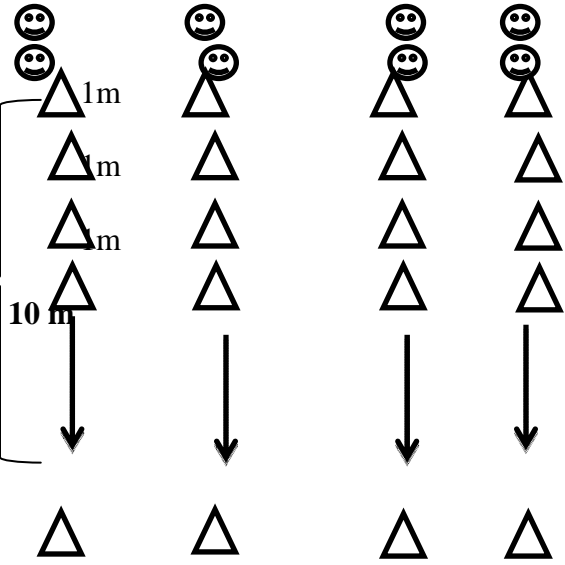
				<p>pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian melakukan <i>sprint step</i> melewati <i>cone</i> menuju <i>cone 4</i> dan diakhiri sprint menuju pos D. untuk pos D berdurasi 8-10 detik.</p> <p>4. Setelah pemain melakukan latihan disetiap pos-pos, pemain secara bersama-sama 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>Pelatih </p>	Pelaksanaan: 1. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

Keterangan :

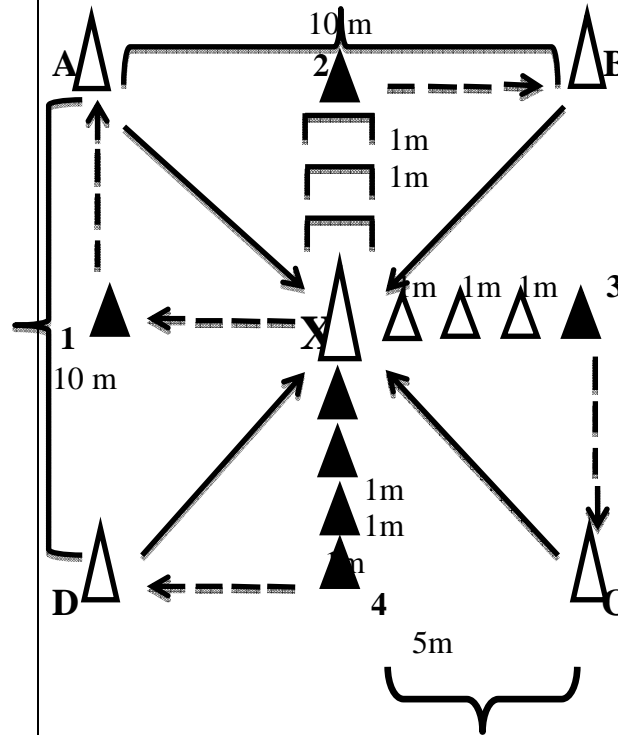


SESI LATIHAN

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

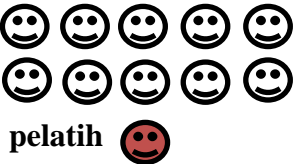
No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'	 Pelatih	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1 (POS 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

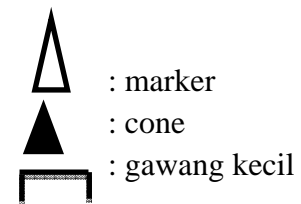
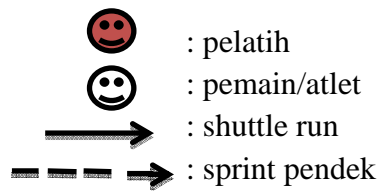


- a) Pemain melakukan *zig-zag* terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan *sprint* 10 meter. berdurasi 6-8 detik.
- b) Pemain dibagi menjadi 8 kelompok pada grid 1 dan 2, tiap kelompok terdiri dari 3 orang.
3. Tiap kelompok berdiri pada pos-pos yang berada disudut grid 2 latihan pada marker A, B, C 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</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.</p> <p>d) Latihan kelincahan, Pemain pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker</i> X kemudian melakukan <i>sprint</i> serta mengangkat paha melewati <i>cone</i> menuju <i>cone</i> 4 dan diakhiri <i>sprint</i> menuju pos D. berdurasi 8-10 detik</p> <p>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.</p> <p>6. Latihan tersebut disebut dengan 1 repetisi.</p> <p>7. Pada set ke 2 setiap pemain berpindah pos.</p> <p>8. Dalam 1 set latihan terdiri 4 repetisi.</p>
--	--	--	--	--

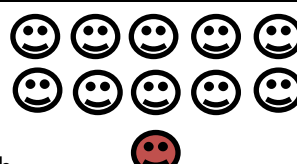
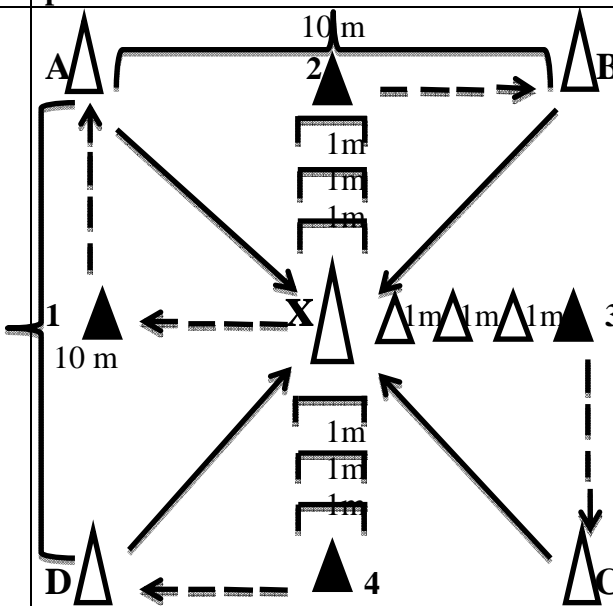
3	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'		Pelaksanaan: 1. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan
---	-------------------------------------	-----	--	--

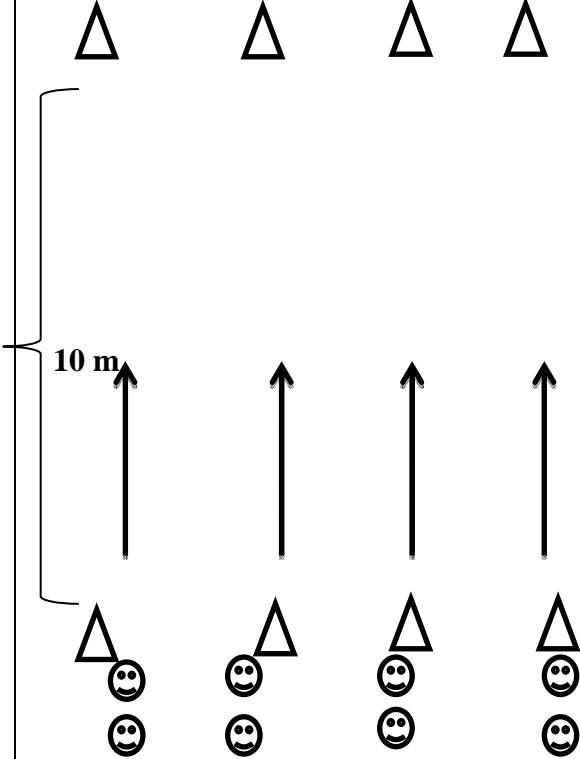
Keterangan :

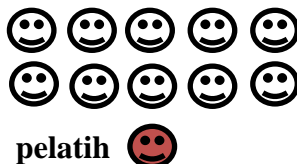


SESI LATIHAN

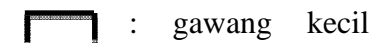
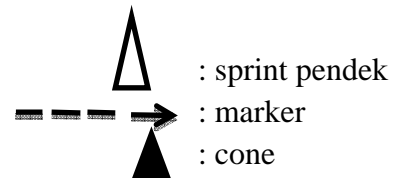
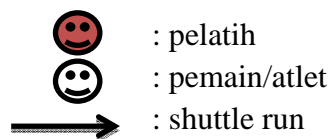
Tanggal	: 6, 8 Juli 2012	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Metode latihan	: Sirkuit Training	No. sesi	: 12-13
Sasaran latihan	: kecepatan, kelincahan, koordinasi	Peralatan	: pluit, <i>cone</i> , <i>stopwatch</i> , bola, <i>marker</i>
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Intensitas	: submaksimal - maksimal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

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'	 pelatih	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 menggiring bola lurus. 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. Pada grid 1 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 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
--	----------------	---	--


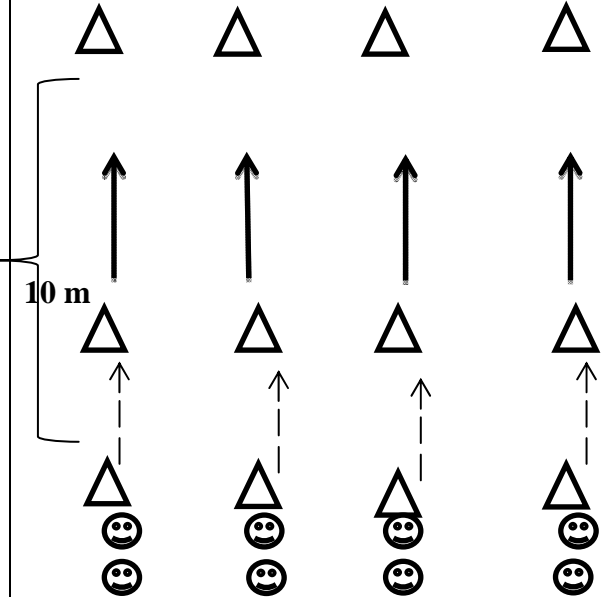
				<p>pada pos D melakukan <i>shuttle run</i> menuju <i>marker X</i> kemudian <i>sprint</i> dan melompat menyamping mengangkat paha melewati gawang kecil menuju <i>cone 4</i> dan diakhiri sprint menuju pos D. berdurasi 8-10 detik.</p> <ol style="list-style-type: none"> Setelah pemain melakukan latihan disetiap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

Keterangan :

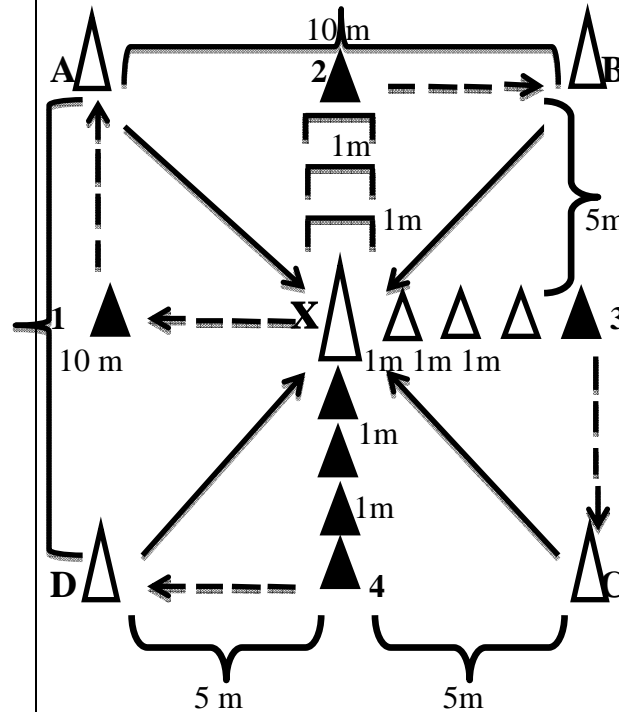


SESI LATIHAN

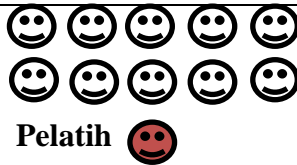
Tanggal	: 9, 11 Juli 2012	Tempat	: Lapangan SSB CMB Sleman
Metode latihan	: Sirkuit Training	No. sesi	: 14-15
Sasaran latihan	: kecepatan, kelincahan, koordinasi	Peralatan	: pluit, <i>cone</i> , <i>stopwatch</i> , bola, <i>marker</i>
Kategori usia	: junior (15-16 tahun)	Intensitas	: submaksimal - maksimal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

No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'	 Pelatih	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 1 dan grid 2 secara bersama. 2. Latihan pada grid pertama adalah sebagai berikut:

GRID 2


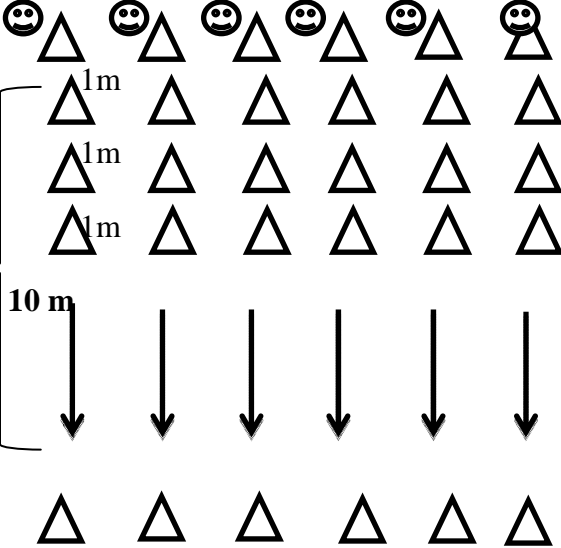


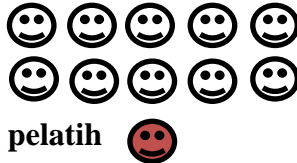
- a) Pemain melakukan shuttle run terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan sprint 10 meter. durasi 6-8 detik.
- b) Pemain dibagi menjadi 8 kelompok pada grid 1 dan grid 2, tiap kelompok terdiri dari 3 orang.
3. Pemain melakukan latihan secara bersama.
4. Tiap kelompok berdiri pada pos-pos yang berada 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	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'	 <p>Pelatih</p>	Pelaksanaan: 1. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

SESI LATIHAN

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

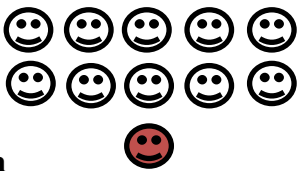
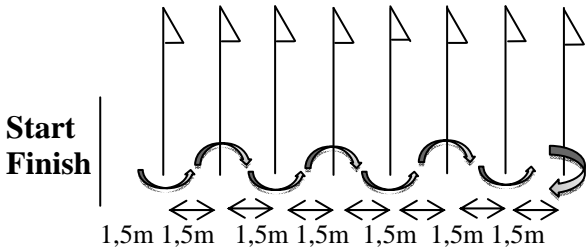
No	Materi latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan b. Pemanasan	5' 15'	 Pelatih	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerak sprint pendek dan melompat
2	Latihan inti <i>Sirkuit training</i> GRID 1 (POS 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:


				<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</i> pendek 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 sprint 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 sprint 10 meter.</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	Penutup a. Pendinginan b. Doa	10'	 <p>pelatih</p>	Pelaksanaan: 1. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan

SESI LATIHAN

Tanggal : 18 Juni 2012
 Sasaran latihan : Posttest
 Kategori usia : junior (15-16 tahun)
 Jumlah atlet : 24 orang
 Volume : -
 Jumlah set : -

Tempat : Lapangan SSB CMB Sleman
 No. sesi : 18
 Peralatan : pluit, *cone*, *stopwatch*, bola, *marker*
 Intensitas : sedang-maksimal
 t.r : 1 menit
 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>Tes posttest</i> - <i>Tes menggiring bola</i>	30'		Keterangan: Peralatan - Pancang kerucut atau pancang besi 8 buah - Satu buah bola ukuran 5 - <i>Stopwatch</i> Pelaksanaan: 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>	Pelaksanaan: 1. Pelepasan kembali otot-oto yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan relax. 2. Pendinginan berpasangan
---	-------------------------------------	-----	---	---