LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin penelitian

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

Nomor : 851 /H.34.16/PP/2011 2 Mei 2012
Lamp. : 1 Eksp
H a l : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

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 : Muhammad Syafig Setiawan
NIM : 07601241066
Program Studi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Mei 2012 s/d Juni 2012
Tempat/Obyek : SMP Al Hikmah Benda Kec. Sirompog, Brebes
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Plaiometrik "Side Hop" Terhadap Kemampuan Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa Ekstrakulikuler Sepakbola SMP Al-Hikmah Benda.

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

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 196008241 98601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP Al-Hikmah Benda
2. Kajur POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin penelitian

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 03 Mei 2012

Nomor : 070/4306/V/05/2012

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
Cq. Bakesbangpol dan Linmas
di -
Tempat

Menunjuk Surat :

Dari	:	Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor	:	851/H34.16/PP/2012
Tanggal	:	02 Mei 2012
Perihal	:	Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama	:	MUHAMMAD SYAFIG SETIAWAN
NIM / NIP	:	07601241066
Alamat	:	JL KOLOMBO YOG
Judul	:	PENGARUH LATIHAN PLOIOMETRIK 'SIDE HOP' TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKULER SEPAKBOLA SMP AL-HIKMAH BENDA
Lokasi	:	- Kota/Kab. BREBES Prov. JAWA TENGAH
Waktu	:	Mulai Tanggal 03 Mei 2012 s/d 03 Agustus 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SETDA 5

Ir. Joko Wuryantoro, M.Si
NIP. 19580108 198603 1 011

Tembusan :
1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Ijin penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES

KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Jend. Sudirman No. 165 Telp. (0283) 672872 Brebes 52212

Brebes, 08 Mei 2012

Nomor : 072/236. P/ V/ 2012
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian/ Survey/ Riset/ Observasi/ *Pengambilan data.*

Kepada

Yth. Kepala BAPPEDA
Kab. Brebes
di –
Brebes

Membaca Surat dari Kakan Badan Kesbangpol Prov Jateng Nomor 070/1159/2012 tanggal 4 Mei 2012 Perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bahwa:

Nama : **MUHAMMAD SYAFIQ SETIAWAN**
Pekerjaan : Mahasiswa UNY Yogyakakarta
Alamat : Kr. Tengah Rt 03/Rw 03 Benda Sirampog Brebes
Penanggung jawab : Yudanto, M.Pd.

Akan mengadakan kegiatan Ijin Penelitian/ Survey/ Riset/ Observasi/ Pengambilan data dalam rangka Menyusun Karya Tulis Ilmiah selama Bulan Mei s/d Juni Tahun 2012 di Smp Al-Hikmah Benda Kab. Brebes.

Dengan Judul : ***"PENGARUH LATIHAN PLOIOMETRIK ' SIDE HOP' TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP AL-HIKMAH BENDA"***

Ijin ini diberikan kepada yang berkepentingan, dengan syarat harus mematuhi semua peraturan dan perundang – undangan yang berlaku.

Setelah selesai melaksanakan kegiatan sebagaimana tersebut di *atas, dalam jangka* ***SATU BULAN*** *untuk segera menyerahkan hasilnya* kepada Kantor Kesbangpol Kab. Brebes dan BAPPEDA Kab. Brebes.

Dalam kegiatan tersebut diwajibkan ikut membantu keamanan dan ketertiban umum Masyarakat serta mentaati tata tertib dan ketentuan – ketentuan yang berlaku di Daerah setempat.

An. KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN BREBES
Kasi PolHal

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES KESBANGPOL

KHOLIDIN, SH
Penata Tk I
NIP. 19630715 198512 1 001

Tembusan Kepada Yth :
1. Yang bersangkutan;
2. Pertinggal

Lampiran 4. Surat Ijin penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jl. Jend. Sudirman No. 159 Telp. 671821
Fax. (0283) 672429 Kode Pos 52212
B R E B E S

Brebes, 08 Mei 2012

Nomor	:	072 / 228 / IV / 2012
Sifat	:	Biasa
Lampiran	:	-
Perihal	:	Ijin Penelitian/ Riset/ Survey/Observasi

Kepada
Yth.
Ka. Dinas Pendidikan Kab. Brebes
Di
Brebes

Berdasarkan Surat Rekomendasi dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Brebes nomor : 072/236.P/V/2012 tanggal 08 Mei 2012 perihal tersebut pada pokok surat dengan ini diberitahukan bahwa di Instansi/wilayah Kantor Saudara akan dilaksanakan *penelitian/riset/survey/observasi* oleh :

1.	N a m a	:	MUHAMMAD SYAFIQ SETIAWAN
2.	Pekerjaan	:	Mahasiswa UNY Yogyakarta
3.	Alamat	:	Kr. Tengah RT.03/RW.03 Benda Sirampog Brebes
4.	Jumlah Peserta	:	-
5.	Penanggung Jawab	:	Yudanto, M.Pd
6.	Maksud ijin	:	Mengadakan kegiatan Penelitian/Survey/ Research dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir berupa Skripsi dengan judul *PENGARUH LATIHAN PLOIOMETRIK "SIDE HOP" TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP AL-HIKMAH BENDA KAB. BREBES*
7.	Lokasi	:	Dinas Pendidikan Kab. Brebes & smp Al Hikmah Benda
8.	Jangka Waktu research / survey/PKL	:	08 Mei s/d 08 Agustus 2012

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

a. Pelaksanaan penelitian/observasi/riset/survey/PKL tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.
b. Sebelum pelaksanaan penelitian/observasi/riset/survey/PKL langsung kepada respondent maka harus terlebih dahulu melaporkan kepada pimpinan wilayah setempat.
c. Setelah selesai penelitian/observasi/riset/survey/PKL Saudara wajib memberikan hasilnya kepada BAPPEDA Kabupaten Brebes.

Kemudian atas perhatian dan bantuan saudara, kami sampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA BAPPEDA KAB. BREBES
Kabid. Statistik Pengendalian dan Evaluasi

PEMERINTAH BAPPEDA BREBES

Dra. JULINING PIRULA DEWI
Pembina
NIP. 19650712 199203 2 007

Tembusan Kepada Yth :
1. Bupati Brebes (sebagai laporan);
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Brebes;
3. Yang bersangkutan;
4. Arsip.

Lampiran 5. Surat Ijin penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
DINAS PENDIDIKAN
Jln. Jenderal Sudirman No. 187 Telp. (0283) 671157 Brebes 52212

SURAT IJIN KEPALA DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BREBES
NOMOR : 072/ 1119 / 2012

TENTANG

Pengambilan Data Awal

KEPALA DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BREBES

Dasar : 1. Surat dari Bappeda Nomor : 072 / 228 / IV / 2012 Tanggal 08 Mei 2012, perihal Permohonan ijin Pengambilan Data Awal
2. Surat Kepala Dinas P dan K Propinsi Jawa Tengah Nomor : 070/ 02749, tanggal 7 April 2003, perihal Ijin Penelitian.

MENGIJINKAN :

Kepada
Nama : **MUHAMMAD SYAFIQ SETIAWAN**
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Dk.Karang Tengah RT 03/03 Benda Kec.Sirampog
Jumlah Peserta : -
Penanggung Jawab : YUDANTO , M.Pd
Untuk : Mengadakan kegiatan pengambilan data awal dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi dengan judul : " PENGARUH LATIHAN PLYIOMETRIK '' SIDE HOP " TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP AL-HIKMAH BENDA KABUPATEN BREBES "
Lokasi : SMP Al-Hikmah Kec.Sirampog
Waktu : 08 Mei s/d 08 Juni 2012

Demikian surat ijin ini dibuat untuk menjadikan perhatian dan setelah pelaksanaan Research/ Survey selesai harap menyampaikan hasilnya.

Brebes, 08 Mei 2012

A.n. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Brebes
Sekretaris
Ub. Ka.Sub Bag Umum dan Kepegawaian

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES DINPENDIK

SRI RAHAYU, SH. M.Pd
NIP. 19580101.198503.2.010

Tembusan :
1. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Brebes;
2. Arsip

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

YAYASAN PENDIDIKAN PONDOK PESANTREN AL HIKMAH 2
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) AL HIKMAH
TERAKREDITASI A
JALAN RAYA BENDA – SIRAMPOG KAB. BREBES 52272 TELP. (0289) 5104171, 430529 Kode Pos.52272
website : www.smpalhikmah.sch.id email : smpalhikmah@yahoo.co.id

NSS. 202032905307 NPSN. 20326440

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 106 /422.2 / VI / 2012

Berdasarkan surat ijin Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Brebes nomor: 072/1119/2012 tertanggal 08 Mei 2012 tentang Pengambilan data awal, Kepala SMP Al Hikmah Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes menerangkan bahwa :

Nama	: **MUHAMMAD SYAFIQ SETIAWAN**
NIM	: 07601241066
Semester	: X
Jurusan /Prodi	: PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) / POR
Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Waktu	: 08 Mei s.d 8 Juni 2012

Telah melakukan kegiatan pengambilan data awal dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi dengan judul :
PENGARUH LATIHAN PLAIOMETRIK " SIDE HOP " TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMP AL HIKMAH BENDA KABUPATEN BREBES

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sirampog,09 Juni 2012
Kepala Sekolah,

YAYASAN AL-HIKMAH SMP AL-HIKMAH SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SIRAMPOG KAB. BREBES TERAKREDITASI A

Drs. H. MUSTHOLIH, M.Pdl

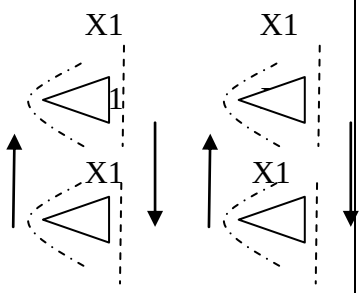
Lampiran 7. Program Latihan

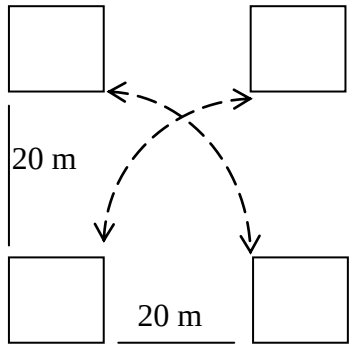
PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 1
Hari / Tanggal : Selasa, 08 Mei 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 14.00-15.30 WIB
Fasilitas : cones,bola

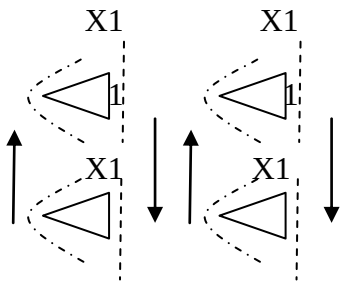
No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti *Pretest* (melakukan jauhnya tendangan)	20 menit	O (bola) O (bola)	Peserta melakukan tendangan secara maksimal untuk memperoleh jauhnya tendangan dalam sepak bola, lakukan sebanyak 2 kali kesempatan.
4.	Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi	10 menit		
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

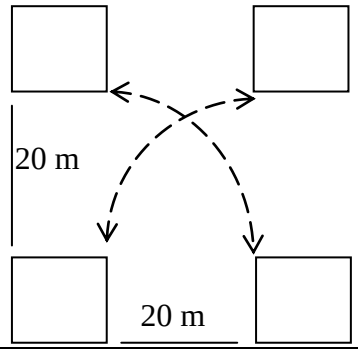
Pertemuan : 2
Hari / Tanggal : Jum'at 11 Mei 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 08.00-10.00 WIB
Fasilitas : cones, bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 5 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

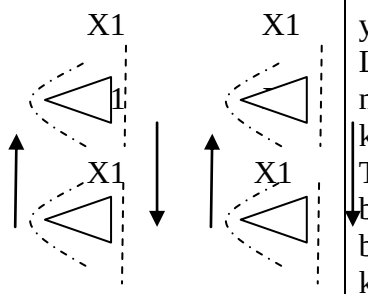
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

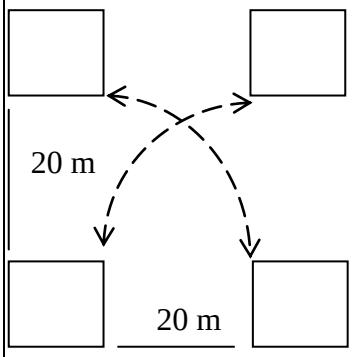
Pertemuan : 3
Hari / Tanggal : Minggu 13 Mei 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 14.00-15.30
Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 7 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

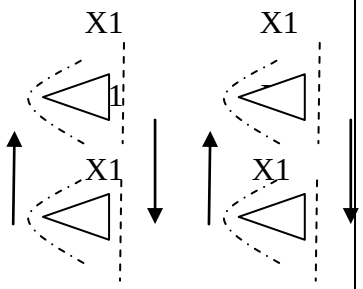
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup d. Pendinginan e. Evaluasi f. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

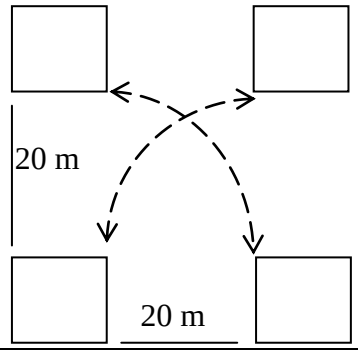
Pertemuan : 4
Hari / Tanggal : Selasa 15 Mei 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 14.00-15.30
Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 9 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

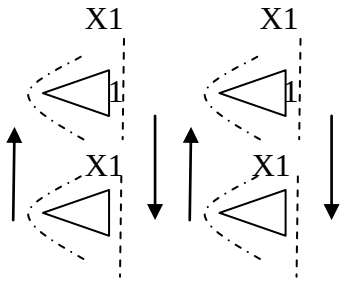
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup g. Pendinginan h. Evaluasi i. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

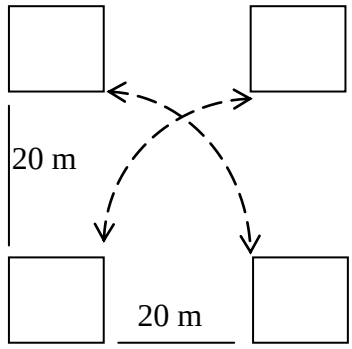
Pertemuan : 5
Hari / Tanggal : Jum'at 18 Mei 2012
Jumlah anak : 28
Jam : 08.00-10.00
Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 9 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

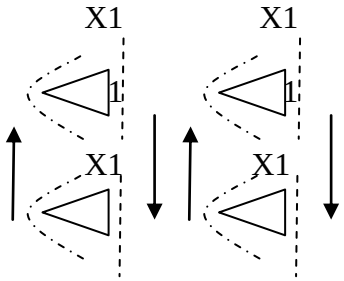
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup j. Pendinginan k. Evaluasi l. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

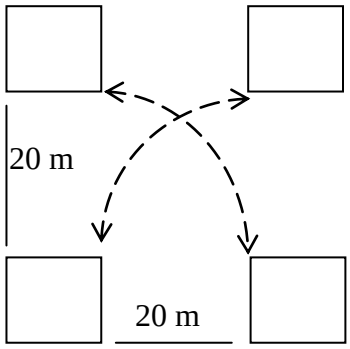
Pertemuan : 6
Hari / Tanggal : Minggu 20 Mei 2012
Jumlah anak : 26
Jam : 14.00-15.30 WIB
Fasilitas : cones, bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 10 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, dilakukan secara rileks

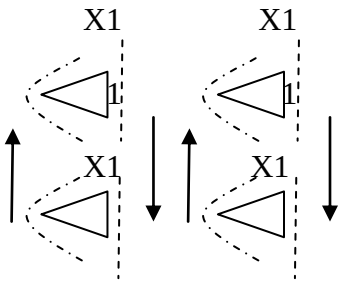
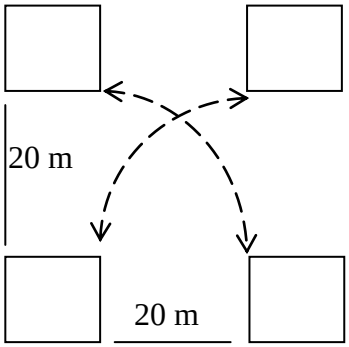
Pertemuan : 7
Hari / Tanggal : Selasa 22 Mei 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 14.00-15.30 WIB

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 11 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, dilakukan secara rileks

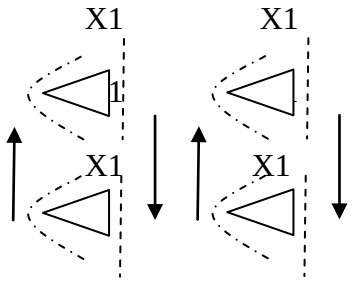
Pertemuan : 8
Hari / Tanggal : Jum'at 25 Mei 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 08.00-10.00 WIB
Fasilitas : cones, bola

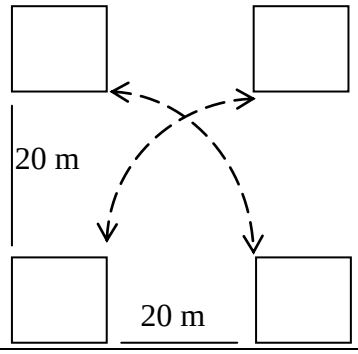
No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)

3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 12 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan	5 Menit	XXXXXXXX	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan

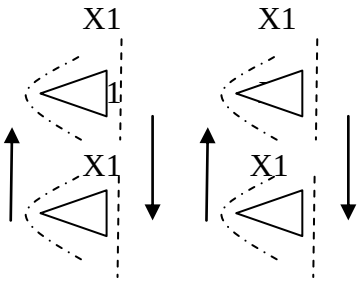
	b. Evaluasi c. Doa penutup		O	kembali jangan sampai sakit, dilakukan secara rileks

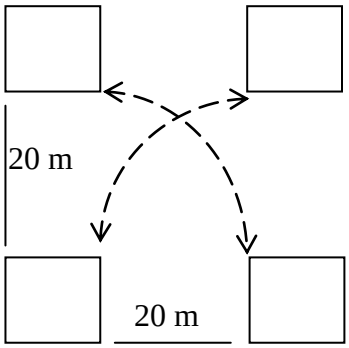
Pertemuan : 9
Hari / Tanggal : Minggu 27 Mei 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 14.00-15.30 WIB
Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 13 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

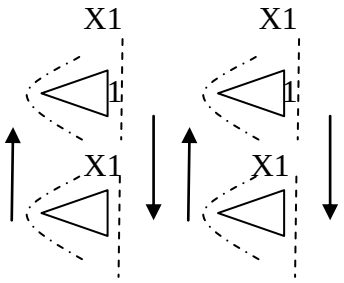
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, dilakukan secara rileks

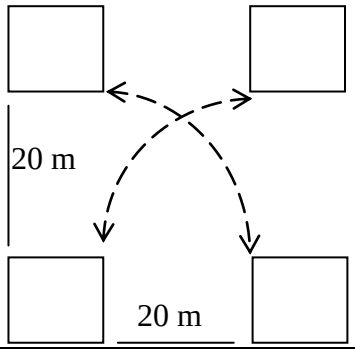
Pertemuan : 10
Hari / Tanggal : Selasa 29 Mei 2012
Jumlah anak : 27
Jam : 14.00-15.30 WIB
Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 14 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

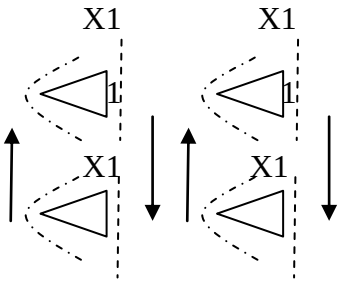
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, dilakukan dengan rileks

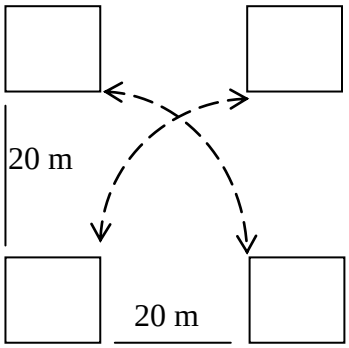
Pertemuan : 11
Hari / Tanggal : Jum'at 1 Juni 2012
Jumlah anak : 26
Jam : 08.00-10.00 WIB
Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 15 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

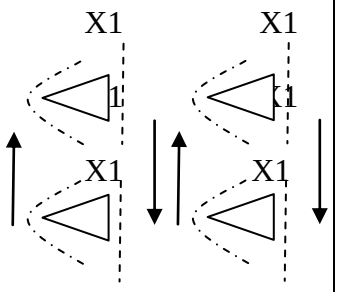
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, lakukan dengan rileks

Pertemuan : 12
Hari / Tanggal : Minggu 3 Juni 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 14.00-15.30 WIB
Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 16 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.

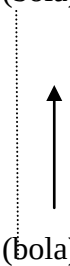
	Bermain dengan modifikasi penerapan teknik *long pass.*	15 menit		Siswa dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok menempati kotak yang telah disediakan. Tujuan dari permainan adalah memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan menggunakan teknik *long pass.*
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, lakukan dengan rileks

Pertemuan : 13
Hari / Tanggal : Selasa 5 Juni 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 14.00-15.30 WIB
Fasilitas : cones,bola

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti Malakukan gerakan *side hop* secara berulang-ulang	20 menit		lakukan gerakan side hop yaitu Dari posisi awal, Loncatlah ke samping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan rangkaian gerak ke depan dan ke belakang ini. Lakukan latihan tersebut sebanyak 16 set. Untuk meningkatkan keefektifan penggunaan waktu. Siswa dibagi menjadi dua kelompok.
	Bermain sepakbola	10 menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian bermain sepakbola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit, lakukan

	c. Doa penutup			dengan rileks

Pertemuan : 14
Hari / Tanggal : Jum'at 8 Juni 2012
Jumlah anak : 30
Jam : 08.00-10.00 WIB
Fasilitas : cones,bola,meteran

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Dibariskan b. Doa c. Presensi d. Penjelasan Materi	5 menit	XXXXXXXX O	Dilaksanakan dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. Gerakan stastis c. Gerakan dinamis	15 menit	XXXXXXXX O	Usahakan saat melakukan pemanasan DN masuk zona latihan inti (DNM= 220-umur)
3	Latihan Inti *Posttes* (melakukan jauhnya tendangan) *Game* (bermain sepak bola)	30 menit	O (bola)  O (bola)	Peserta melakukan tendangan secara maksimal untuk memperoleh jauhnya tendangan dalam sepak bola, lakukan sebanyak 2 kali kesempatan. Dalam bermain sepak bola siswa membentuk kelompok dan saling bertanding sepak bola.
4	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa penutup	5 Menit	XXXXXXXX O	Usahakan DN kembali normal. Otot diregangkan kembali jangan sampai sakit

Lampiran 8. Data Penelitian

NAMA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP AL HIKMAH BENDA KEC. SIRAMPOG KAB. BREBES
2011/2012

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST	KETERANGAN
1	AM	10.5	12.3	
2	AK	23.7	25.5	
3	DF	15.5	17.8	
4	MA	8.2	10.5	
5	MF	12.7	15.3	
6	MM	8.7	10	
7	MS	14.4	16.5	
8	MMI	11.5	15.5	
9	MI	15	18	
10	MAR	17.2	19.3	
11	AB	6.3	10.2	
12	ME	13.7	14.5	
13	MS	7	9.3	
14	MW	22	24.2	
15	SA	6	10.5	
16	UN	19	21.4	
17	AN	12	14	
18	AM	6.5	11	
19	AF	7	11.2	
20	AD	7.3	9.5	
21	AR	10	11.7	
22	EY	11.3	13.8	
23	GR	9.2	11.5	
24	IS	12.3	14	
25	IR	9.1	12.1	
26	KA	8	10	
27	AD	12.8	14.2	
28	DR	16.2	18.3	
29	HP	8.3	11	
30	IS	26.5	27.5	

Lampiran 9. Satistik Penelitian

```
FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		12.2633	14.6867
Median		11.4000	13.9000
Mode		7.00	10.00[a]
Std. Deviation		5.31410	4.92655
Minimum		6.00	9.30
Maximum		26.50	27.50
Sum		367.90	440.60

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	3.3	3.3	3.3
	6.3	1	3.3	3.3	6.7
	6.5	1	3.3	3.3	10.0
	7	2	6.7	6.7	16.7
	7.3	1	3.3	3.3	20.0
	8	1	3.3	3.3	23.3
	8.2	1	3.3	3.3	26.7
	8.3	1	3.3	3.3	30.0
	8.7	1	3.3	3.3	33.3
	9.1	1	3.3	3.3	36.7
	9.2	1	3.3	3.3	40.0
	10	1	3.3	3.3	43.3

	10.5	1	3.3	3.3	46.7
	11.3	1	3.3	3.3	50.0
	11.5	1	3.3	3.3	53.3
	12	1	3.3	3.3	56.7
	12.3	1	3.3	3.3	60.0
	12.7	1	3.3	3.3	63.3
	12.8	1	3.3	3.3	66.7
	13.7	1	3.3	3.3	70.0
	14.4	1	3.3	3.3	73.3
	15	1	3.3	3.3	76.7
	15.5	1	3.3	3.3	80.0
	16.2	1	3.3	3.3	83.3
	17.2	1	3.3	3.3	86.7
	19	1	3.3	3.3	90.0
	22	1	3.3	3.3	93.3
	23.7	1	3.3	3.3	96.7
	26.5	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.3	1	3.3	3.3	3.3
	9.5	1	3.3	3.3	6.7
	10	2	6.7	6.7	13.3
	10.2	1	3.3	3.3	16.7
	10.5	2	6.7	6.7	23.3
	11	2	6.7	6.7	30.0
	11.2	1	3.3	3.3	33.3
	11.5	1	3.3	3.3	36.7
	11.7	1	3.3	3.3	40.0
	12.1	1	3.3	3.3	43.3
	12.3	1	3.3	3.3	46.7
	13.8	1	3.3	3.3	50.0
	14	2	6.7	6.7	56.7
	14.2	1	3.3	3.3	60.0
	14.5	1	3.3	3.3	63.3

15.3	1	3.3	3.3	66.7
15.5	1	3.3	3.3	70.0
16.5	1	3.3	3.3	73.3
17.8	1	3.3	3.3	76.7
18	1	3.3	3.3	80.0
18.3	1	3.3	3.3	83.3
19.3	1	3.3	3.3	86.7
21.4	1	3.3	3.3	90.0
24.2	1	3.3	3.3	93.3
25.5	1	3.3	3.3	96.7
27.5	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 10 . Uji T

```
T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)
  /CRITERIA=CI(.9500)
  /MISSING=ANALYSIS.
```

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	12.2633	30	5.31410	.97022
	Posttest	14.6867	30	4.92655	.89946

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	30	.985	.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 - Posttest	2.42333	.96228	.17569	2.78266	2.06401	13.793	29	.000

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Gambar 4. Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes

Gambar 5: Pelaksanaan Latihan Plyometrik *Side Hop*

Gambar 6: Siswa melakukan tendangan bola sejauh-jauhnya

Gambar 7: Jatuhnya bola pertama ke tanah yang diukur