

## DAFTAR PUTSAKA

- Andhi Setyawan. (2010). Perbedaan pengaruh pelatihan zig-zag dan *shuttle run* dengan metode interval terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola skripsi. FIK:UNY.
- Arinto 2014. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mendribble Bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Gedangan Sidoarjo*. Skripsi Sarjana Pendidikan: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Danny, Mielke. (2007). *Dasar-dasar sepakk bola*. Bandung : pakar raya
- Dedy Sumiyarsono (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola basket*. Yogyakarta. FIK UNY.
- FIFA (2014). Peraturan Futsal Internasional FIFA dan PSSI Indonesia. Diakses dari <http://www.fifa.com> pada tanggal 14 Agustus pukul 16:30 WIB
- Ghozali, Imam. 2005. *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan penerbit Universitas Diponegoro, Semarang
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta : LPP (UNS).
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Maksum Ali (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum Ali, Toho Cholik Mutohir. *Sport Development Index (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. PT Index : Jakarta
- Nurhasan. (2000). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. FPOK UPI.

- Nurhasan. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung; Penerbit Universitas Pendidikan Bandung.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pengadaan buku pada lembaga pengembangan tenaga pendidikan. Jakarta.
- Suharno. (1985). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta : Inti Dayupress.
- Sugiyono, (2007). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. (2000), *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta : Andi.
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wahjoedi. (2001). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Rineka. Cipta. Jakarta.

### Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Jalan Pahlawan 11, Surabaya 60115, Indonesia  
Telp. (031) 8463111, 8463112, 8463113, 8463114, 8463115

Nostrat : 005 Ak/PP/2021  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala Klub  
SFC ACADEMY SURABAYA  
Jalan Wirog  
Surabaya

Degruksent,

Sebagai dosen vertebter Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, saya perbolehkan jika mau studi, penelitian dan/atau lainnya dengan bentuk tugas ini, maka dengan surat Ijin Penelitian Kepala Klub SFC ACADEMY SURABAYA bahwa menyetujui ini penelitian kepala klub/instansi.

Nama : **Berrandis Dhanu L.S.**  
NIM : **17500006**  
Program Studi : **Pendidikan Jurnalis**  
Fakultas : **Pedagogi dan Psikologi**  
Jenis Penelitian : **PENGARUH LATIHAN LARI ZIGZAG TERHADAP KELINCIHAAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN CLUB FUTSAL KFC ACADEMY SURABAYA**

Demi ini permohonan ini disetujui, atas perhatian dan kerjasannya diucapkan terima kasih



Tembusan  
1. Wakil Dekan I  
2. Kaprodi

Surabaya, 29 Januari 2021  
  
Agus Ananda Hani, W.S.S.  
08123200000000000000

## Lampiran 4 Surat Balasan



"KFC Academy"

Khal Fattah Creative Academy  
Alamat : Jl. Rajin Dharma Permai 01, Perumahan Alkendra,  
Kec. Dukuh Paksi, Kota Sarolangun  
Email : khal.fattah@gmail.com Telp: 081209001540

Nomor : 012409220210006  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Keterangan

Merujuk surat surat undangan pada tanggal 1 Februari 2021 Nomor 415-AL.117P/2021 perihal tersebut diatas maka sebagaimana diuraikan:

Nama : Bernanda Dharma LS  
NIM : 175900266  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan dan Zingat Terhadap Kemampuan Mengingat Bola  
Waktu Penelitian : 28 Desember 2020 s.d 6 Februari 2021

Telah selesai melaksanakan penelitian sebagai penyusunan akhir mata kuliah, yang dilaksanakan di KFC Academy.

Demikian disampaikan dan atas pertimbangannya di sampaikan terima kasih.

Mengucapkan

Pendidik Khal Fattah Creative Academy

  
Idan Khalid Akbar, S.Pd, M.Pd

Lampiran 1  
 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Menggiring Bola

| No. | Nama | Nilai           |                  |
|-----|------|-----------------|------------------|
|     |      | <i>Pre-Test</i> | <i>Post-test</i> |
| 1   | V    | 8,08. Detik     | 7,75. Detik      |
| 2   | F    | 9,78. Detik     | 9,28. Detik      |
| 3   | F    | 9,31. Detik     | 8,59. Detik      |
| 4   | I    | 10,98. Detik    | 9,32. Detik      |
| 5   | A    | 10,58. Detik    | 10,41. Detik     |
| 6   | R    | 9,51. Detik     | 8,38. Detik      |
| 7   | I    | 11,09. Detik    | 10,27. Detik     |
| 8   | B    | 10,49. Detik    | 9,41. Detik      |
| 9   | D    | 10,51. Detik    | 9,56. Detik      |
| 10  | R    | 12,38. Detik    | 10,12. Detik     |
| 11  | J    | 8,51. Detik     | 7,32. Detik      |
| 12  | Y    | 9,51. Detik     | 8,34. Detik      |
| 13  | R    | 13,51. Detik    | 9,21. Detik      |
| 14  | H    | 10,78. Detik    | 8,58. Detik      |
| 15  | P    | 11,61. Detik    | 9,76. Detik      |
| 16  | W    | 8,31. Detik     | 8,08. Detik      |
| 17  | A    | 9,71. Detik     | 9,11. Detik      |
| 18  | B    | 14,11. Detik    | 8,57. Detik      |
| 19  | A    | 14,25. Detik    | 12,11. Detik     |
| 20  | B    | 8,51. Detik     | 7,15. Detik      |

Lampiran 2

## Deskriptif Statistik

### Descriptive Statistics

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean      | Std. Deviation | Variance  |
|--------------------|----|---------|---------|-----------|----------------|-----------|
| Pretest            | 20 | 808.00  | 1425.00 | 1057.6000 | 184.33476      | 33979.305 |
| Posttest           | 20 | 715.00  | 1211.00 | 906.6000  | 116.39289      | 13547.305 |
| Valid N (listwise) | 20 |         |         |           |                |           |

Lampiran 3

Uji normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Pretest             | posttest            |
|----------------------------------|----------------|---------------------|---------------------|
| N                                |                | 20                  | 20                  |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 1057.6000           | 906.6000            |
|                                  | Std. Deviation | 184.33476           | 116.39289           |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .140                | .109                |
|                                  | Positive       | .140                | .109                |
|                                  | Negative       | -.094               | -.066               |
| Test Statistic                   |                | .140                | .109                |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .200 <sup>c,d</sup> | .200 <sup>c,d</sup> |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 4

Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

hasil

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 7.256            | 1   | 18  | .015 |

Lampiran 5  
Uji Hipotesis

### Paired Samples Test

|                    | Mean    | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |           | t     | Df | Sig. (2-tailed) |
|--------------------|---------|----------------|-----------------|---|-----------|-------|----|-----------------|
|                    |         |                |                 | Lower                                     | Upper     |       |    |                 |
| Pretest – Posttest | 151.000 | 134.27544      | 30.02490        | 88.15716                                  | 213.84284 | 5.029 | 19 | .000            |

Lampiran 6  
Nilai Tabel t

| $\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> ) |   |       |       |        |        |        |
|--|---|-------|-------|--------|--------|--------|
| dk   | 0,25  | 0,10  | 0,05  | 0,025  | 0,01   | 0,005  |
|  | $\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> ) |       |       |        |        |        |
|  | 0,50  | 0,20  | 0,10  | 0,05   | 0,02   | 0,01   |
| 1  | 1,000   | 3,078 | 6,314 | 12,706 | 31,821 | 63,657 |
| 2  | 0,816   | 1,886 | 2,920 | 4,303  | 6,965  | 9,925  |
| 3  | 0,765   | 1,638 | 2,353 | 3,182  | 4,541  | 5,841  |
| 4  | 0,741   | 1,533 | 2,132 | 2,776  | 3,747  | 4,604  |
| 5  | 0,727   | 1,476 | 2,015 | 2,571  | 3,365  | 4,032  |
| 6  | 0,718   | 1,440 | 1,943 | 2,447  | 3,143  | 3,707  |
| 7  | 0,711   | 1,415 | 1,895 | 2,365  | 2,998  | 3,499  |
| 8  | 0,706   | 1,397 | 1,860 | 2,306  | 2,896  | 3,355  |
| 9  | 0,703   | 1,383 | 1,833 | 2,262  | 2,821  | 3,250  |
| 10   | 0,700   | 1,372 | 1,812 | 2,228  | 2,764  | 3,169  |
| 11   | 0,697   | 1,363 | 1,796 | 2,201  | 2,718  | 3,106  |
| 12   | 0,695   | 1,356 | 1,782 | 2,179  | 2,681  | 3,055  |
| 13   | 0,692   | 1,350 | 1,771 | 2,160  | 2,650  | 3,012  |
| 14   | 0,691   | 1,345 | 1,761 | 2,145  | 2,624  | 2,977  |
| 15   | 0,690   | 1,341 | 1,753 | 2,131  | 2,602  | 2,947  |
| 16   | 0,689   | 1,337 | 1,746 | 2,120  | 2,583  | 2,921  |
| 17   | 0,688   | 1,333 | 1,740 | 2,110  | 2,567  | 2,898  |
| 18   | 0,688   | 1,330 | 1,734 | 2,101  | 2,552  | 2,878  |
| 19   | 0,687   | 1,328 | 1,729 | 2,093  | 2,539  | 2,861  |
| 20   | 0,687   | 1,325 | 1,725 | 2,086  | 2,528  | 2,845  |
| 21   | 0,686   | 1,323 | 1,721 | 2,080  | 2,518  | 2,831  |
| 22   | 0,686   | 1,321 | 1,717 | 2,074  | 2,508  | 2,819  |
| 23   | 0,685   | 1,319 | 1,714 | 2,069  | 2,500  | 2,807  |
| 24   | 0,685   | 1,318 | 1,711 | 2,064  | 2,492  | 2,797  |
| 25   | 0,684   | 1,316 | 1,708 | 2,060  | 2,485  | 2,787  |
| 26   | 0,684   | 1,315 | 1,706 | 2,056  | 2,479  | 2,779  |
| 27   | 0,684   | 1,314 | 1,703 | 2,052  | 2,473  | 2,771  |
| 28   | 0,683   | 1,313 | 1,701 | 2,048  | 2,467  | 2,763  |
| 29   | 0,683   | 1,311 | 1,699 | 2,045  | 2,462  | 2,756  |
| 30   | 0,683   | 1,310 | 1,697 | 2,042  | 2,457  | 2,750  |
| 40   | 0,681   | 1,303 | 1,684 | 2,021  | 2,423  | 2,704  |
| 60   | 0,679   | 1,296 | 1,671 | 2,000  | 2,390  | 2,660  |
| 120  | 0,677   | 1,289 | 1,658 | 1,980  | 2,358  | 2,617  |
| $\infty$   | 0,674   | 1,282 | 1,645 | 1,960  | 2,326  | 2,576  |

Lampiran 7  
Foto Penelitian





Gambar 1 : Sedang melakukan lari zig – zag  
Sumber : data pribadi



Gambar 3 : Melakukan *lari zig-zag*  
Sumber : data pribadi

Lampiran 8  
Foto Alat Penelitian



Gambar 4 : Alat yang digunakan  
Sumber : data pribadi



Gambar 5 : Alat yang di gunakan  
Sumber : data pribadi

*Pre-test*

| NO. | MATERI LATIHAN   | WAKTU    | KETERANGAN   |
|-----|--|----------|--|
| 1.  | Pengantar :<br>di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>pretest</i> | 2 menit  | Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.   |
| 2.  | Pemanasan :<br>Lari ringan ( <i>Jogging</i> ) dan Pemanasan dinamis    | 15 menit | Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes. |
| 3.  | <i>Pre-test</i> :<br><i>Dribble zig-zag</i>                            | 20 menit | Setiap peserta akan diambil waktu menggiring bola dengan menggunakan tes <i>zig-zag</i> .                      |
| 4.  | Penutup ;<br>- Pendinginan<br>- Evaluasi<br>- Doa                      | 8 menit  | Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.                              |

**Minggu ke 1**

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>                              | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|--|------------|-------------|
| Senin       | Pemanasan               | Rendah       | Senam statis                                       | 1x10 menit |             |
|             |                         |              | <i>Jogging</i> keliling lapangan                   | 5 menit    |             |
|             |                         |              | Senam dinamis                                      | 7 menit    | 2 menit     |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | Rendah       | Menggiring bola dengan <i>zig-zag</i> atau angka 8 | 10 menit   |             |
|             |                         |              | Menggiring bola <i>zig-zag</i>                     | 10 menit   | 2 menit     |
|             | Pendinginan             | Rendah       | Peregangan   | 5 menit    |             |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>                   | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|---|------------|-------------|
| Rabu        | Pemanasan               | rendah       | Senam statis                            | 1x10 menit |             |
|             |                         |              | Senam dinamis                           | 8 menit    |             |
|             |                         |              | 4-2                                     | 10 menit   | 2 menit     |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | Rendah       | Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15 meter | 10 menit   |             |
|             |                         |              | Menggiring bola dengan speed lurus      | 10 menit   | 2 menit     |
|             | Pendinginan             | Rendah       | Peregangan                              | 5 menit    |             |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>                   | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|---|------------|-------------|
| Jum'at      | Pemanasan               | rendah       | Senam statis                            | 1x10 menit |             |
|             |                         |              | <i>Jogging</i> keliling lapangan        | 5 menit    |             |
|             |                         |              | Senam dinamis                           | 8 menit    | 2 menit     |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | Rendah       | Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15 meter | 10 menit   |             |
|             |                         |              | Menggiring bola <i>zig-zag</i>          | 10 menit   | 2 menit     |
|             | Pendinginan             | Rendah       | Peregangan                              | 5 menit    |             |

## Minggu ke 2

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b> | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|-----------------------|------------|-------------|
|-------------|-------------------------|--------------|-----------------------|------------|-------------|

|       |                        |        |  |               |            |
|-------|------------------------|--------|--|---------------|------------|
| Senen | Pemanasan              | rendah | Senam statis                                       | 1x10<br>menit |            |
|       |                        |        | Samba  | 5<br>menit    |            |
|       |                        |        | Senam<br>dinamis                                   | 7<br>menit    | 2<br>menit |
|       | <i>Agility</i> /reaksi | sedang | Latihan<br><i>dribble zig-<br/>zag</i> 15<br>meter | 20<br>menit   |            |
|       |                        |        | Menggiring<br>bola <i>zig-zag</i>                  | 20<br>menit   | 2<br>menit |
|       | Pendinginan            | rendah | Peregangan   | 5<br>menit    |            |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>                        | <b>Rep</b>  | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|--|-------------|-------------|
| Rabu        | Pemanasan               | rendah       | Senam<br>statis                              | 10<br>menit |             |
|             |                         |              | Senam<br>dinamis                             | 8<br>menit  |             |
|             |                         |              | 4-2  | 10<br>menit | 2<br>menit  |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | sedang       | Latihan<br><i>speed<br/>ladder<br/>drill</i> | 20<br>menit |             |
|             |                         |              | Menggiring<br>bola <i>zig-<br/>zag</i>       | 20<br>menit | 2<br>menit  |
|             | Pendinginan             | rendah       | Peregangan                                   | 5 menit     |             |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b> | <b>Rep</b>    | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|-----------------------|---------------|-------------|
| Jum'at      | Pemanasan               | rendah       | Senam<br>statis       | 1x10<br>menit |             |

|                        |        |  |             |            |
|------------------------|--------|--|-------------|------------|
|                        |        | <i>Jogging</i><br>keliling<br>lapangan                   | 5<br>menit  |            |
|                        |        | Senam<br>dinamis   | 7<br>menit  | 2<br>menit |
| <i>Agility</i> /reaksi | Sedang | Latihan<br><i>dribble zig-</i><br><i>zag</i> 15<br>meter | 20<br>menit |            |
|                        |        | Menggiring<br>bola <i>zig-zag</i>                        | 20<br>menit | 2<br>menit |
| Pendinginan            | Rendah | Peregangan   | 5<br>menit  |            |

Minggu ke 3

| <b>Hari</b> | <b>Karakter<br/>Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk<br/>Latihan</b> | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------------------|------------|-------------|
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------------------|------------|-------------|

|       |                        |        |   |               |            |
|-------|------------------------|--------|---|---------------|------------|
| Senen | Pemanasan              | rendah | Senam statis                                    | 1x10<br>menit |            |
|       |                        |        | <i>Jogging</i><br>keliling<br>lapangan          | 5<br>menit    |            |
|       |                        |        | Senam<br>dinamis                                | 7<br>menit    | 2<br>menit |
|       | <i>Agility</i> /reaksi | Tinggi | Latihan<br><i>speed</i><br><i>leadder drill</i> | 35<br>menit   |            |
|       |                        |        | Menggiring<br>bola <i>zig-zag</i>               | 35<br>menit   | 2<br>menit |
|       | Pendinginan            | rendah | Peregangan                                      | 5<br>menit    |            |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter<br/>Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk<br/>Latihan</b>                       | <b>Rep</b>    | <b>Rest</b> |
|-------------|-----------------------------|--------------|---|---------------|-------------|
| Rabu        | Pemanasan                   | rendah       | Senam statis                                    | 1x10<br>menit |             |
|             |                             |              | Senam<br>dinamis                                | 5<br>menit    |             |
|             | <i>Agility</i> /reaksi      | Tinggi       | Latihan<br><i>speed</i><br><i>leadder drill</i> | 35<br>menit   |             |
|             |                             |              | Menggiring<br>bola <i>zig-zag</i>               | 35<br>menit   | 2<br>menit  |
|             | Pendinginan                 | rendah       | Peregangan                                      | 5<br>menit    |             |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter<br/>Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk<br/>Latihan</b> | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------------------|------------|-------------|
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------------------|------------|-------------|



|        |                        |        |                                   |            |         |
|--------|------------------------|--------|-----------------------------------|------------|---------|
| Jum'at | Pemanasan              | rendah | Senam statis                      | 1x10 menit |         |
|        |                        |        | Senam dinamis                     | 5 menit    |         |
|        | <i>Agility</i> /reaksi | Tinggi | Latihan <i>speed ladder drill</i> | 35 menit   |         |
|        |                        |        | Menggiring bola <i>zig-zag</i>    | 35 menit   | 2 menit |
|        | Pendinginan            | Rendah | Peregangan                        | 5 menit    |         |

#### Minggu ke 4

| Hari  | Karakter Latihan       | Ritme  | Bentuk Latihan                    | Rep        | Rest    |
|-------|------------------------|--------|-----------------------------------|------------|---------|
| Senin | Pemanasan              | rendah | Senam statis                      | 1x10 menit |         |
|       |                        |        | Senam dinamis                     | 5 menit    |         |
|       |                        |        | 4-2                               | 10 menit   | 2 menit |
|       | <i>Agility</i> /reaksi | sedang | Latihan <i>speed ladder drill</i> | 20 menit   |         |
|       |                        |        | Menggiring bola <i>zig-zag</i>    | 20 menit   | 2 menit |
|       | Pendinginan            | rendah | Peregangan                        | 5 menit    |         |

| Hari | Karakter Latihan | Ritme | Bentuk Latihan | Rep | Rest |
|------|------------------|-------|----------------|-----|------|
|------|------------------|-------|----------------|-----|------|

|      |                        |        |                                   |               |            |
|------|------------------------|--------|-----------------------------------|---------------|------------|
| Rabu | Pemanasan              | rendah | Senam statis                      | 1x10<br>menit |            |
|      |                        |        | Senam dinamis                     | 5<br>menit    |            |
|      |                        |        | 4-2                               | 10<br>menit   | 2<br>menit |
|      | <i>Agility</i> /reaksi | sedang | Latihan <i>speed ladder drill</i> | 20<br>menit   |            |
|      |                        |        | Menggiring bola <i>zig-zag</i>    | 20<br>menit   | 2<br>menit |
|      | Pendinginan            | rendah | Peregangan                        | 5<br>menit    |            |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>             | <b>Rep</b>    | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|
| Jum'at      | Pemanasan               | rendah       | Senam statis                      | 1x10<br>menit |             |
|             |                         |              | Senam dinamis                     | 5<br>menit    |             |
|             |                         |              | 4-2                               | 10<br>menit   | 2<br>menit  |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | Sedang       | Latihan <i>speed ladder drill</i> | 20<br>menit   |             |
|             |                         |              | Menggiring bola <i>zig-zag</i>    | 20<br>menit   | 2<br>menit  |
|             | pendinginan             | Rendah       | Peregangan                        | 5<br>menit    |             |

**Minggu ke 5**

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>                   | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|---|------------|-------------|
| Senen       | Pemanasan               | rendah       | Senam statis                            | 1x10 menit |             |
|             |                         |              | Samba                                   | 5 menit    |             |
|             |                         |              | Senam dinamis                           | 7 menit    | 2 menit     |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | sedang       | Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15 meter | 20 menit   |             |
|             |                         |              | Menggiring bola <i>zig-zag</i>          | 20 menit   | 2 menit     |
|             | Pendinginan             | rendah       | Peregangan                              | 5 menit    |             |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>             | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|-----------------------------------|------------|-------------|
| Rabu        | Pemanasan               | rendah       | Senam statis                      | 10 menit   |             |
|             |                         |              | Senam dinamis                     | 8 menit    |             |
|             |                         |              | 4-2                               | 10 menit   | 2 menit     |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | sedang       | Latihan <i>speed ladder drill</i> | 20 menit   |             |
|             |                         |              | Menggiring bola <i>zig-zag</i>    | 20 menit   | 2 menit     |
|             | Pendinginan             | rendah       | Peregangan                        | 5 menit    |             |

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>                   | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|---|------------|-------------|
| Jum'at      | Pemanasan               | rendah       | Senam statis                            | 1x10 menit |             |
|             |                         |              | <i>Jogging</i> keliling lapangan        | 5 menit    |             |
|             |                         |              | Senam dinamis                           | 7 menit    | 2 menit     |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | Sedang       | Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15 meter | 20 menit   |             |
|             |                         |              | Menggiring bola <i>zig-zag</i>          | 20 menit   | 2 menit     |
|             | Pendinginan             | Rendah       | Peregangan                              | 5 menit    |             |

### Minggu ke 6

| <b>Hari</b> | <b>Karakter Latihan</b> | <b>Ritme</b> | <b>Bentuk Latihan</b>                              | <b>Rep</b> | <b>Rest</b> |
|-------------|-------------------------|--------------|--|------------|-------------|
| Senin       | Pemanasan               | Rendah       | Senam statis                                       | 1x10 menit |             |
|             |                         |              | <i>Jogging</i> keliling lapangan                   | 5 menit    |             |
|             |                         |              | Senam dinamis                                      | 7 menit    | 2 menit     |
|             | <i>Agility</i> /reaksi  | Rendah       | Menggiring bola dengan <i>zig-zag</i> atau angka 8 | 10 menit   |             |
|             |                         |              | Menggiring bola <i>zig-zag</i>                     | 10 menit   | 2 menit     |

|  |             |        |            |            |  |
|--|-------------|--------|------------|------------|--|
|  | Pendinginan | Rendah | Peregangan | 5<br>menit |  |
|--|-------------|--------|------------|------------|--|

| Hari | Karakter Latihan       | Ritme  | Bentuk Latihan                          | Rep           | Rest       |
|------|------------------------|--------|---|---------------|------------|
| Rabu | Pemanasan              | rendah | Senam statis                            | 1x10<br>menit |            |
|      |                        |        | Senam dinamis                           | 8<br>menit    |            |
|      |                        |        | 4-2                                     | 10<br>menit   | 2<br>menit |
|      | <i>Agility</i> /reaksi | Rendah | Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15 meter | 10<br>menit   |            |
|      |                        |        | Menggiring bola dengan speed lurus      | 10<br>menit   | 2<br>menit |
|      | Pendinginan            | Rendah | Peregangan                              | 5<br>menit    |            |

| Hari   | Karakter Latihan       | Ritme  | Bentuk Latihan                   | Rep           | Rest       |
|--------|------------------------|--------|----------------------------------|---------------|------------|
| Jum'at | Pemanasan              | rendah | Senam statis                     | 1x10<br>menit |            |
|        |                        |        | <i>Jogging</i> keliling lapangan | 5<br>menit    |            |
|        |                        |        | Senam dinamis                    | 8<br>menit    | 2<br>menit |
|        | <i>Agility</i> /reaksi | Rendah | Latihan <i>dribble zig-</i>      | 10<br>menit   |            |

|             |        |                                |          |         |
|-------------|--------|--------------------------------|----------|---------|
|             |        | <i>zag</i> 15 meter            |          |         |
|             |        | Menggiring bola <i>zig-zag</i> | 10 menit | 2 menit |
| Pendinginan | Rendah | Peregangan                     | 5 menit  |         |

*Post-test*

| <b>NO.</b> | <b>MATERI LATIHAN</b> | <b>WAKTU</b> | <b>KETERANGAN</b>   |
|------------|-----------------------|--------------|---|
| 1.         | Pengantar :           | 2 menit      | Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan. |

|    |   |          |   |
|----|---|----------|---|
|    | di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>posttest</i>            |          |   |
| 2. | Pemanasan :<br>Lari ringan ( <i>Jogging</i> ) dan Pemanasan dinamis | 15 menit | Peserta melakukan <i>jogging</i> terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes. |
| 3. | <i>Post-test</i> :<br><i>Dribble zig-zag</i>                        | 20 menit | Setiap peserta akan diambil waktu menggiring bola dengan menggunakan tes <i>zig-zag</i> .                             |
| 4. | Penutup ;<br>- Pendinginan<br>- Evaluasi<br>- Doa                   | 8 menit  | Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> lalu diakhiri dengan doa.                         |