

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Bimbingan Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
<http://www.ungrisby.ac.id>

#### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mohammad Fikri Annafis  
NIM : 195900142  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Varias Ladder Drill Icky Shuffle dan Two Foot Lateral Hoop terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia Dini 11-14 Tahun PS Putra Ujungpangkah Gresik  
Pembimbing : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
11 April 2022		Pengajuan Judul Skripsi
25 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
26 Juni 2022		Pengajuan Bab 1 dan 2
06 Juli 2022		Revisi bab 1,2 dan 3
21 Juli 2022		Pengesahan Bab 1,2 dan 3
23 November 2022		Pengajuan Bab 4 dan 5
28 Desember 2022		Revisi Bab 4 dan 5
03 Januari 2023		Pengesahan bab 4 dan 5

Surabaya, 18 Januari 2023  
Ketua program studi  
Pendidikan Jasmani



Achmad Nurjadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0724097301

Dosen Pembimbing

Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0701058802

## Lampiran 2 Revisi Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
<http://fped.unipasby.ac.id>

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mohammad Fikri Annafis  
NIM : 195900142  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 18 Januari 2023  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Varias Ladder Drill Icky Shuffle dan Two Foot Lateral Hoop terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia Dini 11-14 Tahun PS Putra Ujungpangkah Gresik  
Penguji I : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd  
Penguji II : Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd  
Penguji III : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or

NO	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi daftar isi dan daftar pustaka			
2	Revisi penambahan latar belakang, kajian teori dan metode penelitian			
3	Revisi table data penelitian dan pembahasan			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I

Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0701058802


Dosen Penguji II

Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0708108805

Dosen Penguji III

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0717088703

### Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian

**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus 1, Jl. Ngagel Dadi 69-B/37 Telp. (031) 5933127, 5941093 Fax. (031) 5632864 Surabaya 60243  
Kampus II, Jl. Dukuah Mrianggal XII Telp. (031) 8291141, 8291142, 8291183 Surabaya 60234.

---

Nomor : 673/Ak.2/PPP/VIII/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian


Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SSB PS PUTRA UJUNGPAKGAH  
Pangkajene-Wejewa, Ujungpangkajene  
di Gresik


Dengan hormat,  
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SSB PS PUTRA UJUNGPAKGAH berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Mohammad Fikri Annafis  
NIM : 195900142  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL, ICKY SHUFFLE DAN TWO FOOT LATERAL HOP TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA USIA DINI PS PUTRA UJUNGPAKGAH

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Surabaya, 28 Agustus 2022


  
Nurika Retnika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian



**Persatuan Sepak Bola Putra Ujungpangkah FC**  
**Jl. Pendidikan No. 1 Pangkahwetan, Ujungpangkah, Gresik**  
**Jawa Timur**

---

Sekretariat : Jl. Pendidikan No. 01 Ujungpangkah Gresik 61154 Hp 089667288909

**Nomer** : 66/A/PSPUFC/I/2023  
**Perihal** : Perizinan Penelitian Mahasiswa

**Kepada Yth** : Bapak/Ibu Dekan  
Fakultas Psikologi dan Pedagogi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
di tempat


Dengan hormat

Berdasarkan surat nomor 673/Ak.2/FPP/VIII/2022 tentang permohonan izin penelitian dalam penulisan skripsi, maka bersama ini kami dari Management SSB Putra Ujungpangkah memberikan kesempatan kepada mahasiswa yakni:

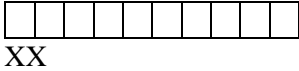
**Nama** : Mohammad Fikri Annafis  
**Nim** : 195900142  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani  
**Fakultas** : Pedagogi dan Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan tema "**Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Icky Shuffle dan Two Foot Latelar Hoop terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia Dini PS Putra Ujungpangkah**". Demikian informasi yang dapat kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih

Gresik, 02 Januari 2023

  
L  
Ketua Pengurus  
W  
WAHYU HIDAYAT S, PM



	Ladder Drill Two Foot Lateral Hoop	<p>ladder drill</p> <p>-Interval saat pergantian</p> <p>-2 set, 3 repitisi tiap gerakan</p> <p>-Recovery 3 menit</p> <p>-Insentitas Maksimal</p> <p>- Menggunakan alat ladder drill</p> <p>-Interval saat pergantian</p> <p>-2 set, 3 repitisi tiap gerakan</p> <p>-Recovery 3 menit</p>		<p>melakukan Gerakan Icky Shuffle.</p> <p>-Melakukan tiap gerakan secara bergantian.</p> <p>-Dijadikan menjadi satu barisan</p> <p>-Pertama-tam melakukan gerakan Two Foot lateral Hoop.</p> <p>- melakukan tiap gerakan secara bergantian.</p>
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>O</p>	- Dilakukan seperti waktu pemanasan

				dengan hitungan lebih sedikit.
--	--	--	--	--------------------------------

Cabang Olaharaga : Sepak Bola  
 Sesi : 2  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Tahun  
 Jumlah Anak : 18 orang  
 Sasaran : Variasi Ladder Drill dan Kelincahan  
 Peralatan : Cone, Peluit, Stopwatch, dan Ladder drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa - Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan -Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.





		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interval saat pergantian</li> <li>-2 set, 3 repitisi tiap gerakan</li> <li>- Recovery 3 menit</li> </ul>		bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.</li> </ul>

Cabang Olaharaga : Sepak Bola  
 Sesi : 3  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Tahun  
 Jumlah Anak : 18 orang  
 Sasaran : Variasi Ladder Drill dan Kelincahan  
 Peralatan : Cone, Peluit, Stopwatch, dan Ladder drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa - Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.



		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interval saat pergantian</li> <li>-2 set, 3 repitisi tiap gerakan</li> <li>- Recovery 3 menit</li> </ul>		bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olaharaga : Sepak Bola  
 Sesi : 4  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Tahun  
 Jumlah Anak : 18 orang  
 Sasaran : Variasi Ladder Drill dan Kelincahan  
 Peralatan : Cone, Peluit, Stopwatch, dan Ladder drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa - Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.



		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interval saat pergantian</li> <li>-2 set, 3 repitisi tiap gerakan</li> <li>- Recovery 3 menit</li> </ul>		bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukannya seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.



Cabang Olaharaga : Sepak Bola  
 Sesi : 5  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Tahun  
 Jumlah Anak : 18 orang  
 Sasaran : Variasi Ladder Drill dan Kelincahan  
 Peralatan : Cone, Peluit, Stopwatch, dan Ladder drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa - Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.

<p>3.</p>	<p>Latihan Inti Ladder Drill Icky Shuffle</p> <p>Ladder Drill Two Foot Lateral Hoop</p>	<p>60 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Insentitas Maksimal</li> <li>- Menggunakan alat ladder drill</li> </ul> <p>-Interval saat pergantian</p> <p>-2 set, 3 repetisi tiap gerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recovery 3 menit</li> <li>- Insentitas Maksimal</li> <li>- Menggunakan alat ladder drill</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 20px; display: flex; justify-content: space-between;"><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div></div> <p>XX</p>  <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 20px; display: flex; justify-content: space-between;"><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div><div style="width: 10%;"></div></div> <p>XX</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dijadikan menjadi satu barisan</li> <li>-Pertama-tama melakukan Gerakan Icky Shuffle.</li> <li>- Melakukan tiap gerakan secara bergantian.</li>   <li>-Dijadikan menjadi satu barisan</li> <li>-Pertama-tam melakukan gerakan Two Foot lateral Hoop.</li> <li>- melakukan tiap gerakan secara</li> </ul>
-----------	---	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interval saat pergantian</li> <li>-2 set, 3 repetisi tiap gerakan</li> <li>- Recovery 3 menit</li> </ul>		bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.</li> </ul>

Cabang Olaharaga : Sepak Bola  
 Sesi : 6  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Tahun  
 Jumlah Anak : 18 orang  
 Sasaran : Variasi Ladder Drill dan Kelincahan  
 Peralatan : Cone, Peluit, Stopwatch, dan Ladder drill

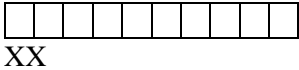
N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXX XXXXXXXX O	- Berdoa - Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXX XXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.



		<p>-Interval saat pergantian</p> <p>-2 set, 3 repetisi tiap gerakan</p> <p>- Recovery 3 menit</p>		bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Sesi : 7  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Tahun Jumlah Anak : 18 orang  
 Sasaran : Variasi Ladder Drill dan Kelincahan Peralatan : Cone, Peluit, Stopwatch, dan Ladder drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN											
1.	Pembukaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Berdoa - Penganta r singkat dan jelas											
2.	Pemanasan Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran  - Hitungan 2x8	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.											
3.	Latihan Inti Ladder Drill	60 menit - Insentitas	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> XX												-Dijadikan menjadi satu barisan

	<p>Icky Shuffle</p> <p>Ladder Drill Two Foot Lateral Hoop</p>	<p>Maksimal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan alat ladder drill</li> <li>-Interval saat pergantian</li> <li>-2 set, 3 repetisi tiap gerakan</li> <li>- Recover y 3 menit</li> <li>- Insentitas Maksimal</li> <li>- Menggunakan alat ladder drill</li> <li>-Interval saat pergantian</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pertama-tama melakukan Gerakan Icky Shuffle.</li> <li>- Melakukan tiap gerakan secara bergantian.</li> <li>-Dijadikan menjadi satu barisan</li> <li>-Pertama-tam melakukan gerakan Two Foot lateral Hoop.</li> <li>- melakukan tiap gerakan secara bergantian.</li> </ul>
--	---	---	---	---



		-2 set, 3 repetisi tiap gerakan - Recover y 3 menit		
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olaharaga : Sepak Bola  
 Sesi : 8  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Tahun  
 Jumlah Anak : 18 orang  
 Sasaran : Variasi Ladder Drill dan Kelincahan  
 Peralatan : Cone, Peluit, Stopwatch, dan Ladder drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa - Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.

3.	<p>Latihan Inti Ladder Drill Icky Shuffle</p> <p>Ladder Drill Two Foot Lateral Hoop</p>	<p>60 menit</p> <p>- Insentitas Maksimal</p> <p>- Menggunakan alat ladder drill</p> <p>-Interval saat pergantian</p> <p>-2 set, 3 repetisi tiap gerakan</p> <p>- Recovery 3 menit</p> <p>- Insentitas Maksimal</p> <p>- Menggunakan alat ladder drill</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>XX</p> <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>XX</p>	<p>-Dijadikan menjadi satu barisan</p> <p>-Pertamata melakukan Gerakan Icky Shuffle.</p> <p>- Melakukan tiap gerakan secara bergantian.</p> <p>-Dijadikan menjadi satu barisan</p> <p>-Pertamata melakukan gerakan Two Foot lateral Hoop.</p> <p>- melakukan tiap gerakan secara</p>
----	---	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interval saat pergantian</li> <li>-2 set, 3 repitisi tiap gerakan</li> <li>- Recovery 3 menit</li> </ul>		bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.</li> </ul>

Cabang Olaharaga : Sepak Bola  
 Sesi : 9  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Tahun  
 Jumlah Anak : 18 orang  
 Sasaran : Variasi Ladder Drill dan Kelincahan  
 Peralatan : Cone, Peluit, Stopwatch, dan Ladder drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa - Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.

3.	<p>Latihan Inti Ladder Drill Icky Shuffle</p> <p>Ladder Drill Two Foot Lateral Hoop</p>	<p>60 menit</p> <p>- Insentitas Maksimal</p> <p>- Menggunakan alat ladder drill</p> <p>- Interval saat pergantian</p> <p>- 2 set, 3 repetisi tiap gerakan</p> <p>- Recover y 3 menit</p> <p>- Insentitas Maksimal</p> <p>- Menggunakan alat ladder drill</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>XX</p> <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>XX</p>	<p>-Dijadikan menjadi satu barisan</p> <p>-Pertama-tama melakukan Gerakan Icky Shuffle.</p> <p>- Melakukan tiap gerakan secara bergantian.</p> <p>-Dijadikan menjadi satu barisan</p> <p>-Pertama-tam melakukan gerakan Two Foot lateral Hoop.</p> <p>- melakukan tiap gerakan secara</p>
----	---	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interval saat pergantian</li> <li>-2 set, 3 repetisi tiap gerakan</li> <li>- Recovery 3 menit</li> </ul>		bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.</li> </ul>

Cabang Olaharaga : Sepak Sesi : 10  
 Bola  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Usia : 11-14 Jumlah Anak : 18 orang  
 Tahun  
 Sasaran : Variasi Ladder Peralatan : Cone,  
 Drill dan Kelincahan Peluit,  
 Stopwatch,  
 dan  
 Ladder  
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa - Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan Lari keliling Lapangan Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.



3.	<p>Latihan Inti Ladder Drill Icky Shuffle</p> <p>Ladder Drill Two Foot Lateral Hoop</p>	<p>60 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Insentitas Maksimal</li> <li>- Menggunakan alat ladder drill</li> <li>-Interval saat pergantian</li> <li>-2 set, 3 repetisi tiap gerakan</li> <li>- Recover y 3 menit</li> <li>- Insentitas Maksimal</li> <li>- Menggunakan alat ladder drill</li> </ul>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>XX</p> <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>XX</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dijadikan menjadi satu barisan</li> <li>-Pertama-tama melakukan Gerakan Icky Shuffle.</li> <li>- Melakukan tiap gerakan secara bergantian.</li> <li>-Dijadikan menjadi satu barisan</li> <li>-Pertama-tam melakukan gerakan Two Foot lateral Hoop.</li> <li>- melakukan tiap gerakan secara</li> </ul>
----	---	---	---	--

		<p>-Interval saat pergantian</p> <p>-2 set, 3 repitisi tiap gerakan</p> <p>- Recovery 3 menit</p>		bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

## Lampiran 6 Data Sampel Penelitian

SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKANG FC**  
LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKANG GRESIK

A. Pendaftaran No. 1 Pendaftaran Ujungpangkah Gresik  
HP / 08522928209 | 08522512323 | 08222588875  
Email | [psputra@psputraclubform.com](mailto:psputra@psputraclubform.com) FB | PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Alvin  
 Nama Lengkap : Alvin Hapsi Gunawan  
 Tempat, Tanggal Lahir : B. Jember - 2004  
 Alamat : J. Karaman Pambak Uluhan


No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah : PS Ujungpangkah  
 Nama Orang Tua / Wali : Wahid

Demikian ini saya mendaftar dan diumumkan sebagai PS PUTRA UJUNGPAKANG FC dan siap untuk memenuhi serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah di tentukan oleh manajemen maupun di lapangan.

Untuk memenuhi hal tersebut diatas saya bersedia membayar:

Uang Pendaftaran & Seragam SSP : Rp. 100.000  
 Uang Iuran SPP Bulanan : Rp. 200.000  
 No Punggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :  
 ORANG TUA/ WALI  
  
 .....  
**Wahid**  
 .....

SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKANG FC**  
LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKANG GRESIK

A. Pendaftaran No. 1 Pendaftaran Ujungpangkah Gresik  
HP / 08522928209 | 08522512323 | 08222588875  
Email | [psputra@psputraclubform.com](mailto:psputra@psputraclubform.com) FB | PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Hapsi  
 Nama Lengkap : Muhammad Hapsi Lohabek  
 Tempat, Tanggal Lahir : DK. Jember - 2004  
 Alamat : J. Jember Tengah 42 05 - 40 05


No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah : PS Ujungpangkah  
 Nama Orang Tua / Wali : Muhammad

Demikian ini saya mendaftar dan diumumkan sebagai PS PUTRA UJUNGPAKANG FC dan siap untuk memenuhi serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah di tentukan oleh manajemen maupun di lapangan.

Untuk memenuhi hal tersebut diatas saya bersedia membayar:

Uang Pendaftaran & Seragam SSP : Rp. 100.000  
 Uang Iuran SPP Bulanan : Rp. 200.000  
 No Punggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :  
 ORANG TUA/ WALI  
  
 .....  
**Muhammad**  
 .....

SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKIH FC**  
 LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKIH GRESIK  
Jl. Pendidikan No. 1 Pungkabanten Ujungpangkah Gresik  
 HP : 081697281808 | 081662544183 | 081223123476  
 Email : psputraujungpakhirah@psputraujungpakhirah.com PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Yas  
 Nama Lengkap : Yas Rizqam  
 Tempat, Tanggal Lahir : 25 - 11 - 2004  
 Alamat : Jl. Sekeloa Barat No. 05 - RW 05  
 No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah :  
 Nama Orang Tua / Wali : Sobhan Tohman

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota SSB PS PUTRA UJUNGPAKIH FC dan siap untuk memenuhi serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen maupun tim pelatih.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia menabungkan:  
 Uang Pendaftaran & Seragam SSB : Rp.100.000  
 Uang Iuran SPP Bulanan : Rp.20.000  
 No Punggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.  
 Mengetahui :  
 ORANG TUA/ WALI  
Sobhan Tohman

SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKIH FC**  
 LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKIH GRESIK  
Jl. Pendidikan No. 1 Pungkabanten Ujungpangkah Gresik  
 HP : 081697281808 | 081662544183 | 081223123476  
 Email : psputraujungpakhirah@psputraujungpakhirah.com PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Zuhri  
 Nama Lengkap : Abdul Wahid Hidayat  
 Tempat, Tanggal Lahir : 05 - Maret - 2004  
 Alamat : Jl. Sekeloa Barat No. 05 - RW 05  
 No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah : Tanpa Sekolah  
 Nama Orang Tua / Wali : Muhammad Sobhan

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota SSB PS PUTRA UJUNGPAKIH FC dan siap untuk menenuhi serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen maupun tim pelatih.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia menabungkan:  
 Uang Pendaftaran & Seragam SSB : Rp.100.000  
 Uang Iuran SPP Bulanan : Rp.20.000  
 No Punggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.  
 Mengetahui :  
 ORANG TUA/ WALI  
Muhammad Sobhan

SEKOLAH SEPAK BOLA  
PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC  
LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKKAH GRESIK

R. Pendidikan No. 3 Pangrehweraan Ujungpangkah Gresik  
HP 08562724000 | 08562724000 | 08562724000  
Email : psputra@psputraclubformal.com PA : PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Edgar

Nama Lengkap : David Edgar Wijaya

Tempat, Tanggal Lahir : 07 Desember 2009

Alamat : 7 Tameng Rajaperson

No. HP Orang Tua : \_\_\_\_\_

Asal Sekolah : SKK Ujungpangkah

Nama Orang Tua / Wali : Muhammad

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC dan siap untuk menaati serta menaati segala peraturan dan persyaratan yang telah di tentukan oleh manajemen klub ini.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas saya bersedia menyerahkan :

Uang Pendaftaran & Seragam SSB : Rp 100.000

Uang Iuran SPP Bulanan : Rp 200.000

No Punggung dan size : \_\_\_\_\_

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA/ WALI

*Muhammad*

SEKOLAH SEPAK BOLA  
PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC  
LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKKAH GRESIK

R. Pendidikan No. 3 Pangrehweraan Ujungpangkah Gresik  
HP 08562724000 | 08562724000 | 08562724000  
Email : psputra@psputraclubformal.com PA : PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Abi

Nama Lengkap : Abdul Alif

Tempat, Tanggal Lahir : 13 April 2009

Alamat : 8 Sekeloa 02 - sub 05

No. HP Orang Tua : \_\_\_\_\_

Asal Sekolah : SKK Ujungpangkah

Nama Orang Tua / Wali : Muhammad Alif

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC dan siap untuk menaati serta menaati segala peraturan dan persyaratan yang telah di tentukan oleh manajemen klub ini.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas saya bersedia menyerahkan :

Uang Pendaftaran & Seragam SSB : Rp 100.000

Uang Iuran SPP Bulanan : Rp 200.000

No Punggung dan size : \_\_\_\_\_

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA/ WALI

*Muhammad Alif*



SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC**  
 LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKKAH GRESIK  
 Jl. Pendidikan No. 3, Pangkajenean Ujungpangkah Gresik  
 HP : 08152722289 | 08152724232 | 08224698476  
 Email : psputraujungpangkah@gmail.com FB : PS Putra Ujungpangkah

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Adi  
 Nama Lengkap : Wahid Wahid Adi  
 Tempat, Tanggal Lahir : G. Suku - 2000  
 Alamat : Jl. Pundi 104

No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah : SMK Al-Furqan  
 Nama Orang Tua / Wali : Haris

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC dan siap untuk memenuhi serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen klub ini.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas saya bersedia membayar:

Uang Pendaftaran & Seragam SSB : Rp. 100.000  
 Uang Iuran SPP Bulanan : Rp. 20.000  
 No Pungggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA / WALI

Haris



SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC**  
 LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKKAH GRESIK  
 Jl. Pendidikan No. 3, Pangkajenean Ujungpangkah Gresik  
 HP : 08152722289 | 08152724232 | 08224698476  
 Email : psputraujungpangkah@gmail.com FB : PS Putra Ujungpangkah

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Adi  
 Nama Lengkap : Wahid Wahid Adi  
 Tempat, Tanggal Lahir : G. Suku - 2000  
 Alamat : Jl. Ceko Lurah 11.09 - 12.08

No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah : SMK Al-Furqan  
 Nama Orang Tua / Wali : Haris

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC dan siap untuk memenuhi serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen klub ini.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas saya bersedia membayar:


Uang Pendaftaran & Seragam SSB : Rp. 100.000  
 Uang Iuran SPP Bulanan : Rp. 20.000  
 No Pungggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA / WALI

Haris


**SEKOLAH SEPAK BOLA**  
**PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC**  
**LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKKAH GRESIK**  

 Jl. Pendidikan No. 1 Pangreharean Ujungpangkah Gresik  
 HP : 03187222009 | 08122222009  
 Email : psputraujungpangkah@gmail.com FB : PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Adi  
 Nama Lengkap : Muhammad Adi  
 Tempat, Tanggal Lahir : Gk - 24 - 2009  
 Alamat : Jl. Sekeloa Timur Rt. 01 - No 07  
 No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah :  
 Nama Orang Tua / Wali : Muhammad Ridwan

Dengan ini saya mendaftar sebagai anggota PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC dan siap untuk memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen klub kami.


Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia membayar  
 Uang Pendaftaran & Seragam SSB : Rp. 100.000  
 Uang Iuran SPP Bulanan : Rp. 20.000  
 No Punggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA/ WALI

Muhammad Ridwan


**SEKOLAH SEPAK BOLA**  
**PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC**  
**LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKKAH GRESIK**  

 Jl. Pendidikan No. 1 Pangreharean Ujungpangkah Gresik  
 HP : 03187222009 | 08122222009  
 Email : psputraujungpangkah@gmail.com FB : PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Abu  
 Nama Lengkap : Abu Ahmad Alhasbi Abu Anas  
 Tempat, Tanggal Lahir : Cy. Medembur 2010  
 Alamat : Jl. Sekeloa Utara Pangkajene Rt. 01 - No 08  
 No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah :  
 Nama Orang Tua / Wali :

Dengan ini saya mendaftar sebagai anggota PS PUTRA UJUNGPAKKAH FC dan siap untuk memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen klub kami.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia membayar  
 Uang Pendaftaran & Seragam SSB : Rp. 100.000  
 Uang Iuran SPP Bulanan : Rp. 20.000  
 No Punggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA/ WALI

Abu Ahmad Anas



SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKNGAH FC**  
 LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKNGAH GRESIK  
 Jl. Pendidikan No. 1 Penghewan Ujungpangkah Gresik  
 HP : 08564728809 | 08366624334 | 08222488074  
 Email : psputraujungpangkah@gmail.com FB : PS Putra Ujungpangkah

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Budim  
 Nama Lengkap : Budim Cahya Nugraha  
 Tempat, Tanggal Lahir : 04 - MEI - 2000  
 Alamat : J. Pahlawan

No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah :  
 Nama Orang Tua / Wali : Edmond

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota PSSI PS PUTRA UJUNGPAKNGAH FC dan siap untuk memenuhi serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah di tentukan oleh manajemen maupun tim pelatih.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia menanggung:  
 Uang Pendaftaran & Seragam PSSI : Rp.100.000  
 Uang iuran SPP Bulanan : Rp.20.000  
 No Pungging dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA/ WALI  
Edmond  
 Edmond



SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKNGAH FC**  
 LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKNGAH GRESIK  
 Jl. Pendidikan No. 1 Penghewan Ujungpangkah Gresik  
 HP : 08564728809 | 08366624334 | 08222488074  
 Email : psputraujungpangkah@gmail.com FB : PS Putra Ujungpangkah

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Budim  
 Nama Lengkap : Amad Budia Satrio  
 Tempat, Tanggal Lahir : 06 April 2007  
 Alamat : Jl. Pahlawan No. 01 no 19

No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah :  
 Nama Orang Tua / Wali : Amad Satrio

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota PSSI PS PUTRA UJUNGPAKNGAH FC dan siap untuk memenuhi serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah di tentukan oleh manajemen maupun tim pelatih.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia menanggung:  
 Uang Pendaftaran & Seragam PSSI : Rp.100.000  
 Uang iuran SPP Bulanan : Rp.20.000  
 No Pungging dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA/ WALI  
Amad Satrio  
 Amad Satrio





SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKGAH FC**  
**LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKGAH GRESIK**  
 Jl. Pendidikan No. 3 Penghijauan Ujungpangkah Gresik  
 HP : 08567288889 | 08565544524 | 08223888876  
 Email : psputraujungpangkah@gmail.com FB : PS Putra Ujungpangkah

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Ali  
 Nama Lengkap : Putra Ali  
 Tempat, Tanggal Lahir : 24 Januari 2009  
 Alamat : Karang Baji

No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah :  
 Nama Orang Tua / Wali :

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi pemain PS PUTRA UJUNGPAKGAH FC dan siap untuk memenuhi persyaratan sesuai peraturan dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen klub ini.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia membayar:  
 Uang Pendaftaran & Seragam SSD : Rp 100.000  
 Uang iuran SPP Bulanan : Rp 200.000  
 No Punggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :  
 ORANG TUA/ WALI  
  
 Purnama Widi



SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PS PUTRA UJUNGPAKGAH FC**  
**LAPANGAN AL MUNIROH UJUNGPAKGAH GRESIK**  
 Jl. Pendidikan No. 3 Penghijauan Ujungpangkah Gresik  
 HP : 08567288889 | 08565544524 | 08223888876  
 Email : psputraujungpangkah@gmail.com FB : PS Putra Ujungpangkah

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Ali  
 Nama Lengkap : Putra Ali  
 Tempat, Tanggal Lahir : 24 Januari 2009  
 Alamat : Karang Baji

No. HP Orang Tua :  
 Asal Sekolah :  
 Nama Orang Tua / Wali :

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi pemain PS PUTRA UJUNGPAKGAH FC dan siap untuk memenuhi persyaratan sesuai peraturan dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen klub ini.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia membayar:  
 Uang Pendaftaran & Seragam SSD : Rp 100.000  
 Uang iuran SPP Bulanan : Rp 200.000  
 No Punggung dan size :

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :  
 ORANG TUA/ WALI  
  
 Purnama Widi

SEKOLAH SEPAK BOLA  
PS PUTRA UJUNGPAKANGKAH FC  
LAPANGAN AL MURNIROH UJUNGPAKANGKAH GRESIK

di Pendaftaran No. 1 Pengabdian Masyarakat Ujungpangkah Gresik  
HP : 08562722889 | 085626542323 | 082224504379  
Email : psputraujungpangkah@gmail.com | PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Adan

Nama Lengkap : Amad Adan Masy'ud

Tempat, Tanggal Lahir : 05 Oktober 2008

Alamat : Jl. Saung Kuli

No. HP Orang Tua : \_\_\_\_\_

Asal Sekolah : Ts. Al Murniroh

Nama Orang Tua / Wali : Yusuf Mubtin

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota PS PUTRA UJUNGPAKANGKAH FC dan siap untuk menaati serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen maupun pertandingan.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia membayar:

Uang Pendaftaran & Seragam SSB : RP.100.000

Uang iuran SPP Bulanan : RP.10.000

No Punggung dan size : \_\_\_\_\_

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA/ WALI

*Mubtin*  
Yusuf Mubtin

SEKOLAH SEPAK BOLA  
PS PUTRA UJUNGPAKANGKAH FC  
LAPANGAN AL MURNIROH UJUNGPAKANGKAH GRESIK

di Pendaftaran No. 1 Pengabdian Masyarakat Ujungpangkah Gresik  
HP : 08562722889 | 085626542323 | 082224504379  
Email : psputraujungpangkah@gmail.com | PS Putra Ujungpangkah

---

**FORMULIR PENDAFTARAN**

Nama Panggilan : Amad

Nama Lengkap : Muhammad Fauzi Setiawan

Tempat, Tanggal Lahir : 20 Desember 2009

Alamat : Dusun Tegay Dapo Pambak watan 19 02 no 11

No. HP Orang Tua : \_\_\_\_\_

Asal Sekolah : Ts. Al Murniroh

Nama Orang Tua / Wali : Abd. Rosak

Dengan ini saya mendaftarkan diri untuk menjadi anggota PS PUTRA UJUNGPAKANGKAH FC dan siap untuk menaati serta menaati segala peraturan dan syarat-syarat yang telah ditentukan oleh manajemen maupun pertandingan.

Untuk memenuhi hal tersebut di atas, saya bersedia membayar:

Uang Pendaftaran & Seragam SSB : RP.100.000

Uang iuran SPP Bulanan : RP.10.000

No Punggung dan size : \_\_\_\_\_

Demikian data keanggotaan ini saya sampaikan untuk dicatat sebagaimana mestinya.

Mengetahui :

ORANG TUA/ WALI

*Abd Rosak*  
Abd Rosak

Lampiran 7 Hasil Data Penelitian

## Descriptives

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest_ickyshuffle	9	4.98	7.12	6.0522	.70712
posttest_ickyshuffle	9	4.06	5.52	4.9867	.45897
pretest_twofoot	9	5.10	9.98	7.0411	1.76159
posttest_twofoot	9	4.74	9.75	6.6522	1.79935
Valid N (listwise)	9				

### Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan	Pre-test Icky Shuffle	.160	9	.200*	.954	9	.738
	Post-test Icky Shuffle	.157	9	.200*	.917	9	.365
	Pre-test Two Foot Lateral Hoop	.237	9	.154	.904	9	.278
	Post-test Two Foot Lateral Hoop	.255	9	.094	.869	9	.119

\*. This is a lower bound of the true significance.

## a. Lilliefors Significance Correction

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan	Based on Mean	7.806	3	32	.000
	Based on Median	2.221	3	32	.105
	Based on Median and with adjusted df	2.221	3	18.190	.120
	Based on trimmed mean	7.122	3	32	.001

### Paired Samples Test

		Paired Differences						Sig. (2- tail ed)	
		Mean	Std. Devia tion	Std. Err or Me an	95% Confidenc e Interval of the Difference		df		
					Lo wer	Upp er			
P ai r 1	Pretest_IckyShuffl e - Posttest_IckyShuffl le	1.19 000	.6177 6	.20 592	.71 515	1.66 485	5.7 79	8	.00 0
P ai r 2	Pretest_Twofootla teralhoop - Posttest_Twofootl aetarlhoop	.388 89	.2515 7	.08 386	.19 552	.582 26	4.6 38	8	.00 2



*Lampiran 8 Hasil Penelitian*

Data Pretest Icky Shuffle

NO	NAMA	PRE TEST ICKY SHUFFLE			HASIL TERBAIK
		1	2	3	
1	Zudin	7.21	6.23	7.10	6.23
2	Riski	5.94	7.17	6.58	5.94
3	Damian	7.09	6.87	7.15	6.87
4	Hafiz	8.25	8.88	7.12	7.12
5	Edgar	8.02	7.87	6.34	6.34
6	Adit	6.29	4.98	5.86	4.98
7	Fadil	7.31	6.03	6.70	6.03
8	Aditya	7.98	6.87	5.84	5.84
9	Hasbi	6.54	5.89	5.12	5.12

Data Posttest Icky Shuffle

NO	NAMA	POSTTEST ICKY SHUFFLE			HASIL TERBAIK
		1	2	3	
1	Zudin	3.90	4.86	5.10	3.90
2	Riski	5.50	4.95	5.58	4.95
3	Damian	6.57	5.19	6.15	5.19
4	Hafiz	7.08	6.86	5.52	5.52
5	Edgar	7.23	6.71	5.47	5.47
6	Adit	4.06	5.79	5.86	4.06

7	Fadil	4.63	5.93	5.70	4.63
8	Aditya	6.36	5.28	6.56	5.28
9	Hasbi	4.76	5.19	5.38	4.76

Data Pretest Two Foot Lateral Hoop

NO	NAMA	PRE TEST TWO FOOT LATERAL HOOP			HASIL TERBAIK
		1	2	3	
1	Albar	9.90	9.86	9.02	9.02
2	Akil	10.50	8.53	9.58	8.53
3	Bintang	10.57	9.98	10.15	9.98
4	Mika	7.34	7.86	7.77	7.34
5	Fiko	6.21	8.71	7.86	6.21
6	Ilmi	7.98	6.02	6.86	6.02
7	Ardhan	6.02	5.96	5.92	5.92
8	Badrus	6.36	5.45	5.10	5.10
9	Panji	5.25	6.19	5.25	5.25

Data Posttest Foot Lateral Hoop

NO	NAMA	POSTTEST TWO FOOT LATERAL HOOP			HASIL TERBAIK
		1	2	3	
1	Albar	8.90	9.86	8.74	8.74
2	Akil	8.50	8.27	8.58	8.27
3	Bintang	10.57	9.75	10.15	9.75
4	Mika	7.08	6.86	6.35	6.35



5	Fiko	6.23	6.71	5.64	5.64
6	Ilmi	5.65	6.79	6.86	5.65
7	Ardhan	5.71	6.93	6.70	5.71
8	Badrus	5.36	4.74	5.56	4.74
9	Panji	5.25	5.19	5.02	5.02

*Lampiran 9 Dokumen Penelitian*



Berbaris untuk doa sebelum melaksanakan latihan



Pemanasan untuk persiapan latihan



Pelaksanaan test T Sprint



Pelaksanaan latihan variasi *Ladder Drill Icky Shuffle*



Pelaksanaan latihan variasi *Ladder Drill Two Foot Lateral Hoop*