

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Melaksanakan Observasi



**UMKT**  
Program Studi  
Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: [por@umkt.ac.id](mailto:por@umkt.ac.id)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 117-10/FKIP.2/D.2/C/2023  
Lampiran : -  
Perihal : **Permohonan Melaksanakan Observasi**

**Kepada**  
**Yth. Pengurus Akademi Harbi**

**Di –**  
**Tempat**

*Assalamu`alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh*

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkah karunia-Nya sehingga kita masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk beribadah dan berkarya. Amiin.

Dalam rangka mendukung proses pembuatan tugas akhir (skripsi) mahasiswa, maka dengan ini Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memohon izin atas nama mahasiswa berikut :

Nama : Oktovianus  
NIM : 1911102422006

Agar dapat diberikan izin untuk melaksanakan observasi terkait pembuatan tugas akhir.

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu`alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh*

Samarinda, 24 Rajab 1444 H  
15 Februari 2023 M

**Ketua Program Studi**  
**Pendidikan Olahraga**



**Sinda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1117089101**

Kampus 1 : Jl. Ir. H. Juanda, No.15, Samarinda  
Kampus 2 : Jl. Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda

## Lampiran 2. Surat Permohonan Melaksanakan Penelitian

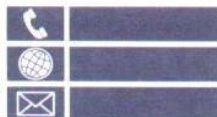


**UMKT**  
Program Studi  
Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: [por@umkt.ac.id](mailto:por@umkt.ac.id)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 121-15/FKIP.2/D.2/C/2023  
Lampiran : 1 (Satu) Lembar  
Perihal : **Permohonan Melaksanakan Penelitian**

**Kepada**  
**Yth. Pengurus Akademi Harbi**  
**Di –**

**Tempat**

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh*

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkah karunia-Nya sehingga kita masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk beribadah dan berkarya. Amiin.

Dalam rangka mendukung proses pembuatan Tugas Akhir (Skripsi) mahasiswa, maka dengan ini Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memohon izin atas nama mahasiswa sebagai berikut, agar dapat diberikan izin untuk melaksanakan Penelitian terkait pembuatan tugas akhir.

Nama : Oktovianus  
NIM : 1911102422006  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Lari Zig Zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Akademi Harbi Samarinda

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh*

**Samarinda, 02 Rabiul Awal 1445 H**  
**18 September 2023 M**  
**Ketua Program Studi**  
**Pendidikan Olahraga**



**Januar Abdillah Santoso, S.Pd., M.Or**  
**NIDN. 1110019101**

Lampiran 3. Lembar Konsultasi



**UMKT**  
**Program Studi**  
**Pendidikan Olahraga**

Telp. 0541-748511 Fax 0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: [por@umkt.ac.id](mailto:por@umkt.ac.id)

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Oktovianus  
 NIM : 1911102422006  
 Dosen Pembimbing : Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd.  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain Akademi Harbi Samarinda.

No	Hari/Tgl	Pembahasan	Nama Dosen	Tanda Tangan
1	Selasa 13/5/23	Hasil penelitian = Bab I = Bab II = Bab III = Analisis Data	Julianur, S.Pd., M.Pd.	
2	Selasa 22/5/23	Hasil penelitian	Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd.	
3	Senin 5/6/23	Konsul Bab I II III	Julianur, S.Pd., M.Pd.	
4	Senin 12/6/23	Konsul Bab III IIII	Julianur, S.Pd., M.Pd.	
5	Selasa 20/6/23	Konsul Revisi Skripsi	Julianur S.Pd., M.Pd.	
6	Senin 26/6/23	Konsul Revisi Skripsi	Julianur S.Pd., M.Pd.	
7	Selasa 28/8/23	Konsul Revisi Skripsi	Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd.	
8	Selasa 28/8/23	Konsul Bab IV V	Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd.	
9	Senin 30/8/23	Konsul Bab IV V	Julianur S.Pd., M.Pd.	
10	Kamis 31/8/23	Konsul Bab IV V	Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd.	





**UMKT**  
**Program Studi**  
**Pendidikan Olahraga**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: [por@umkt.ac.id](mailto:por@umkt.ac.id)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

11	Selasa 14/10/2023	Konsul Bab 4.5	Julianur S. Pd., M. Pd.	
12	Selasa 26.4.2023	Konsul Bab I. II III IV V	Janet Betty Kurnia Yusuf S. Pd., M. Pd.	
13	Selasa 31/10/2023	Konsul Revisi Simhas Bab III IV V	Julianur S. Pd. M. Pd.	
14	Selasa 31/10/2023	Konsul Revisi Simhas Bab III IV V	Janet Betty Kurnia Yusuf S. Pd., M. Pd.	
15				

Mengetahui,  
 Ketua Prodi Pendidikan Olahraga

**Januar Abdilah Santoso, M.Or, AIFO-FIT**  
 NIDN. 1110019101

Lampiran 4. Surat Menyelesaikan Penelitian Akademi Harbi



# AKADEMI HARBI

Jl. Gatot Subroto, Gg. 15, Kel. Bandara, Kec. Sungai Pinang, Kota Samarinda  
Email : official.akademi.harbi@gmail.com

## SURAT KETERANGAN Nomor : 006/Akademi\_Harbi/09/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ari Angga Wijaya  
Jabatan : Manager Akademi Harbi Samarinda  
Alamat : Jl. Ulin Gg. 7 No. 15  
Alamat Official : Jl, Gatot Subroto Gg. 15

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, nama yang tersebut di bawah ini :

Nama : Oktovianus  
NIM : 1911102422006  
Jurusan / Prodi : Pendidikan Olahraga  
Kampus : Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Judul : **Pengaruh Latihan Lari Zig Zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Akademi Harbi Samarinda**

Bahwa yang bersangkutan di atas telah melakukan penelitian di Akademi Harbi Samarinda yang bertempat di Lapangan Akademi Harbi Jl. Sambutan Pelita 7 Samarinda.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 25 September 2023  
Manager Akademi Harbi Samarinda

Ari Angga Wijaya

### Lampiran 5. Absensi Penelitian

No.	NAMA	ABSENSI PENELITIAN															Total				
		JUMLAH PERTEMUAN																			
1	Deny	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket	ket
2	Alif	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>	<del>ket</del>
3	Denny	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky	zaky
4	Ancha	BWA	AN	BWA	BWA	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN
5	Fikri	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN
6	Ridho	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy	Rdy
7	Radifa	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st
8	Fandi	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st
9	Abby	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la	la
10	Fahri	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st
11	Galang	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady	Bady
12	Taufiq	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw	elw
13	Ariesta	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st
14	Fajar	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea
15	Rizky	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st
16	Asrul	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin	Rwin
17	Hafis	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki	Naki
18	Fadil	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea	Ea
19	Dinov	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st
20	Andra	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st	st

NO	ABSENSI POST-TEST	TANDA TANGAN
1	Deny	ket
2	Alif	<del>ket</del>
3	Denny	zaky
4	Ancha	BWA
5	Fikri	AN
6	Ridho	AN
7	Radifa	Rdy
8	Fandi	st
9	Abby	la
10	Fahri	st
11	Galang	Bady
12	Taufiq	elw
13	Ariesta	st
14	Fajar	Ea
15	Rizky	st
16	Asrul	Rwin
17	Hafis	Naki
18	Fadil	Ea
19	Dinov	st
20	Andra	st

No.	ABSENSI PRES-TEST	Tanda Tangan
1	Deny	ket
2	Alif	<del>ket</del>
3	Denny	zaky
4	Ancha	BWA
5	Fikri	AN
6	Ridho	AN
7	Radifa	Rdy
8	Fandi	st
9	Abby	la
10	Fahri	st
11	Galang	Bady
12	Taufiq	elw
13	Ariesta	st
14	Fajar	Ea
15	Rizky	st
16	Asrul	Rwin
17	Hafis	Naki
18	Fadil	Ea
19	Dinov	st
20	Andra	st

Lampiran 6. Data Instrumen Penelitian Pre-test dan Post-test

No	No	Instrumen penelitian mengering bola dalam permainan sepak bola																
		Proses			Penguatan keterampilan			Hasil			Skor Total							
No		Siap awal melakukan dribling (skor 11)	Pelaksanaan gerak dribling (skor 11)	Follow through dribling (skor 11)	Hasil dribling (skor 11)													
1	Deny	11	10	9	8	7	6	5	4	11	10	9	8	7	6	5	4	20
2	Auf																	25
3	Demny																	28
4	Ancha																	26
5	Filri																	21
6	Ridho																	27
7	Kadira																	21
8	Fandy																	16
9	Abby																	27
10	Fabri																	11
11	Gaahg																	24
12	Taufiq																	24
13	Aresta																	20
14	Fajar																	22
15	Riky																	22
		Penguatan keterampilan																
		Proses			Penguatan keterampilan			Hasil			Skor Total							
No		Siap awal melakukan dribling (skor 11)	Pelaksanaan gerak dribling (skor 11)	Follow through dribling (skor 11)	Hasil dribling (skor 11)													
16	Astul	11	10	9	8	7	6	5	4	11	10	9	8	7	6	5	4	25
17	Haris																	14
18	Fadil																	23
19	Dhiov																	28
20	Andra																	17
21																		



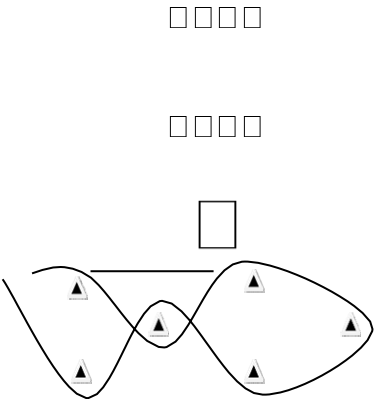
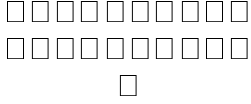
Lampiran 7. Program Latihan

RENCANA PROGRAM LATIHAN PER SESI/ HARI

No	Hari	Sesi	Set	Repetisi	Recovery
1	SELASA	1	3 set	10 rep/set	2 menit
2	KAMIS	2	3 set	10 rep/set	2 menit
3	SABTU	3	3 set	15 rep/set	2 menit
4	SELASA	4	4 set	10 rep/set	2 menit
5	KAMIS	5	4 set	10 rep/set	2 menit
6	SABTU	6	3 set	15 rep/set	90 detik
7	SELASA	7	4 set	10 rep/set	90 detik
8	KAMIS	8	4 set	10 rep/set	90 detik
9	SABTU	9	5 set	15 rep/set	2 menit
10	SELASA	10	5 set	15 rep/set	2 menit
11	KAMIS	11	5 set	15 rep/set	2 menit
12	SABTU	12	5 set	20 rep/set	90 detik
13	SELASA	13	5 set	20 rep/set	2 menit
14	KAMIS	14	5 set	20 rep/set	2 menit
15	SABTU	15	5 set	20 rep/set	2 menit
16	SELASA	16	6 set	15 rep/set	90 detik



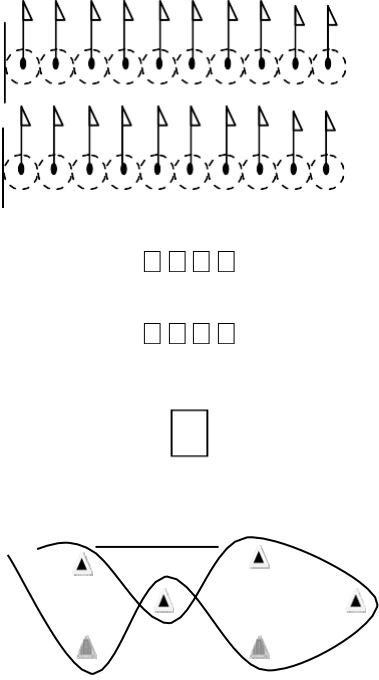
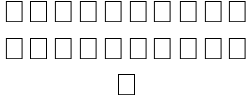
II	<p><b><u>Pemanasan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogging</li> <li>- <i>stretching</i> (dinamis &amp; statis )</li> </ul> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---

	<p><b><u>Latihan inti</u></b> Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set :3</li> <li>- set</li> <li>- Repetisi: 10-15</li> <li>- rep/set</li> <li>- Recov. : 2 menit</li> </ul>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	<b><u>penutup</u></b>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>-evaluasi</li> <li>-ber do'a</li> </ul>





II	<p><b><u>Pemanasan</u></b>  - jogging  - <i>stretching</i>  (dinamis &amp; statis )</p> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---

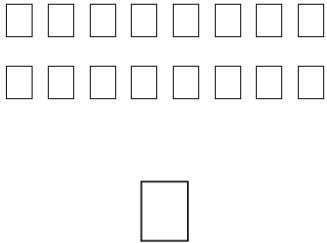
	<p><u>Latihan inti</u>  <u>Latihan Zig-Zag</u></p>	<p>30 menit          .          - Set: 3 set          - Repetisi:          15-25          rep/set          - Recov.: 2          menit</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- cooling down          -evaluasi          -ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI

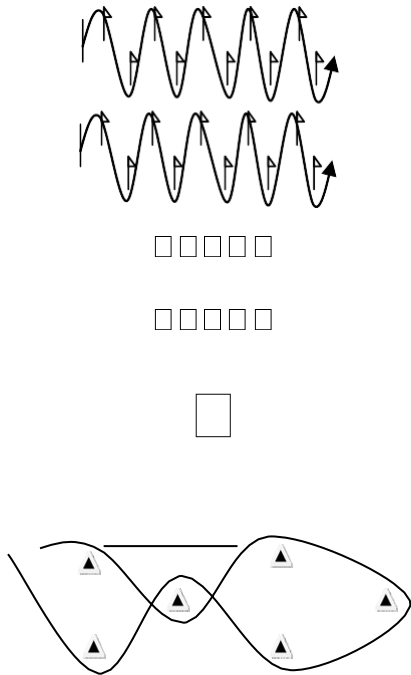
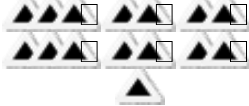
LATIHAN: 4&5

HARI /TANGGAL :                   TINGKAT                   : Pemula  
WAKTU                 : 65 menit                JUMLAH PESERTA : 20 orang  
PERLENGKAPAN    : Bola dan gawang  
SASARAN            : Lari Zig-zag  
PERLENGKAPAN    : Cone  
                          Peluit  
                          Pancang  
                          Stop watch  
                          Rompi

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit	 <pre>  □ □ □ □ □ □ □ □   □ □ □ □ □ □ □ □               □</pre>	Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )

II	<p><b><u>Pemanasan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogging</li> <li>- <i>stretching</i> (dinamis &amp; statis )</li> </ul> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---



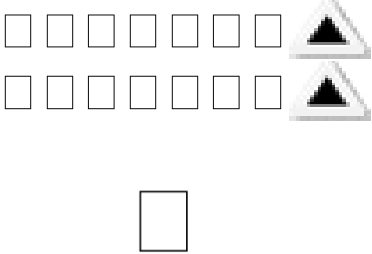
	<p><u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set: 4 set</li> <li>- Repetisi: 10-15 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> </ul>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

SESI LATIHAN

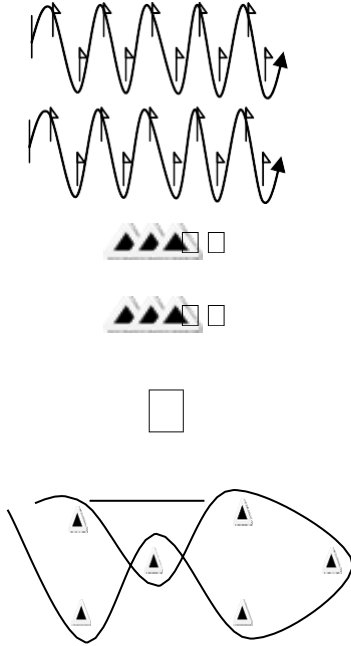

NO URUT SESI

LATIHAN: 6

HARI /TANGGAL : TINGKAT : Pemula  
 WAKTU : 65 menit JUMLAH PESERTA : 20 orang  
 PERLENGKAPAN : Bola dan gawang  
 SASARAN : Lari Zig-zag  
 PERLENGKAPAN : Cone  
 Peluit  
 Pancang  
 Stop watch  
 Rompi

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ;                      -siswa                      dibariskan</p>	10 menit		<p>Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)</p>

II	<p><b><u>Pemanasan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogging</li> <li>- <i>stretching</i> (dinamis &amp; statis )</li> </ul> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---

	<p><u>Latihan inti</u>  <u>Latihan Zig-Zag</u></p>	<p>30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set: 3 set</li> <li>- Repetisi: 15-25 rep/set</li> <li>- Recov.: 90 detik</li> </ul>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

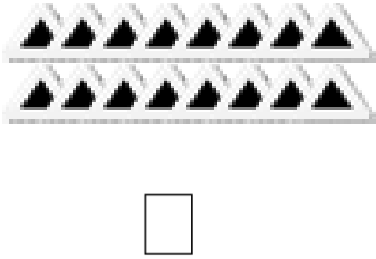


SESI LATIHAN

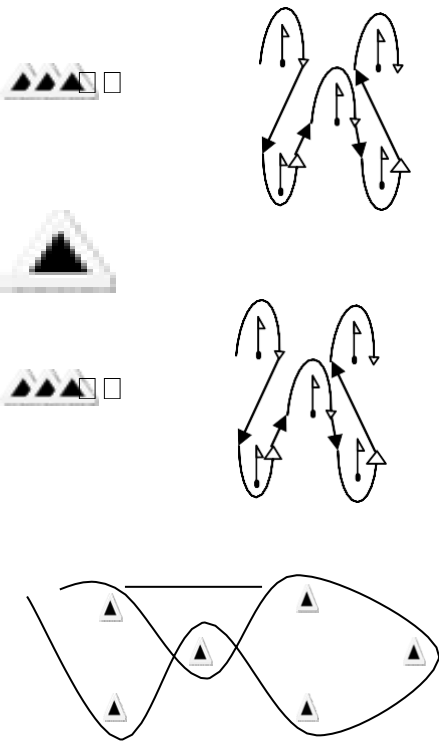
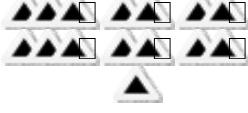
NO URUT SESI

LATIHAN: 7&8

HARI /TANGGAL : TINGKAT : Pemula  
WAKTU : 65 menit JUMLAH PESERTA : 20 orang  
PERLENGKAPAN : Bola dan gawang  
SASARAN : Lari Zig-zag  
PERLENGKAPAN : Cone  
Peluit  
Pancang  
Stop watch  
Rompi

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )

II	<p><b><u>Pemanasan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogging</li> <li>- <i>stretching</i> (dinamis &amp; statis )</li> </ul> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---

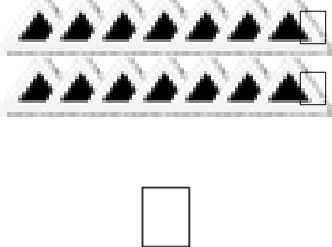
	<p><u>Latihan inti</u>  <u>Latihan Zig-Zag</u></p>	<p>30 menit  - Set: 4  - set  -  Repetisi:  10-15  rep/set  - Recov.:  90 detik</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
<p>III</p>	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- cooling down  -evaluasi  -ber do'a</p>

SESI LATIHAN

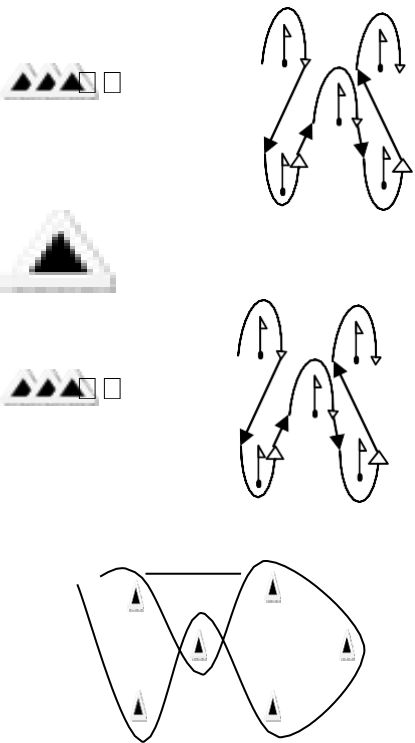

NO URUT SESI

LATIHAN: 9

HARI /TANGGAL :                                  TINGKAT : Pemula  
WAKTU : 65 menit                                  JUMLAH PESERTA : 20 orang  
PERLENGKAPAN : Bola dan gawang  
SASARAN : Lari Zig-zag  
PERLENGKAPAN : Cone  
Peluit  
Pancang  
Stop watch  
Rompi

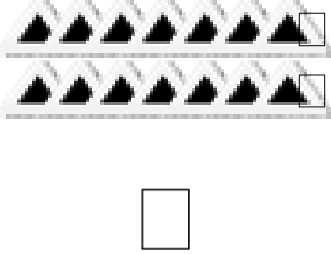
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u><b>Pengantar dan do'a</b></u> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i>

II	<p><b><u>Pemanasan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogging</li> <li>- <i>stretching</i> (dinamis &amp; statis )</li> </ul> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---

	<p><u>Latihan inti</u>  <u>Latihan Zig-Zag</u></p>	<p>30 enit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set: 5 set</li> <li>- Repetisi: 15-25 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> </ul>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

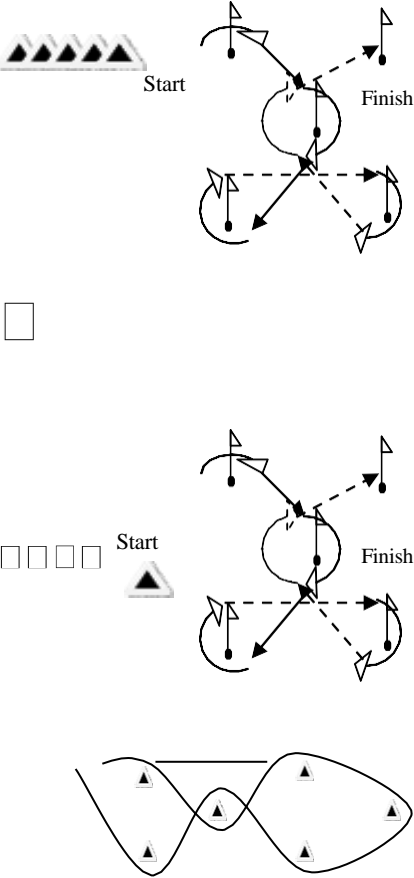

SESI LATIHAN  
NO URUT SESI  
LATIHAN: 11&10

HARI /TANGGAL : TINGKAT : Pemula  
WAKTU : 65 menit JUMLAH PESERTA : 20 orang  
PERLENGKAPAN : Bola dan gawang  
SASARAN : Lari Zig-zag  
PERLENGKAPAN : Cone  
Peluit  
Pancang  
Stop watch  
Rompi

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a ;</u></b> -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )

II	<p><b><u>Pemanasan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogging</li> <li>- <i>stretching</i> (dinamis &amp; statis )</li> </ul> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---



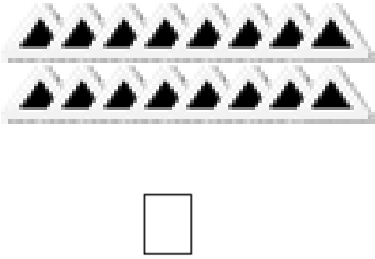
	<p><u>Latihan inti</u>          Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit          - Set: 5 set          -          -          Repetisi: 15-25 rep/set          - Recov.: 2 menit</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
<p>III</p>	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- cooling down          - evaluasi          - ber do'a</p>

SESI LATIHAN

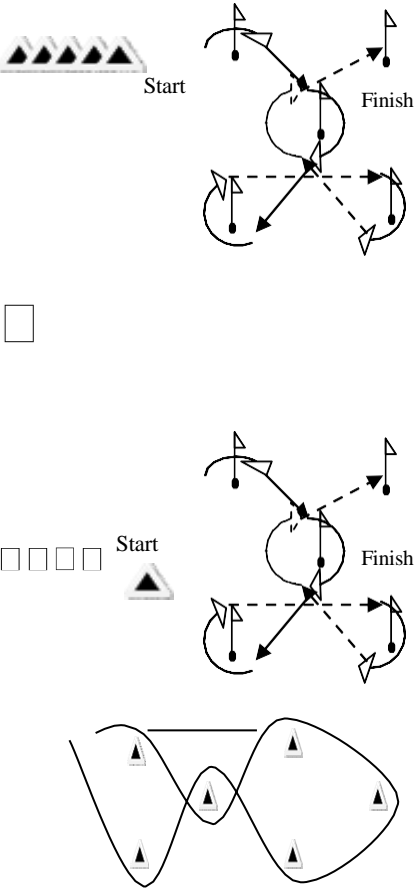
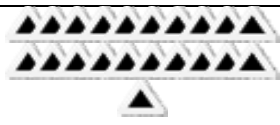
NO URUT SESI

LATIHAN: 12

HARI /TANGGAL	:	TINGKAT	: Pemula
WAKTU	:	JUMLAH PESERTA	: 20 orang
PERLENGKAPAN	:	Bola dan gawang	
SASARAN	:	Lari Zig-zag	
PERLENGKAPAN	:	Cone	
		Peluit	
		Pancang	
		Stop watch	
		Rompi	

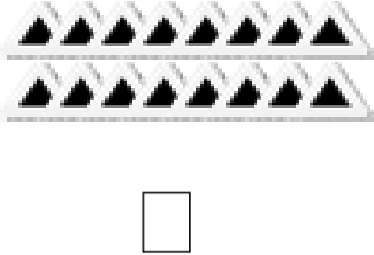
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )

II	<p><b><u>Pemanasan</u></b>  - jogging  - <i>stretching</i>  (dinamis &amp; statis )</p> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---

	<p><u>Latihan inti</u>  <u>Latihan Zig-Zag</u></p>	<p>30 menit  - Set: 5 set  - Repetisi: 20-25 rep/set  - Recov.: 90 detik</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
<p>III</p>	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- cooling down  - evaluasi  - ber do'a</p>

SESI LATIHAN  
NO URUT SESI  
LATIHAN: 13, 14 & 15

HARI /TANGGAL : TINGKAT : Pemula  
 WAKTU : 65 menit JUMLAH PESERTA : 20 orang  
 PERLENGKAPAN : Bola dan gawang  
 SASARAN : Lari Zig-zag  
 PERLENGKAPAN : Cone  
 Peluit  
 Pancang  
 Stop watch  
 Rompi

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<u>Pengantar dan do'a</u> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )

II	<p><b><u>Pemanasan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogging</li> <li>- <i>stretching</i> (dinamis &amp; statis )</li> </ul> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---

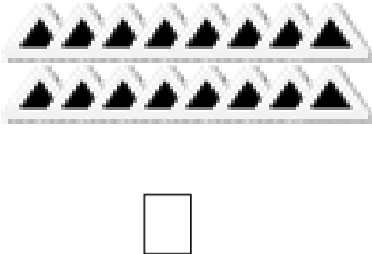
	<p><u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set: 5 set</li> <li>- Repetisi: 15-25 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> </ul>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	penutup	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI

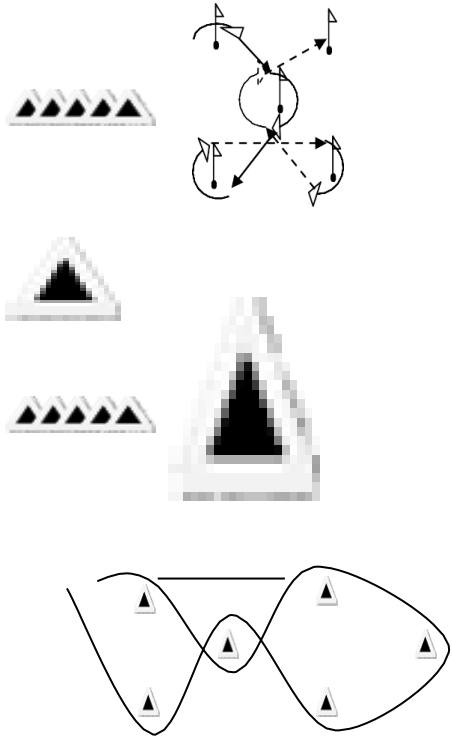

LATIHAN: 16

HARI /TANGGAL : TINGKAT : Pemula  
WAKTU : 65 menit JUMLAH PESERTA : 20 orang  
PERLENGKAPAN : Bola dan gawang  
SASARAN : Lari Zig-zag  
PERLENGKAPAN : Cone  
Peluit  
Pancang  
Stop watch  
Rompi

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )



II	<p><b><u>Pemanasan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogging</li> <li>- <i>stretching</i> (dinamis &amp; statis )</li> </ul> <p>peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</li> <li>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</li> </ul>
----	---	----------	--	---

	<p><u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set: 6 set</li> <li>- Repetisi: 15-25 rep/set</li> <li>- Recov.: 90 detik</li> </ul>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p> <p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>-evaluasi</li> <li>-ber do'a</li> </ul>

Lampiran 8. Data Pretest dan Postest

**Data Pretest**  
**Tes Kemampuan Menggiring Bola Pemain Akademi Harbi**

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Jumlah 3 Terbaik
1	Deny	6	8	7	9	24
2	Alif	6	9	8	8	25
3	Denny	4	7	8	5	20
4	Ancha	5	7	6	9	22
5	Fikri	4	5	7	5	17
6	Ridho	6	5	7	9	22
7	Radifa	6	5	8	6	20
8	Fandi	7	6	7	7	21
9	Abby	4	4	6	6	16
10	Fahri	8	5	8	4	21
11	Galang	5	6	7	6	19
12	Taufiq	5	6	8	7	21
13	Ariesta	5	8	7	6	21
14	Fajar	4	4	6	5	15
15	Risky	6	9	9	9	27
16	Asrul	8	7	9	9	26
17	Hafis	6	5	6	6	18
18	Fadil	8	7	7	8	23

19	Dinov	4	5	5	7	17
20	Andra	4	5	6	5	16

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Test I</b>	<b>Test II</b>	<b>Terbaik</b>
1	Denny	24.35	19.78	19.78
2	Alif	22.67	19.29	19.29
3	Denny	25.45	19.78	19.78
4	Ancha	23.32	19.23	19.23
5	Fikri	24.86	19.45	19.45
6	Ridho	20.56	18.34	18.34
7	Radifa	25.79	20.45	20.45
8	Fandi	21.45	18.78	18.78
9	Abby	20.54	18.78	18.78
10	Fahri	22.43	19.67	19.67
11	Galang	26.48	22.56	22.56
12	Taufiq	25.42	22.78	22.78
13	Arista	22.65	19.76	19.76
14	Fajar	23.78	19.43	19.43
15	Rizky	24.25	20.17	20.17
16	Asrul	26.78	20.99	20.99
17	Hafis	25.34	20.78	20.78
18	Fadil	23.79	19.59	19.59
19	Dinov	22.39	20.79	20.79
20	Andra	21.35	19.56	19.56

**Data Postest**  
**Tes Kemampuan Menggiring Bola Pemain Akademi Harbi**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tes 1</b>	<b>Tes 2</b>	<b>Tes 3</b>	<b>Tes 4</b>	<b>Jumlah 3 Terbaik</b>
1	Deny	8	10	9	11	30
2	Alif	6	8	9	8	25
3	Denny	8	8	10	10	28
4	Ancha	5	7	9	7	23
5	Fikri	8	9	8	9	26
6	Ridho	6	5	7	8	21
7	Rdifa	9	8	8	10	27
8	Fandi	4	6	8	7	21
9	Abby	4	5	6	5	16
10	Fahri	5	7	6	7	20
11	Galang	4	5	7	6	19
12	Taufiq	9	10	11	10	31
13	Ariesta	8	10	9	10	29
14	Fajar	8	9	10	9	28
15	Rizky	10	10	11	11	32
16	Asrul	6	8	9	8	25
17	Hafis	5	7	4	6	19
18	Fadil	9	11	11	10	32
19	Dinov	8	9	9	8	26
20	Andra	4	6	5	6	17

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Test I</b>	<b>Test II</b>	<b>Terbaik</b>
1	Deny	22.56	17.49	17.49
2	Alif	19.78	15.92	15.92
3	Denny	19.76	15.92	15.92
4	Ancha	19.43	16.67	16.67
5	Fikri	20.17	16.54	16.54
6	Ridho	18.99	14.98	14.98
7	Radifa	20.78	18.64	18.64
8	Fandi	19.59	15.34	15.34
9	Abby	19.79	16.31	16.31
10	Fahri	19.56	15.53	15.53
11	Galang	22.56	20.73	20.73
12	Taufiq	22.56	20.94	20.94
13	Arista	22.78	16.93	16.93
14	Fajar	19.76	16.76	16.76
15	Risky	19.43	17.49	17.49
16	Asrul	20.17	18.48	18.48
17	Hafis	20.99	18.34	18.34
18	Fadil	20.78	17.67	17.67
19	Dinov	19.59	19.31	19.31
20	Andra	20.79	17.74	17.74

Lampiran 9. Olah Data Penelitian

**Statistics**

		TesAwal	TesAkhir
N	Valid	20	20
	Missing	5	5
	Mean	19.99	17.39
	Median	19.71	17.21
	Mode	18.78	15.92
	Std. Deviation	1.14	1.66
	Minimum	18.34	14.98
	Maximum	22.78	20.94
	Sum	399.96	347.75

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**TesAwal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.34	1	4.0	5.0	5.0
	18.78	2	8.0	10.0	15.0
	19.23	1	4.0	5.0	20.0
	19.29	1	4.0	5.0	25.0
	19.43	1	4.0	5.0	30.0
	19.45	1	4.0	5.0	35.0
	19.56	1	4.0	5.0	40.0
	19.59	1	4.0	5.0	45.0
	19.67	1	4.0	5.0	50.0
	19.76	1	4.0	5.0	55.0
	19.78	2	8.0	10.0	65.0
	20.17	1	4.0	5.0	70.0
	20.45	1	4.0	5.0	75.0
	20.78	1	4.0	5.0	80.0
	20.79	1	4.0	5.0	85.0
	20.99	1	4.0	5.0	90.0
	22.56	1	4.0	5.0	95.0
	22.78	1	4.0	5.0	100.0
Total		20	80.0	100.0	
Missing	System	5	20.0		
Total		25	100.0		

TesAkhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.98	1	4.0	5.0	5.0
	15.34	1	4.0	5.0	10.0
	15.53	1	4.0	5.0	15.0
	15.92	2	8.0	10.0	25.0
	16.31	1	4.0	5.0	30.0
	16.54	1	4.0	5.0	35.0
	16.67	1	4.0	5.0	40.0
	16.76	1	4.0	5.0	45.0
	16.93	1	4.0	5.0	50.0
	17.49	2	8.0	10.0	60.0
	17.67	1	4.0	5.0	65.0
	17.74	1	4.0	5.0	70.0
	18.34	1	4.0	5.0	75.0
	18.48	1	4.0	5.0	80.0
	18.64	1	4.0	5.0	85.0
	19.31	1	4.0	5.0	90.0
	20.73	1	4.0	5.0	95.0
	20.94	1	4.0	5.0	100.0
	Total	20	80.0	100.0	
Missing System		5	20.0		
Total		25	100.0		



## Distribusi frekuensi

### *Pretest*

- a. Kelas Interval  $= 1 + 3.3 \text{ Log } N$   
 $= 1 + 3.3 \text{ Log } 20$   
 $= 1 + 3.3 (1.3)$   
 $= 1 + 4.29$   
 $= 5 \quad (\text{pembulatan})$
- b. Rentang Data  $= \text{Nilai Maximum} - \text{Nilai Minimum}$   
 $= 22.78 - 18.34$   
 $= 4.44$
- c. Panjang Kelas  $\frac{\text{Rentang}}{\text{Kelas Interval}}$   
 $\frac{4.44}{5} =$   
 $= 0.89$

### *Posttest*

- a. Kelas Interval  $= 1 + 3.3 \text{ Log } N$   
 $= 1 + 3.3 \text{ Log } 20$   
 $= 1 + 3.3 (1.3)$   
 $= 1 + 4.29$   
 $= 5 \quad (\text{pembulatan})$
- b. Rentang Data  $= \text{Nilai Maximum} - \text{Nilai Minimum}$   
 $= 20.94 - 14.98$   
 $= 5.96$
- d. Panjang Kelas  $\frac{\text{Rentang}}{\text{Kelas Interval}}$   
 $\frac{5.96}{5} =$   
 $= 1.19$

Uji-T

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TesAwal	19.9980	20	1.14266	.25551
	TesAkhir	17.3865	20	1.65634	.37037

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TesAwal&TesAkhir	20	.927	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TesAwal TesAkhir	2.61150	.73488	.16433	2.26756	2.95544	15.892	19	.000

Lampiran 10. Dokumentasi





















# SK Ramadhan Pengaruh lari zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Akademi Harbi Samarinda

*by Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

---

**Submission date:** 13-Dec-2023 02:17PM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2198069667

**File name:** Turnitin\_Oktavianus\_1\_1\_1.docx (748.78K)

**Word count:** 10850

**Character count:** 67460

## SK Ramadhan Pengaruh lari zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Akademi Harbi Samarinda

### ORIGINALITY REPORT

<b>26%</b> SIMILARITY INDEX	<b>25%</b> INTERNET SOURCES	<b>8%</b> PUBLICATIONS	<b>10%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>eprints.uny.ac.id</b> Internet Source	<b>8%</b>
<b>2</b>	<b>123dok.com</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>eprints.unm.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>adoc.pub</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>ejournal.fkip.unsri.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universitas Musamus Merauke</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Universitas PGRI Palembang</b> Student Paper	<b>1%</b>