

# LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Observasi



**UMKKT**  
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 : 117-6/FKIP.2/D.2/C/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Melaksanakan Observasi

Kepada  
Yth. Kepala Sekolah SMAN 1 Muara Ancalong

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 berikut :

Nama : Safarudin  
NIM : 1911102422024

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, 11 Rajab 1444 H  
02 Februari 2023 M

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga



anda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1117089101



# 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

Nomor : 121-5/FKIP.2/D.2/C/2023  
Lampiran : 1 (Satu) Lembar  
Perihal : Permohonan Melaksanakan Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala SMAN 1 Muara Ancalong  
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 : Safarudin  
NIM : 1911102422024  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Metode Pliometrik Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMAN 1 Muara Ancalong

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

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh*

Samarinda, 10 Sya'ban 1444 H

02 Maret 2023 M

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga



Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1117089101

Lampiran 3 Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMA NEGERI 1 MUARA ANCALONG**  
Jl. AMD RT. VIII NO. 29 Kelinjau Ulu, Kecamatan Muara ancalong 75066  
Website: <https://smanegeri1muaraancalong.sch.id>, Email: [smuaraancalong@gmail.com](mailto:smuaraancalong@gmail.com)

**SURAT IZIN MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor : 800.2 / 065 / SMAN 1 MA / III / 2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufik Hidayat, M.Pd.  
NIP : 19710908199903 1 009  
Pangkat, Gol. Ruang : Pembina Tk. I, IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Muara Ancalong  
Instansi : Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Timur

Menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa Mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Safarudin  
NIM : 1911102422024  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Jenjang Studi : Strata Satu ( S1 )  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Metode pliometrik Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Muara Ancalong

Dengan ini memberikan izin pada saudara diatas untuk melaksanakan penelitian dari Tanggal 10 Maret 2023 – 10 April 2023 di SMA Negeri 1 Muara Ancalong dengan baik sesuai dengan aturan dan tatanan yang berlaku.

Demikian Surat Keterangan izin ini, dibuat dengan sebenar benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Muara Ancalong, 9 Maret 2023  
Kepala Sekolah

Taufik Hidayat, M.Pd  
NIP 19710908 199903 1 009

Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMA NEGERI 1 MUARA ANCALONG**  
Jl. AMD RT VIII NO 29 Kelinjau Ulu, Kecamatan Muara ancalong 75666  
Website: <https://smanegeri1muaraancalong.sch.id> . Email: [smuaraancalong@gmail.com](mailto:smuaraancalong@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 800.2 / 077 / SMAN 1 MA / IV / 2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufik Hidayat, M.Pd.  
NIP : 19710908199903 1 009  
Pangkat, Gol. Ruang : Pembina Tk.I, IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Muara Ancalong  
Instansi : Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Timur

Menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa Mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Safarudin  
NIM : 1911102422024  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Jenjang Studi : Strata Satu ( S1 )  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Metode pliometrik Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Muara Ancalong.

Dengan ini memberikan keterangan pada saudara diatas telah melaksanakan penelitian dari Tanggal 10 Maret 2023 – 10 April 2023 di SMA Negeri 1 Muara Ancalong dengan baik sesuai dengan aturan dan tatanan yang berlaku.

Demikian Surat Keterangan Ini, dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Muara Ancalong, 11 April 2023  
Kepala Sekolah,  
  
Taufik Hidayat, M.Pd  
NIP. 19710908 199903 1 009

Lampiran 5 Hasil Penelitian

1. Hasil *Pre Test* Ketepatan Tendangan

No	Nama	Hasil Tes <i>Shooting</i>					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Aditya	0	20	15	20	10	65
2	Fernanda	20	0	0	10	20	50
3	Zaya Saputra	5	10	20	10	0	45
4	M. Arya	0	20	0	0	20	40
5	Nur Havid	10	15	10	10	10	55
6	M. Veri	10	15	0	15	20	60
7	Teri Alukal	5	0	10	20	20	55
8	Ahmad Guntur	10	10	0	0	10	30
9	Adytia Adha	0	15	0	15	20	50
10	M. Raihan	10	10	15	0	10	45
11	M. Jaka	0	0	20	0	20	40
12	M. Rahim	15	10	20	0	0	45
13	Jurniansyah	10	10	10	15	15	60
14	Achmad Farli	20	0	20	15	5	60
15	M. Imani	5	0	0	15	20	40
16	Aspianur	0	20	5	0	20	45
17	M. Chandra	0	0	20	15	10	45
18	Alif Pratama	20	5	10	0	5	40
19	Doni Ramadani	10	15	0	5	20	50
20	M. Angga	15	15	0	20	5	55
21	Farhan	10	0	20	5	10	45
22	M. Raya	20	15	5	10	0	50
23	M. Alvin	10	0	20	10	10	50
24	M. Zacky	15	0	15	5	20	55

25	Suriansyah	10	0	20	0	15	45
26	Andika	10	10	10	0	10	40
27	Arjuna	10	10	10	10	10	50
28	Rusmadi	0	15	15	10	10	50
29	M. Kepin	10	20	0	15	0	45
30	M. Supian	20	15	10	10	0	55

## 2. Hasil *Post Test* Ketepatan Tendangan

No	Nama	Hasil Tes <i>Shooting</i>					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Aditya	20	20	20	10	20	90
2	Fernanda	20	15	5	20	15	75
3	Zaya Saputra	15	20	20	20	0	75
4	M. Arya	0	20	10	15	20	65
5	Nur Havid	15	15	15	15	10	70
6	M. Veri	10	20	20	15	20	85
7	Teri Alukal	15	15	15	15	10	80
8	Ahmad Guntur	0	20	10	20	15	65
9	Adytia Adha	20	0	20	20	0	60
10	M. Raihan	20	20	20	20	10	90
11	M. Jaka	10	20	0	20	15	65
12	M. Rahim	15	15	20	20	5	75
13	Jurniansyah	20	15	20	20	0	75
14	Achmad Farli	20	20	10	20	15	85
15	M. Imani	15	15	0	20	20	70
16	Aspianur	0	20	15	20	10	65
17	M. Chandra	15	0	20	10	15	60
18	Alif Pratama	15	20	15	20	0	70

19	Doni Ramadani	20	10	20	0	20	70
20	M. Angga	15	15	0	20	15	65
21	Farhan	10	20	20	15	15	80
22	M. Raya	15	20	20	15	15	85
23	M. Alvin	0	20	20	20	15	75
24	M. Zacky	20	0	20	10	20	70
25	Suriansyah	5	15	15	20	10	65
26	Andika	20	10	15	0	15	60
27	Arjuna	10	15	20	20	0	65
28	Rusmadi	20	20	0	20	10	70
29	M. Kepin	0	20	15	15	15	65
30	M. Supian	20	15	0	20	20	75

### 3. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1.	Aditya	65	90	25
2.	Fernanda	50	75	25
3.	Zaya Saputra	45	75	30
4.	M. Arya	40	65	25
5.	Nur Havid	55	70	15
6.	M. Veri	60	85	25
7.	Teri Alukal	55	80	25
8.	Ahmad Guntur	30	65	35
9.	Adytia Adha	50	60	10
10.	M. Raihan	45	90	45
11.	M. Jaka	40	65	25
12.	M. Rahim	45	75	30
13.	Jurniansyah	60	75	15
14.	Achmad Farli	60	85	25
15.	M. Imani	40	70	30
16.	Aspianur	45	65	25
17.	M. Chandra	45	60	15
18.	Alif Pratama	40	70	30
19.	Doni Ramadani	50	70	20
20.	M. Angga	55	65	10
21.	Farhan	45	80	35
22.	M. Raya	50	85	35

23.	M. Alvin	50	75	25
24.	M. Zacky	55	70	15
25.	Suriansyah	45	65	20
26.	Andika	40	60	20
27.	Arjuna	50	65	15
28.	Rusmadi	50	70	20
29.	M. Kepin	45	65	20
30.	M. Supian	55	75	20

Lampiran 6 Hasil SPSS

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	7.38344613
Most Extreme Differences	Absolute	.107
	Positive	.107
	Negative	-.075
Kolmogorov-Smirnov Z		.584
Asymp. Sig. (2-tailed)		.884
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil Shooting			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.745	1	58	.392

3. Pengujian Hipotesis (Uji T)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired 1	PRE TEST - POST TEST	-23.5000	8.00323	1.46118	-26.48846	-20.51154	-16.083	29	.000

Lampiran 7 Pelaksanaan *Pre Ttest*

Waktu Pelaksanaan : Jum'at, 10 Maret 2023

No	Materi	Durasi	Organisasi	Keterangan									
1.	Pembukaan	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Di Pandu Pelatih</li> <li>➤ Mengawali sesi latihan dengan pembukaan berdoa terlebih dahulu.</li> </ul>									
2.	Pemanasan	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Di Pandu Pelatih</li> <li>➤ Joging bolak balik di area lapangan</li> <li>➤ Setelah itu dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis dan <i>dinamis</i></li> </ul>									
3.	Pretest, mengukur ketepatan tendangan pada target sebelum melakukan <i>treatment</i>	60 menit	<table border="1" data-bbox="940 1245 1134 1435"> <tr> <td>20</td> <td>15</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>10</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>5</td> <td>10</td> </tr> </table>  <p>Keterangan: Sasaran menendangan bola adalah mungumpulkan point semaksimal</p>	20	15	20	15	10	15	10	5	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain terdiri dari 30 anak.</li> <li>➤ Anak melakukan pretest yaitu tes sebelum melakukan <i>treatment</i> untuk dicatat poin maksimalnya</li> <li>➤ Anak melakukan tendangan yang</li> </ul>
20	15	20											
15	10	15											
10	5	10											

			mungkin	berjarak 20 meter dari gawang dan melakukan percobaan 2x
4.	Cooling Down dan Penutup	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dipandu Pelatih</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan melakukan cooling down di lanjutkan dengan berdoa</li> </ul>

Lampiran 8 Program Latihan *Threatment*

Hari : Sabtu, Minggu, Selasa, dan Jum'at

Tanggal : (11, 12, 14) (17, 18, 19) (21, 24, 25) (26, 28, 31) Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 1, 2, 3 dan 4

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	Sesi latihan a) Pembukaan b) Warming Up c) Inti Latihan d) Cooling Down	90 Menit	➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa
2.	Pembukaan a) Melakukan doa b) Presensi c) Diawali apresiasi	10 Menit	➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar
3.	Pemanasan a) Joging bolak balik di area lapangan b) Pemanasan statis dan dinamis  Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.	10 Menit	➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	Inti Latihan a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 1 ➤ Jumlah set : 2 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit Minggu 2 ➤ Jumlah set : 3 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit Minggu 3 ➤ Jumlah set : 4	30 Menit	➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami ➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Minggu 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 5</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>		
	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i></p> <p>Minggu 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 2</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Minggu 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 3</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Minggu 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 4</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Minggu 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 5</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Sabtu, 11 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 1

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	Sesi latihan a) Pembukaan b) Warming Up c) Inti Latihan d) Cooling Down	90 Menit	➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa
2.	Pembukaan a) Melakukan doa b) Presensi c) Di awali apresiasi	10 Menit	➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar
3.	Pemanasan a) Joging bolak balik di area lapangan b) Pemanasan statis dan dinamis  Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.	10 Menit	➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	Inti Latihan a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 1 ➤ Jumlah set : 2 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit  Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai	30 Menit	➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami ➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal

	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 2</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Minggu, 12 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 1

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	<p>Sesi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pembukaan</li> <li>b) Warming Up</li> <li>c) Inti Latihan</li> <li>d) Cooling Down</li> </ul>	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa</li> </ul>
2.	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Melakukan doa</li> <li>b) Presensi</li> <li>c) Diawali apresiasi</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar</li> </ul>
3.	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Joging bolak balik di area lapangan</li> <li>b) Pemanasan statis dan dinamis</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan</li> </ul>

	Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.		inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	<p>Inti Latihan</p> <p>a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 2</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 2</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Selasa, 14 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 1

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	Sesi latihan a) Pembukaan b) Warming Up c) Inti Latihan d) Cooling Down	90 Menit	➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa
2.	Pembukaan a) Melakukan doa b) Presensi c) Di awali apresiasi	10 Menit	➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar
3.	Pemanasan a) Joging bolak balik di area lapangan b) Pemanasan statis dan dinamis  Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.	10 Menit	➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	Inti Latihan a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 1 ➤ Jumlah set : 2 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit  Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai	30 Menit	➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami ➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal

	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 2</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Jum'at, 17 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 2

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	<p>Sesi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pembukaan</li> <li>b) Warming Up</li> <li>c) Inti Latihan</li> <li>d) Cooling Down</li> </ul>	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa</li> </ul>
2.	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Melakukan doa</li> <li>b) Presensi</li> <li>c) Diawali apresiasi</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar</li> </ul>
3.	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Joging bolak balik di area lapangan</li> <li>b) Pemanasan statis dan dinamis</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan</li> </ul>

	Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.		inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	<p>Inti Latihan</p> <p>a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 3</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 3</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Sabtu, 18 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 2

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	Sesi latihan a) Pembukaan b) Warming Up c) Inti Latihan d) Cooling Down	90 Menit	➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa
2.	Pembukaan a) Melakukan doa b) Presensi c) Di awali apresiasi	10 Menit	➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar
3.	Pemanasan a) Joging bolak balik di area lapangan b) Pemanasan statis dan dinamis  Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.	10 Menit	➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	Inti Latihan a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 2 ➤ Jumlah set : 3 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit  Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai	30 Menit	➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami ➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal

	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 3</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Minggu, 19 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 2

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	<p>Sesi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pembukaan</li> <li>b) Warming Up</li> <li>c) Inti Latihan</li> <li>d) Cooling Down</li> </ul>	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa</li> </ul>
2.	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Melakukan doa</li> <li>b) Presensi</li> <li>c) Diawali apresiasi</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar</li> </ul>
3.	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Joging bolak balik di area lapangan</li> <li>b) Pemanasan statis dan dinamis</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan</li> </ul>

	Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.		inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	<p>Inti Latihan</p> <p>a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 3</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 3</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Selasa, 21 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 3

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	Sesi latihan a) Pembukaan b) Warming Up c) Inti Latihan d) Cooling Down	90 Menit	➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa
2.	Pembukaan a) Melakukan doa b) Presensi c) Di awali apresiasi	10 Menit	➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar
3.	Pemanasan a) Joging bolak balik di area lapangan b) Pemanasan statis dan dinamis  Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.	10 Menit	➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	Inti Latihan a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 3 ➤ Jumlah set : 4 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit  Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai	30 Menit	➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami ➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal

	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 4</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Jum'at, 24 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 3

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	<p>Sesi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pembukaan</li> <li>b) Warming Up</li> <li>c) Inti Latihan</li> <li>d) Cooling Down</li> </ul>	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa</li> </ul>
2.	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Melakukan doa</li> <li>b) Presensi</li> <li>c) Diawali apresiasi</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar</li> </ul>
3.	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Joging bolak balik di area lapangan</li> <li>b) Pemanasan statis dan dinamis</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan</li> </ul>

	Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.		inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	<p>Inti Latihan</p> <p>a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 4</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 4</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Sabtu, 25 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 3

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	Sesi latihan a) Pembukaan b) Warming Up c) Inti Latihan d) Cooling Down	90 Menit	➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa
2.	Pembukaan a) Melakukan doa b) Presensi c) Di awali apresiasi	10 Menit	➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar
3.	Pemanasan a) Joging bolak balik di area lapangan b) Pemanasan statis dan dinamis  Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.	10 Menit	➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	Inti Latihan a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 3 ➤ Jumlah set : 4 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit  Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai	30 Menit	➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami ➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal

	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 4</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Minggu, 26 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 4

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	<p>Sesi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pembukaan</li> <li>b) Warming Up</li> <li>c) Inti Latihan</li> <li>d) Cooling Down</li> </ul>	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa</li> </ul>
2.	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Melakukan doa</li> <li>b) Presensi</li> <li>c) Diawali apresiasi</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar</li> </ul>
3.	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Joging bolak balik di area lapangan</li> <li>b) Pemanasan statis dan dinamis</li> </ul>	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan</li> </ul>

	Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.		inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	<p>Inti Latihan</p> <p>a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 5</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 5</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Selasa, 28 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 4

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	Sesi latihan a) Pembukaan b) Warming Up c) Inti Latihan d) Cooling Down	90 Menit	➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa
2.	Pembukaan a) Melakukan doa b) Presensi c) Di awali apresiasi	10 Menit	➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar
3.	Pemanasan a) Joging bolak balik di area lapangan b) Pemanasan statis dan dinamis  Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.	10 Menit	➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	Inti Latihan a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 4 ➤ Jumlah set : 5 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit  Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai	30 Menit	➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami ➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal

	b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 4 ➤ Jumlah set : 5 ➤ Jumlah repetisi : 10x ➤ Recovery : 1 Menit  Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai	30 Menit	➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami ➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal
5.	Penutup (Warming Down) ➤ Melakukan pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Diakhiri dengan dengan berdoa	10 menit	➤ Evaluasi latihan ➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan ➤ Penutupan dan berdoa.

#### Program Latihan *Threatment*

Hari, Tanggal : Jum'at, 31 Maret 2023

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Bola SMAN 1 Muara Ancalong

Latihan : Minggu 4

No	Kegiatan	Durasi	Keterangan
1.	Sesi latihan a) Pembukaan b) Warming Up c) Inti Latihan d) Cooling Down	90 Menit	➤ Pembuatan sesi latihan yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa
2.	Pembukaan a) Melakukan doa b) Presensi c) Diawali apresiasi	10 Menit	➤ Para siswa melakukan doa agar sesi latihan berjalan dengan lancar
3.	Pemanasan a) Joging bolak balik di area lapangan b) Pemanasan statis dan dinamis	10 Menit	➤ Para siswa melakukan pemanasan sebelum lanjut ke sesi latihan

	Sasaran latihan: Memperlancar sirkulasi darah, melemaskan persendian agar tidak kaku saat latihan dan guna meminimalisir terjadinya cedera.		inti, untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terjadinya cedera saat latihan.
4.	<p>Inti Latihan</p> <p>a) Latihan <i>squad jump</i> Minggu 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 5</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
	<p>b) Latihan <i>Scissor Jump</i> Minggu 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jumlah set : 5</li> <li>➤ Jumlah repetisi : 10x</li> <li>➤ Recovery : 1 Menit</li> </ul> <p>Sasaran Latihan : Meningkatkan Daya ledak Otot Tungkai</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami</li> <li>➤ Setiap anak harus melakukan semua latihan agar latihan maksimal</li> </ul>
5.	<p>Penutup (Warming Down)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan pendinginan</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Diakhiri dengan dengan berdoa</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi latihan</li> <li>➤ Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan</li> <li>➤ Penutupan dan berdoa.</li> </ul>

Lampiran 9 *Post Test* Di Lakukan Setelah *Threatment*

Waktu Pelaksanaan : Sabtu, 1 April 2023

No	Materi	Durasi	Organisasi	Keterangan									
1.	Pembukaan	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Di Pandu Pelatih</li> <li>➤ Mengawali sesi latihan dengan pembukaan berdoa terlebih dahulu</li> </ul>									
2.	Warming Up dan Stretching	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Di Pandu Pelatih</li> <li>➤ Joging 5 menit</li> <li>➤ Setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan statis dan dinamis</li> </ul>									
3.	Post test, mengukur ketepatan tendangan pada target sesudah mendapatkan treatment lunge pulses	60 menit	<table border="1" style="margin-bottom: 10px;"> <tr> <td>20</td> <td>15</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>10</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>5</td> <td>10</td> </tr> </table>  <p>Keterangan: Sasaran menendangan bola adalah mungumpulkan point</p>	20	15	20	15	10	15	10	5	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain terdiri dari 30 anak, Eksperimen t program latihan <i>squad jump</i> dan <i>scissor jump</i></li> <li>➤ Anak melakukan postest yaitu tes sesudah melakukan treatment <i>squad jump</i> dan <i>scissor jump</i> untuk dicatat poin</li> </ul>
20	15	20											
15	10	15											
10	5	10											

			semaksimal mungkin	maksimalnya ➤ Anak melakukan tendangan yang berjarak 20 meter dari gawang dan melakukan percobaan 2x
4.	Cooling Down dan Penutup	10 menit		➤ Dipandu Pelatih ➤ Mengakhiri sesi latihan dengan melakukan cooling down, di lanjutkan dengan berdoa

Lampiran 10 Lembar Bimbingan



**UMKKT**  
**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

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Safarudin  
 NIM : 1911102422024  
 Dosen Pembimbing : Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd.,M.Pd  
 Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Pliometrik* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Muara Ancalong

No	Hari/Tgl	Pembahasan	Nama Dosen	Tanda Tangan
1	23/2/2023	Konsul Revisi Sempro	Julianur, S.Pd., M.Pd	
2	24/2/2023	Perbaikan Revisi Sempro	Julianur, S.Pd., M.Pd	
3	27/2/2023	Pengecekan Revisi Sempro	Julianur, S.Pd., M.Pd	
4	28/2/2023	Acc Revisi Sempro dan ttd lembar persetujuan	Julianur, S.Pd., M.Pd	
5	28/2/2023	Konsul Revisi Sempro	Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
6	1/3/2023	Perbaikan Revisi Sempro	Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
7	2/3/2023	Pengecekan dan ttd lembar persetujuan	Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
8	19/3/2023	Konsul Jurnal Internasional	Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
9	21/3/2023	Konsul SKRIPSI yang perlu diperbaiki	Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
10	22/3/2023	Perbaikan Revisi	Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
Kalimantan Timur  
Berakhlak | Berwawasan | Berkemajuan

# 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	05/07/2023	Konsul Revisi Semhas	Januar Abdilah Santoso S.Pd., M.Or	
12	06/07/2023	Acc Revisi Semhas	Januar Abdilah Santoso S.Pd., M.Or	
13	10/07/2023	Konsul Revisi Semhas	Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd	
14	11/07/2023	Perbaikan Revisi	Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd	
15	12/07/2023	Acc Revisi Semhas	Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd	

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Olahraga



Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1117089101

Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan







Pengaruh Metode Latihan  
Pliometrik Terhadap Ketepatan  
Tendangan Pada Siswa  
Ekstrakurikuler Sepak Bola di  
SMAN 1 Muara Ancalong  
*by Safar Skr 2007*

---

**Submission date:** 20-Jul-2023 08:42AM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2133785632

**File name:** 27\_SAFAR.docx (8.08M)

**Word count:** 8833

**Character count:** 52007

# Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Muara Ancalong

## ORIGINALITY REPORT

26%

SIMILARITY INDEX

25%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)

Internet Source

3%

2

[lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id)

Internet Source

3%

3

[media.neliti.com](http://media.neliti.com)

Internet Source

1%

4

[repository.umpalopo.ac.id](http://repository.umpalopo.ac.id)

Internet Source

1%

5

[repository.uir.ac.id](http://repository.uir.ac.id)

Internet Source

1%

6

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

1%

7

[id.123dok.com](http://id.123dok.com)

Internet Source

1%

8

[www.bibli.com](http://www.bibli.com)

Internet Source

1%

[eprints.umm.ac.id](http://eprints.umm.ac.id)