

Hasil Analisis Kebutuhan Pada Atlet Sekolah Sepakbola Postab deli serdang, Sumatera Utara

Keterangan :

Jawaban (a) akan diberikan skor 1 dan jawab (b) akan diberikan skor 0. Seluruh jawaban atlet akan dijumlahkan lalu dibagikan dengan jumlah responden dan dikalikan 100%. Dari hasil tersebut diketahui seberapa persen besaran kebutuhan siswa akan latihan menyundul bola (*heading*) dalam bentuk permainan.

Tabel : Data Analisis Kebutuhan Atlet Dalam Latihan *Heading* Sepakbola

No	Nama Atlet	Jawaban Pertanyaan									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sandi	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
2	Febri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Ridho	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
4	Wahyu	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
5	chandra	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
6	Dio	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Reza	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
8	Fauji	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Putra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Andri	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
11	zulfikar	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
12	Iqbal	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
13	Ido	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
14	Rafli	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Ganda	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
16	Gilang	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
17	Angga	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
18	Satrio	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
19	Rizki	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
20	Hendra	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
Jumlah		20	18	20	15	12	17	20	18	19	20
Persen		100	90	100	75	60	85	100	90	95	100

Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui kebutuhan atlet akan latihan menyundul bola (*heading*). Maka rumus yang digunakan adalah (Sudjana: 466-467) :

$$\text{Rumus : Persentase} = \frac{\text{Jumlah Jawaban}}{\text{Jumlah Responden}} \times 100\%$$

Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 20 orang siswa atlet usia 14-17 tahun diperoleh bahwa 100% atlet tersebut mengatakan bahwa *heading* perlu dalam permainan sepakbola. 90% mengatakan bahwa mereka mempunyai kemampuan *heading* yang buruk. 100% mengatakan bahwa *heading* perlu untuk mengontrol bola, mengover bola, dan menciptakan gol. 75% mengatakan bahwa pada saat bermain mereka tidak memilih melakukan *heading* karena takut salah. 60% atlet mengatakan bahwa mereka pernah mengikuti latihan *heading* di sekolah sepakbola. 85% mengatakan latihan *heading* sangat membosankan. 100% mengatakan bahwa setiap atlet perlu untuk menguasai teknik *heading* dalam permainan sepakbola. 90% atlet mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengikuti latihan *heading* dalam berbagai bentuk permainan. 95% atlet mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menguasai teknik *heading* dalam permainan sepakbola. 100% atlet mengatakan bahwa latihan *heading* sambil bermain adalah hal yang sangat menyenangkan.

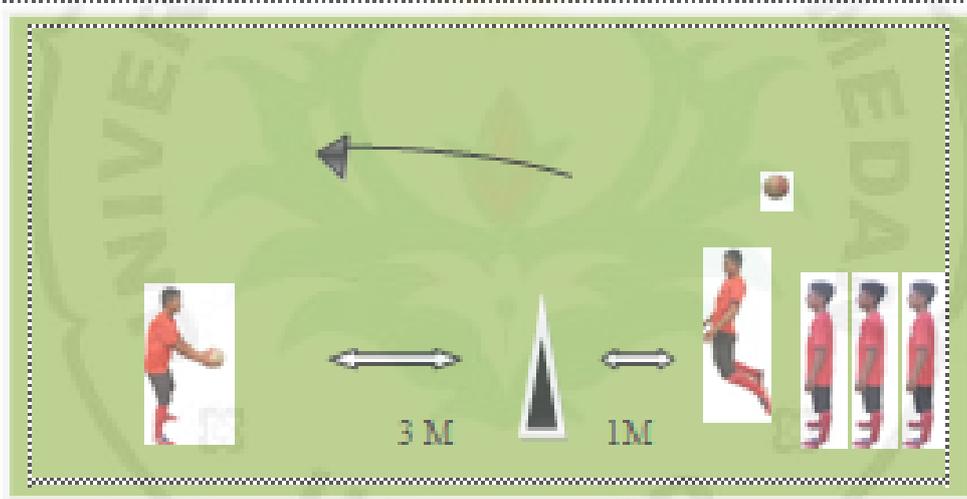
LAMPIRAN 2. DESAIN PRODUK

1. Variasi latihan *heading* rintangan

Sarana dan Prasarana : Bola, *cone*, lapangan yang rata, dan peluit.

Kategori : Kelompok, Waktu : Tidak Terbatas

Tujuan : Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan *heading*, meningkatkan *feeling* terhadap bola, dan meningkatkan *agelity*.



Keterangan:

 : Cone

 : Rintang

 : Arah sundulan

Cone A : Sebagai pengumpan

Cone B : Rintang

Cone C : Melakukan *heading*

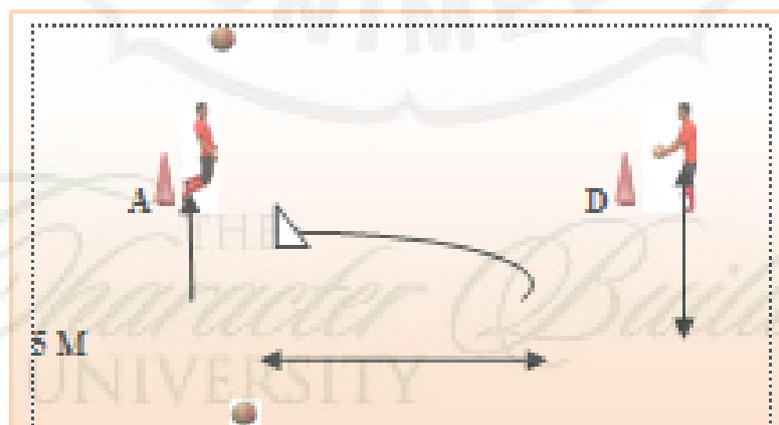
Pelaksanaan: Satu kelompok terdiri dari 4 orang, satu orang pengumpan berada di *cone* A, tiga orang berada di *cone* C sebagai penyundul (*heading*). Jarak antara *cone* A ke *cone* B 3 meter, jarak antara *cone* B ke *cone* C 1 meter. Pengumpan memberikan bola lambung yang melewati rintangan, selanjutnya yang berada di *cone* menyundul (*heading*) bola melewati rintangan. *Heading* bola dengan lompatan dilakukan secara berulang-ulang.

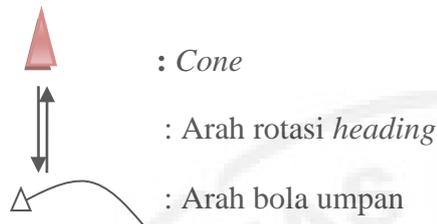
2. Variasi latihan *Heading* rotasi ke kanan dan kiri

Sarana dan Prasarana: Bola, *cone*, lapangan yang rata, peluit.

Kategori: Kelompok

Tujuan: Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan feeling terhadap bola, meningkatkan rasa tanggung jawab dan sifat kompetisi.



Keterangan :

Cone A dan B : Sebagai *Heading*

Cone C dan D : Sebagai pengumpan

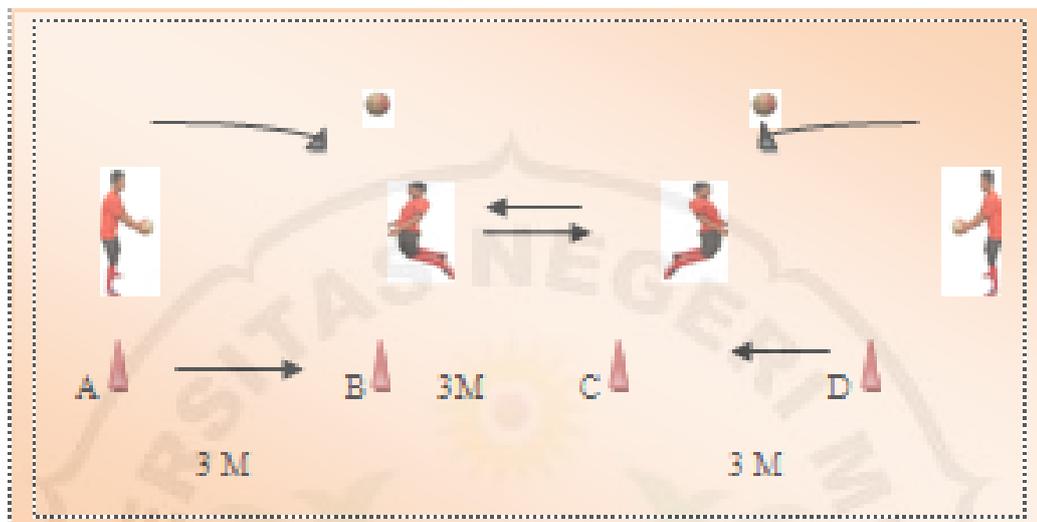
Pelaksanaan : Satu kelompok terdiri dari 4 orang yang saling berhadapan. Jarak antara pengumpan dan heading adalah 3 meter yang dibatasi oleh *cone*. Pengumpan memberikan umpan lambung kepada setiap pasangannya untuk dilakukan *Heading*, lalu masing-masing *heading* yang berada di *cone* A dan di *cone* B setelah melakukan *heading* bertukar tempat. Bola yang disundul harus kembali ke pengumpan yang berada di depannya. Dilakukan secara berulang-ulang.

1. Variasi latihan *Heading* rotasi kebelakang.

Sarana dan Prasarana : Bola, *cone*, lapangan yang rata, peluit.

Kategori : Kelompok

Tujuan : Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan *multitasking*, meningkatkan *feeling* terhadap bola.



Keterangan:

-  : Pengumpan
-  : Tempat Pengheading
-  : Arah umpan bola
-  : Arah bertukar tempat heading

Cone A dan D: Sebagai pengumpan

Cone B dan C: Tempat orang melakukan heading

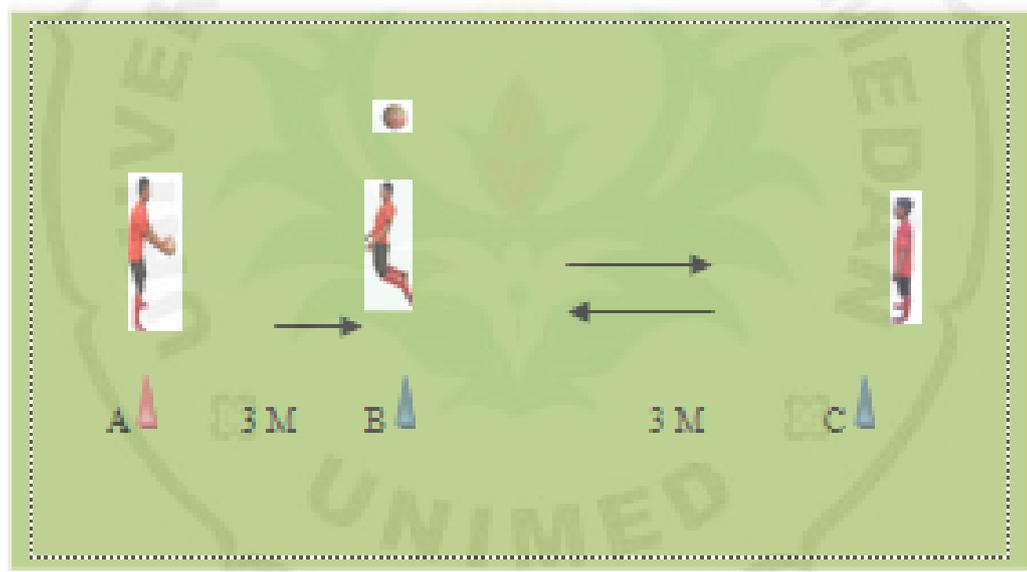
Pelaksanaan: Satu kelompok terdiri dari 4 orang. Jarak antara cone A dan cone B 3 meter, jarak antara cone B ke cone C 3 meter, dan jarak antara cone C ke cone D 3 meter. Pengumpan memberikan umpan lambung kepada masing-masing heading (penyundul) yang berada di hadapan mereka. Setelah orang yang berada di cone B dan di cone C melakukan heading mereka bertukar tempat dengan cara balik kanan dilanjutkan dengan berlari agar bersiap-siap melakukan heading kembali. Lakukan secara berulang-ulang

4. Variasi latihan *Shuttle Run Heading*

Sarana dan Prasarana: Bola, lapangan yang rata dan peluit.

Kategori : Kelompok

Tujuan: Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan *agility*, meningkatkan rasa tanggung jawab.



Keterangan :

 : Pengumpan



: Pelaksana *heading*



: Arah rotasi

Pelaksanaan: Setiap kelompok terdiri dari 3 orang pemain. orang pertama berada di cone A sebagai pengumpan. Orang kedua dan ketiga bergantian

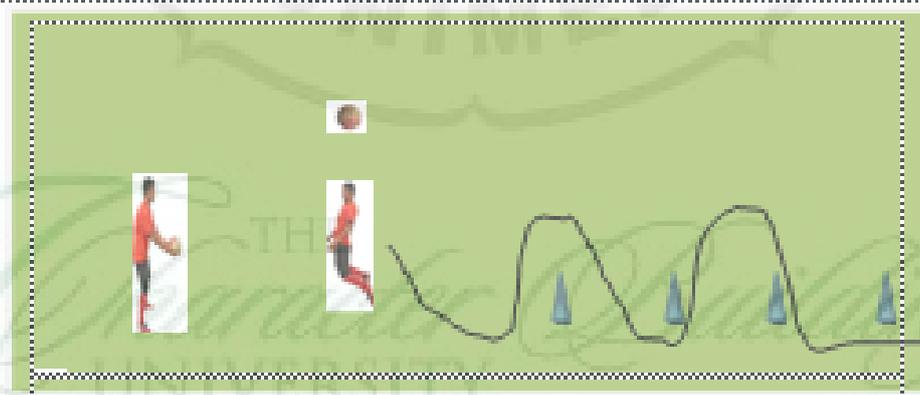
melakukan variasi latihan berada di *cone* B. Jarak antara *cone* A dan *cone* B 3 meter, dan jarak antara *cone* B dan *cone* C 3 meter. Cara melakukannya yaitu orang pertama memberikan umpan lambung kepada orang kedua yang berada di *cone* B untuk dilakukan sundulan, setelah melakukan sundulan dilanjutkan *sprint* berbalik badan ke *cone* C dan *sprint* kembali ke *cone* B dilanjutkan dengan menyundul bola. Dilakukan secara berulang-ulang.

5. Variasi latihan *Heading zig-zag*

Sarana dan Prasarana: Bola, lapangan yang rata, peluit dan *cone*.

Kategori: Kelompok

Tujuan: Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan feeling bola, meningkatkan rasa tanggung jawab dan sifat kompetisi. V



keterangan :



: Pengumpan



: Tempat mengheading bola

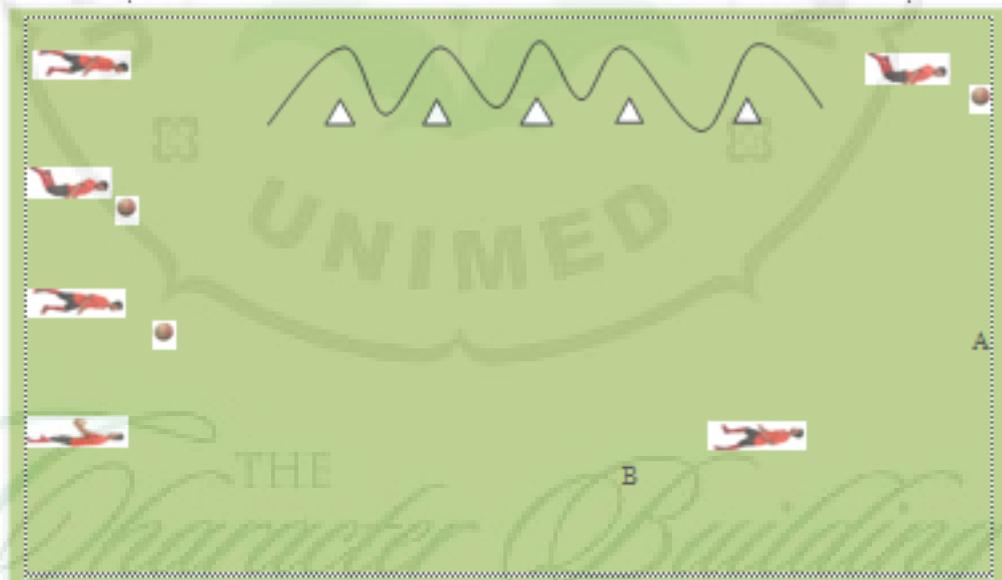
Pelaksanaan : Pemain terdiri dari 3-4 orang. Satu orang dipilih sebagai pengumpan yang berada di *cone A*, sedangkan yang lainnya bersiap-siap untuk melakukan lari *zig-zag* yang telah ditentukan berapa titik dan dilanjutkan dengan meng*heading* bola dengan lompatan setelah sampai di *cone B*. Dilakukan secara bergantian. Jarak antara *cone A* ke *cone B* 3 meter, sedangkan jarak antara *cone* untuk melakukan *zig-zag* 70 cm.

6. Variasi latihan *laterally left and right* (latihan kesamping kiri dan kanan)

Sarana dan prasarana : bola, *cone*, peluit.

Kategori : Kelompok

Tujuan : Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan feeling terhadap bola, meningkatkan rasa tanggung jawab dan meningkatkan *agelyty*.



Keterangan :

-  : Pengumpan
 : Tempat melakukan *heading*
 : Rintangan
 : Arah kesamping kiri dan kanan

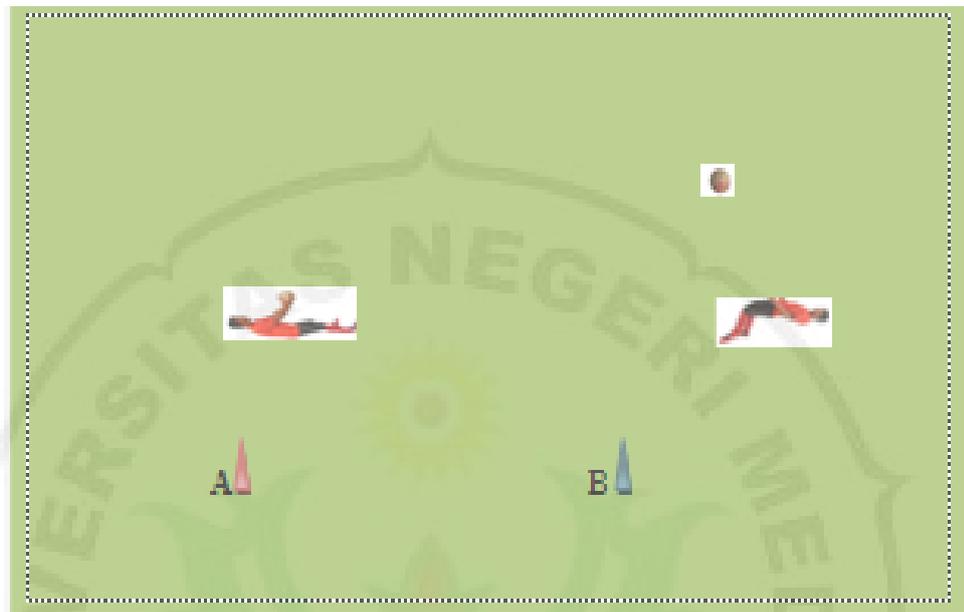
Pelaksanaan : Setiap kelompok terdiri dari 4-5 orang, orang yang berada di *cone* C dan D sebagai pengumpan jarak antara *cune* A dan C 3 meter dan *cune* B dan D 3 meter. dua orang lainnya berada di *cone* A melakukan variasi latihan. Orang pertama melakukan dari *cone* A dengan lari menyamping ke kiri, setelah sampai ke *cone* B dilanjutkan dengan menyundul bola, kemudian lari menyamping ke kanan, setelah sampai di *cone* A dilanjutkan dengan menyundul bola. Dilakukan secara bergantian. Lakukan secara berulang-ulang.

1. Variasi Latihan *Sit-Up Heading*

Sarana dan Prasarana : Bola, lapangan yang rata dan peluit

Kategori : Kelompok

Tujuan : Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan *feeling* terhadap bola, meningkatkan rasa tanggung jawab



Keterangan :

-  : Pengumpan
-  : Arah umpan bola
-  : Pelaksana

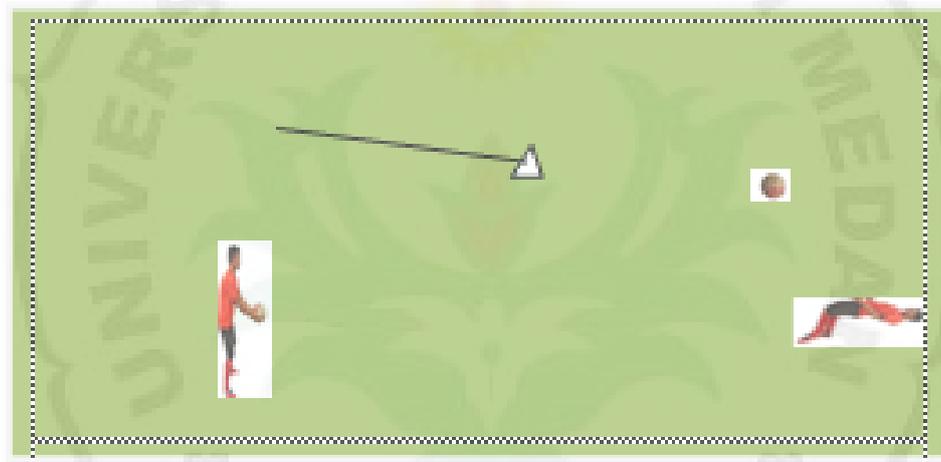
Pelaksanaan: Setiap kelompok terdiri dari 2 orang Pemain. Orang pertama berada di cone A sebagai pengumpan dan orang kedua berada di cone B melakukan variasi latihan *Sit-Up Heading*. Jarak antara orang pertama dan orang kedua 1 meter, dan saling berhadapan. Posisi si A telentang dan kedua kaki ditekuk, saat pengumpan (A) memberikan umpan bola kepada si B, si B mengangkat badan seperti melakukan *Sit-Up* untuk menyundul bola. Sundulan bola harus kembali kepada si pengumpan (B) Lakukan secara berulang-ulang.

8. Variasi Latihan *Heading Back-Up*

Sarana dan prasarana : bola, *cone*, peluit.

Kategori : Kelompok

Tujuan : Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan feeling terhadap bola.



Keterangan :



: Pengumpan



: Pelaksana



: Arah umpan bola

Pelaksanaan : Satu kelompok terdiri dari 2 orang, jarak antara keduanya 2 meter. Di *cone* A sebagai pengumpan, dan di *cone* B sebagai penyundul (*heading*). Posisi penyundul (*heading*) telungkup seperti melakukan *back-up*. Dilakukan secara berulang-ulang.

LAMPIRAN 3 : Indikator Evaluasi Ahli

INDIKATOR EVALUASI AHLI

No	Ahli	Indikator	Sub Indikator	Nilai
1	Pelatih Sepakbola I	1. Bermanfaat dan Tepat Guna	1. Latihan tepat guna dalam memperbaiki kemampuan heading 2. Latihan sesuai dengan kebutuhan pada saat pertandingan 3. Latihan dapat meningkatkan kerjasama kelompok 4. Latihan dapat meningkatkan kemampuan heading sepakbola	1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi 2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi 3. Kurang Setuju Jika 2 Indikator Terpenuhi 4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi
		2. Aman	1. Latihan tidak menimbulkan cedera 2. Latihan tidak menimbulkan kontak fisik antara pemain secara langsung 3. Latihan didesain dengan nyaman 4. Latihan aman untuk dilakukan	1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi 2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi 3. Kurang Setuju

				<p>Jika 2 Indikator Terpenuhi</p> <p>4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi</p>
		3. Sesuai Dengan Prinsip Latihan	<p>1. Beban latihan dapat ditingkatkan</p> <p>2. Dapat meningkatkan kemampuan individu</p> <p>3. Dengan latihan ini keseriusan atlet tercipta</p> <p>4. Latihan melibatkan seluruh atlet</p>	<p>1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi</p> <p>2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi</p> <p>3. Kurang Setuju Jika 2 Indikator Terpenuhi</p> <p>4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi</p>
2	Akademisi Olahraga	1. Gerakan dilakukan Efisien dan Efektif	<p>1. Latihan dilakukan dengan tepat sesuai dengan tujuan dari latihan heading</p> <p>2. Latihan didesain sederhana dan dilaksanakan dengan baik sehingga waktu tidak terbuang sia-sia</p> <p>3. Model latihan mudah dipahami dan dilaksanakan</p> <p>4. Latihan dilakukan dengan selamat tanpa menyebabkan cedera</p>	<p>1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi</p> <p>2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi</p> <p>3. Kurang Setuju Jika 2 Indikator Terpenuhi</p>

				4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi
		2. Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan tidak membuat atlet bosan 2. Latihan membuat setiap atlet senang 3. Latihan mempunyai unsur permainan 4. Latihan bersifat menantang 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi 2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi 3. Kurang Setuju Jika 2 Indikator Terpenuhi 4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi
		3. Gerakan benar sesuai dengan prinsip gerak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan membiasakan atlet agar selalu mendekati bola sebelum melakukan heading 2. Pada saat melakukan heading badan di tarik ke belakang 3. Latihan membiasakan atlet agar perkenaan bola dengan kepala berada di daerah dahi 4. Latihan membiasakan atlet agar pada saat heading mata tetap tertuju pada bola dan mata tetap terbuka walaupun pada saat perkenaan bola dengan kepala 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi 2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi 3. Kurang Setuju Jika 2 Indikator Terpenuhi 4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi

				Indikator Terpenuhi
3	Pelatih Sepakbola II	1. Bermanfaat dan Tepat Guna	1. Latihan tepat guna dalam memperbaiki kemampuan heading 2. Latihan sesuai dengan kebutuhan pada saat pertandingan 3. Latihan dapat meningkatkan kerjasama kelompok 4. Latihan dapat meningkatkan kemampuan heading sepakbola	1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi 2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi 3. Kurang Setuju Jika 2 Indikator Terpenuhi 4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi
		2. Aman	1. Latihan tidak menimbulkan cedera 2. Latihan tidak menimbulkan kontak fisik antara pemain secara langsung 3. Latihan didesain dengan nyaman 4. Latihan aman untuk dilakukan	1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi 2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi 3. Kurang Setuju Jika 2 Indikator Terpenuhi 4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi

				Indikator Terpenuhi
		3. Sesuai Dengan Prinsip Latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beban latihan dapat ditingkatkan 2. Dapat meningkatkan kemampuan individu 3. Dengan latihan ini keseriusan atlet tercipta 4. Latihan melibatkan seluruh atlet 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sangat Setuju Jika 4 Indikator Terpenuhi 2. Setuju Jika 3 Indikator Terpenuhi 3. Kurang Setuju Jika 2 Indikator Terpenuhi 4. Sangat Tidak Setuju Jika 1 Indikator Terpenuhi

INSTRUMEN EVALUASI PELATIH SEPAKBOLA I

A. Indikator Evaluasi Kemampuan Menyundul Bola

Dalam latihan menyundul bola perlu kiranya diperhatikan beberapa hal pada model latihan tersebut sehingga latihan tersebut mempunyai manfaat yang tepat terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola. Adapun indikator yang perlu dievaluasi pada model latihan menyundul bola adalah :

1. Bermanfaat dan Tepat Guna
2. Meningkatkan keterampilan menyundul bola
3. Sesuai Dengan Prinsip Latihan

Pelatih dalam mengisi questioner terlebih dahulu memperhatikan dan memahami beberapa model variasi latihan menyundul bola apakah memenuhi indikator yang telah ditetapkan

B. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum mengisi questioner agar terlebih dahulu memperhatikan indikator yang akan diberikan penilaian terhadap model latihan menyundul bola.
2. Mohon mengamati setiap model latihan menyundul bola, kemudian mengisi lembar instrument evaluasi yang telah disediakan dengan memberikan tanda benar (√) pada pilihan SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).
3. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

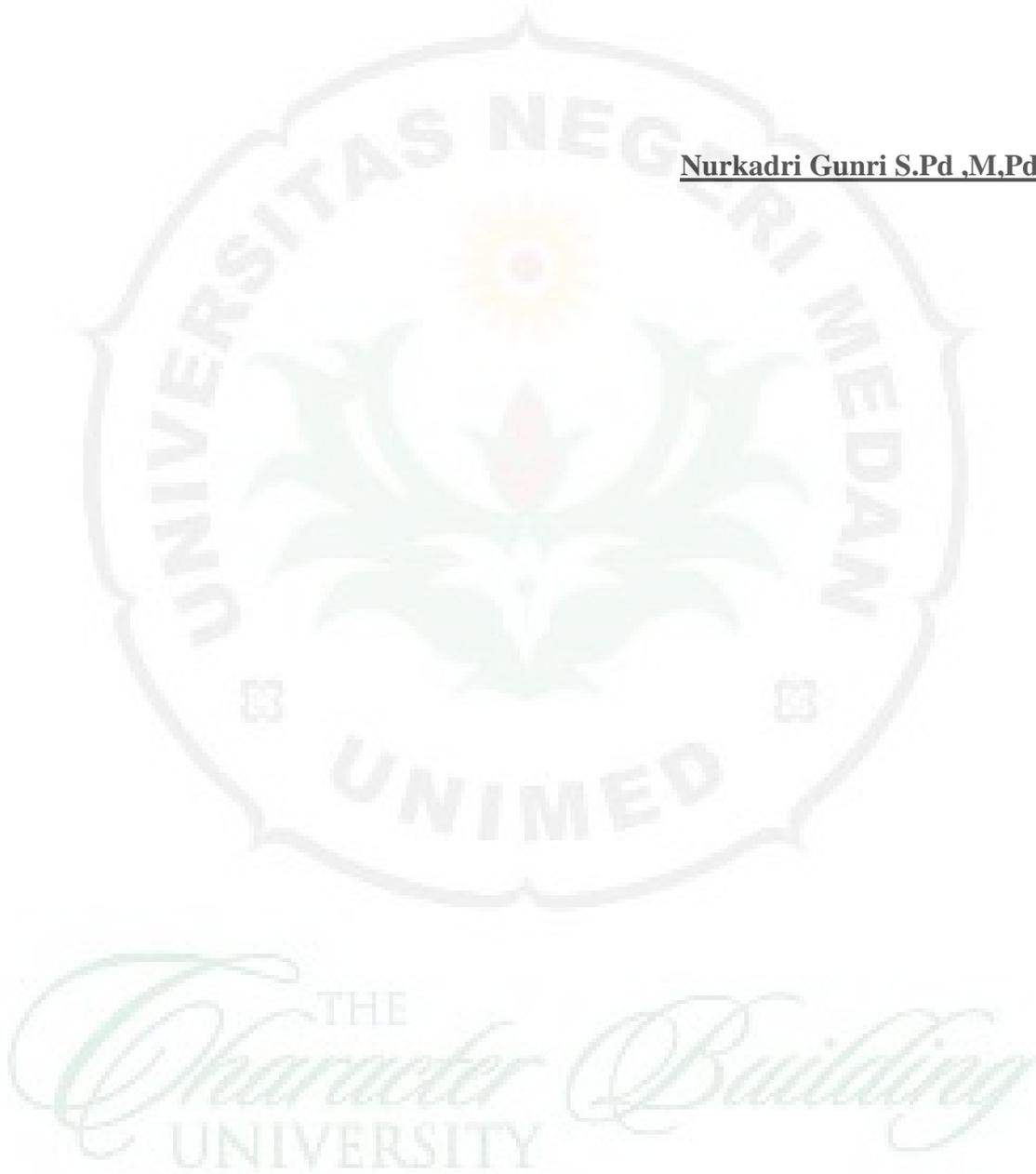
C. Questioner

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
Model Latihan 1	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading dengan menggunakan warna pada bola?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 2	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading dengan menggunakan warna pada bola?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 3	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading dengan menggunakan warna pada bola?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 4	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading dengan menggunakan warna pada bola?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 5	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading dengan menggunakan warna pada bola?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 6	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading dengan menggunakan warna pada bola?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 7	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading dengan menggunakan warna pada bola?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 8	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading dengan menggunakan warna pada bola?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				

Medan 2017

Ahli olahraga

Nurkadri Gunri S.Pd ,M.Pd



INSTRUMEN EVALUASI AKADEMISI OLAHRAGA

A. Indikator Evaluasi Kemampuan Menyundul Bola

Dalam latihan menyundul bola perlu kiranya diperhatikan beberapa hal pada model latihan tersebut sehingga latihan tersebut tepat guna. Adapun indikator yang perlu dievaluasi pada model latihan menyundul bola adalah :

1. Gerakan dilakukan Efisien dan Efektif
2. Latihan Menyenangkan sesuai dengan prinsip permainan
3. Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak

Akademisi olahraga dalam mengisi questioner terlebih dahulu memperhatikan dan memahami beberapa model latihan menyundul bola dengan pendekatan bermain apakah memenuhi indikator yang telah ditetapkan.

B. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum mengisi questioner agar terlebih dahulu memperhatikan indikator yang akan diberikan penilaian terhadap model latihan menyundul bola.
2. Mohon mengamati setiap model latihan menyundul bola, kemudian mengisi lembar instrument evaluasi yang telah disediakan dengan memberikan tanda benar (√) pada pilihan SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).
3. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

THE
Character Building
UNIVERSITY

C. Questioner

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
Model Latihan 1	Gerakan dilakukan dengan efisien dan efektif!				
	Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan!				
	Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak!				
Model Latihan 2	Gerakan dilakukan dengan efisien dan efektif!				
	Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan!				
	Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak!				
Model Latihan 3	Gerakan dilakukan dengan efisien dan efektif!				
	Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan!				
	Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak!				
Model Latihan 4	Gerakan dilakukan dengan efisien dan efektif!				
	Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan!				
	Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak!				
Model Latihan 5	Gerakan dilakukan dengan efisien dan efektif!				
	Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan!				
	Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak!				
Model Latihan 6	Gerakan dilakukan dengan efisien dan efektif!				
	Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan!				
	Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak!				
Model Latihan 7	Gerakan dilakukan dengan efisien dan efektif!				
	Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan!				
	Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak!				
Model Latihan 8	Gerakan dilakukan dengan efisien dan efektif!				
	Latihan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan!				
	Gerakan benar sesuai dengan analisis gerak!				

INSTRUMEN EVALUASI PELATIH SEPAKBOLA II

A. Indikator Evaluasi Kemampuan Menyundul Bola

Dalam latihan menyundul bola perlu kiranya diperhatikan beberapa hal pada model latihan tersebut sehingga latihan tersebut mempunyai manfaat yang tepat terhadap kemampuan variasi menyundul bola dalam permainan sepakbola. Adapun indikator yang perlu dievaluasi pada model latihan menyundul bola adalah :

1. Bermanfaat dan Tepat Guna
2. Meningkatkan keterampilan menyundul bola
3. Sesuai Dengan Prinsip Latihan

Pelatih dalam mengisi questioner terlebih dahulu memperhatikan dan memahami beberapa model latihan menyundul bola dengan pendekatan bermain apakah memenuhi indikator yang telah ditetapkan

B. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum mengisi questioner agar terlebih dahulu memperhatikan indikator yang akan diberikan penilaian terhadap model latihan menyundul bola.
2. Mohon mengamati setiap model latihan menyundul bola, kemudian mengisi lembar instrument evaluasi yang telah disediakan dengan memberikan tanda benar (√) pada pilihan SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).
3. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

C. Questioner

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
Model Latihan 1	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 2	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 3	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 4	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 5	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 6	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 7	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				
Model Latihan 8	Bermanfaat dan tepat guna untuk kemampuan heading?				
	Aman untuk digunakan?				
	Model sesuai dengan prinsip latihan!				

LAMPIRAN 4 : Saran Ahli Terhadap Rancangan Model

Tabel : Saran Ahli Terhadap Rancangan Model

Pelatih I : Edi Supriono. S,pd.		
No	Nama Model	Pernyataan / Saran Ahli
1	Variasi latihan <i>Heading</i> dengan rintangan	Usahakan pemainnya setara tinggi badannya agar lebih mudah melakukannya
2	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi ke kiri dan kanan	Usahakan kompak dalam melakukan variasinya
3	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi ke belakang	Jarak jangan terlalu jauh antara penyundul dan pelempar
4	Variasi latihan <i>shuttle run heading</i>	Mudah di pahami dan bisa di lanjutkan
5	Variasi latihan <i>heading zig zag</i>	Mudah di pahami dan bisa di lanjutkan
6	Variasi latihan kesamping kiri dan kesamping kanan	Gambar model agak diperjelas
7	Variasi latihan <i>sit-up heading</i>	Gambar model agak di perjelas
8	Variasi latihan <i>heading back-up</i>	Usahakan gerakan di perhatikan dalam melakukann variasi

Tabel : Evaluasi Ahli Terhadap Rancangan Model

Akademisi Olahraga : Nurkadri Gunri, S.pd., M. Pd		
No	Nama Model	Pernyataan / Saran Ahli
1	Variasi latihan <i>heading</i> dengan rintangan	Jarak jangan terlalu jauh antara penyundul dan rintangannya
2	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi ke kiri dan kanan	Usahakan gambar di perjelas
3	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi kebelakang	Jarak jangan terlalu jauh antara penyundul dan pelempar
4	Variasi latihan <i>shuttle run heading</i>	Mudah di pahami dan bisa di lanjutkan
5	Variasi latihan <i>heading zig-zag</i>	Mudah di pahami dan bisa di lanjutkan
6	Variasi latihan <i>heading</i> ke sampin kiri dan kanan	Gambar model agak diperjelas
7	Variasi latihan <i>Sit-up heading</i>	Gambar model agak di perjelas
8	Variasi latihan <i>back-up heading</i>	Usahakan gerakan di perhatikan dalam melakukan variasi

LAMPIRAN 5 : Rekapitulasi Penilaian Instrumen Oleh Ahli

Tabel : Rekapitulasi Penilaian Instrumen Oleh Ahli

No	Nama Model	Pertanyaan	Ahli			Total	%
			I	II	III		
1	Variasi latihan <i>heading</i> dengan rintangan	1...	3	4	3	31	86%
		2...	4	3	3		
		3...	3	4	4		
2	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi ke kanan dan kiri	1...	3	4	4	30	83%
		2...	4	4	3		
		3...	3	2	3		
3	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi ke belakang	1...	4	3	4	32	89%
		2...	3	4	3		
		3...	4	4	3		
4	Variasi latihan <i>shuttle run heading</i>	1...	3	3	4	32	89%
		2...	4	4	4		
		3...	3	4	3		
5	Variasi latihan <i>heading zig-zag</i>	1...	4	3	3	30	83%
		2...	3	4	3		
		3...	3	4	3		
6	Variasi latihan <i>heading</i> kesamping kiri dan kanan	1...	4	4	4	29	81%
		2...	3	2	3		
		3...	3	3	3		
7	Variasi latihan <i>sit-up heading</i>	1...	4	3	2	30	83%
		2...	4	4	4		
		3...	3	3	3		
8	Variasi latihan <i>back-up heading</i>	1...	4	3	4	30	83%
		2...	3	4	3		
		3...	3	3	3		



Keterangan :

Ahli I : Pelatih Sepakbola I, Edi Septiono. S.Pd

Ahli II : Nurkadri Gunri, S.Pd, M. Pd

Untuk memperoleh nilai persentase dimana menjadi acuan apakah model digunakan atau tidak dilakukan dengan menjumlahkan nilai yang diberikan oleh validator dengan rentang 1-4. Nilai tersebut dijumlahkan lalu di bagi dengan jumlah total nilai dari setiap indikator, selanjutnya dikalikan dengan 100%.

Setiap variabel instrumen validasi dihitung jumlah persennya lalu dirata – ratakan dengan variabel yang lain. Setiap validator akan memiliki nilai yang berbeda. Ketiga nilai validator yang terdiri dari beberapa variabel terhadap satu model dirata – ratakan dan itulah yang menjadi acuan apakah model tersebut digunakan atau tidak. Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari para ahli dihitung menggunakan rumus persentase yaitu :

$$\text{Rumus : } P = \frac{\text{JumlahNilai Diperoleh}}{\text{JumlahTotal}} \times 100\%$$

Tabel : Analisis Persentase Hasil Validasi Terhadap Model

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	Valid	Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid	Diganti
< 50%	Tidak Valid	Diganti

Tabel : Hasil Rekapitulasi Penilaian Instrumen Model

No	Nama Model	%	Kesimpulan Hasil
1	Variasi latihan <i>heading</i> dengan rintangan	86%	Digunakan
2	Variasi latihan <i>heading</i> ke kanan dan kiri	83%	Digunakan
3	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi kebelakang	89%	Digunakan
4	Variasi latihan <i>shuttle-run heading</i>	89%	Digunakan
5	Variasi latihan <i>zig-zag heading</i>	83%	Digunakan
6	Variasi latihan <i>heading</i> ke samping kanan dan kiri	81%	Digunakan
7	Variasi latihan <i>sit-up heading</i>	83%	Digunakan
8	Variasi latihan <i>back-up heading</i>	83%	Digunakan

Hasil penilaian terhadap tingkat validitas model disimpulkan sebagai berikut :

1. Variasi latihan *heading* rintangan bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain dan gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan. Adapun persentase validitas model ini adalah sebesar 86%.
2. Variasi latihan *heading* ke kiri dan kanan bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain dan gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan. Adapun persentase validitas model ini adalah sebesar 83%.
3. Variasi latihan *heading* kebelakang bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain dan gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan. Adapun persentase validitas model ini adalah sebesar 89%.
4. Variasi latihan *shuttel run heading* bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai

dengan prinsip bermain dan gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan. Adapun persentase validitas model ini sebesar 89%.

5. Variasi latihan *zig-zag heading* bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain dan gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan. Adapun persentase validitas model ini adalah sebesar 83%.
6. Variasi latihan *heading* ke samping kiri dan kanan bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain dan gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan. Adapun persentase validitas model ini adalah sebesar 81%.
7. Variasi latihan *heading sit-up heading* bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain dan gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan. Adapun persentase validitas model ini adalah sebesar 83%.
8. Variasi latihan *back up heading* bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain dan gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan. Adapun persentase validitas model ini adalah sebesar 83%.

LAMPIRAN 6 : Hasil Uji Kelompok Kecil

ANGKET EVALUASI MODEL UNTUK ATLET KELOMPOK KECIL

D. Indikator Evaluasi Kemampuan Menyundul Bola

Dalam latihan menyundul bola perlu kiranya diperhatikan beberapa hal pada model latihan tersebut sehingga latihan tersebut mempunyai manfaat yang tepat terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola. Adapun indikator yang perlu dievaluasi pada model latihan menyundul bola adalah :

4. Model latihan mudah dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola.
5. Model latihan memiliki unsur variasi sehingga menyenangkan dan menarik untuk dilakukan atau latihan tidak membosankan.

Atlet dalam mengisi angket terlebih dahulu memperhatikan dan memahami beberapa model latihan menyundul bola dengan pendekatan bermain apakah memenuhi indikator yang telah ditetapkan.

E. Petunjuk Pengisian

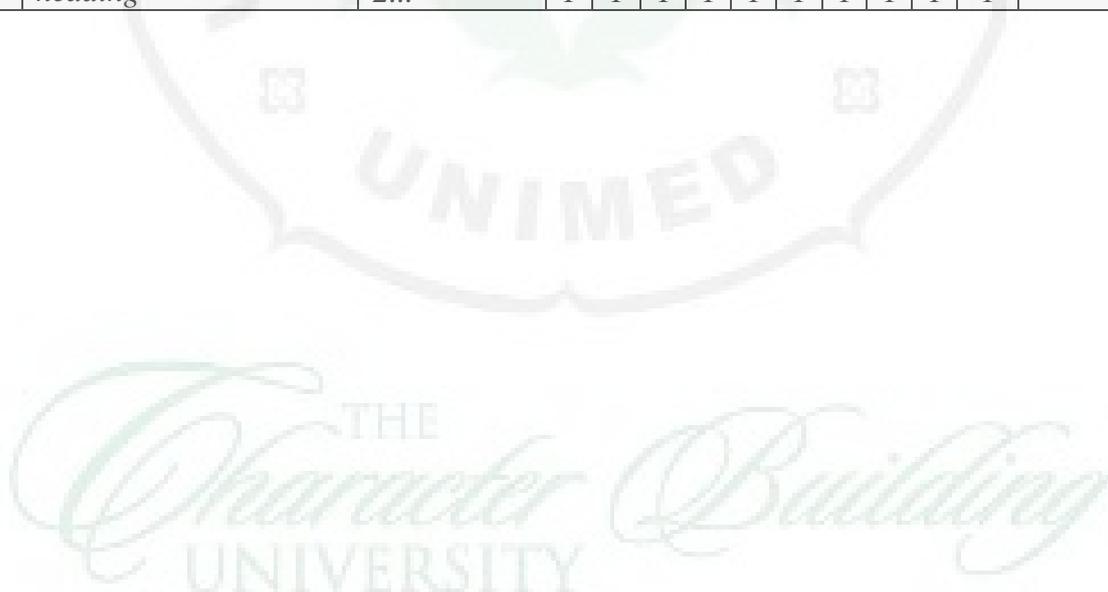
4. Sebelum mengisi angket agar terlebih dahulu memperhatikan indikator yang akan diberikan penilaian terhadap model latihan menyundul bola.
5. Mohon mengamati setiap model latihan menyundul bola, kemudian mengisi lembar instrument evaluasi yang telah disediakan dengan melingkari (O) pada pernyataan “YA” atau “TIDAK”
6. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

Tabel : Angket Evaluasi Model Untuk Atlet Kelompok Kecil

No	Nama Model	Pertanyaan	Jawaban	
1	Variasi <i>heading</i> dengan rintangan	Apakah Model Latihan Nomor 1 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 1 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
2	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi kekanan dan kiri	Apakah Model Latihan Nomor 2 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 2 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
3	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi ke belakang	Apakah Model Latihan Nomor 3 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 3 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
4	Variasi latihan <i>shuttle run heading</i>	Apakah Model Latihan Nomor 4 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 4 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
5	Variasi latihan <i>heading zig-zag</i>	Apakah Model Latihan Nomor 5 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 5 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
6	Variasi latihan <i>heading</i> ke samping kanan dan kiri	Apakah Model Latihan Nomor 6 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 6 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
7	Variasi latihan <i>sit-up heading</i>	Apakah Model Latihan Nomor 7 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 7 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
8	Variasi latihan <i>back-up heading</i>	Apakah Model Latihan Nomor 8 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 8 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak

Tabel : Rekapitulasi Hasil Angket Pada Kelompok Kecil

No	Nama Model	Pertanyaan	Sampel Kelompok Kecil										Total	%
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Variasi latihan <i>heading</i> dengan rintangan	1...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	90%
		2...	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1		
2	Variasi latihan <i>heading</i> rotasike kanan dan kiri	1...	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	17	85%
		2...	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Variasi latihan <i>heading</i> rotasi ke belakang	1...	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	18	90%
		2...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4	Variasi latihan <i>shuttle run heading</i>	1...	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	16	80%
		2...	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1		
5	Variasi latihan <i>heading zig-zag</i>	1...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%
		2...	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1		
6	Variasi latihan <i>heading</i> ke samping kanan dan kiri	1...	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19	95%
		2...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7	Variasi latihan <i>sit-up heading</i>	1...	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19	95%
		2...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8	Variasi latihan <i>back-up heading</i>	1...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100%
		2...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		



Dari hasil uji kelompok kecil dilakukan setelah pakar mengevaluasi produk yang telah dibuat oleh peneliti. Uji kelompok kecil dilakukan terhadap atlet Sekolah Sepakbola Postab dengan jumlah atlet 10 orang diperoleh kesimpulan bahwa :

1. 90 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan *heading* dengan rintangan mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
2. 85 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan variasi latihan *heading* rotasi ke kanan dan ke kiri mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
3. 90 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan variasi latihan *heading* rotasi ke belakang mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
4. 80 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan *shuttle run heading* mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
5. 95 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan *heading zig-zag* mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
6. 95 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan *heading* kesamping kanan dan kiri mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.

7. 95 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa model variasi latihan – *it-up heading* mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
8. 100 % atlet pada uji kelompok kecil mengatakan bahwa variasi latihan *back-up heading* mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.

Dari hasil uji kelompok kecil pada atlet dimana setelah melakukan setiap variasi latihan *heading* sepak bola atlet diberikan angket untuk diisi sesuai dengan pemahaman dia sendiri. Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 10 orang atlet disimpulkan bahwa model latihan *heading* sepak bola dengan pendekatan bermain dengan jumlah 8 sudah memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji kelompok besar karena persentase dari setiap model antara 80%-100%. Dapat disimpulkan kesepuluh model tersebut mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga baik untuk meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola dan pada setiap model mempunyai unsur bermain karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.

LAMPIRAN 7 : Hasil Uji Kelompok Besar

ANGKET EVALUASI MODEL UNTUK ATLET KELOMPOK BESAR

F. Indikator Evaluasi Kemampuan Menyundul Bola

Dalam latihan menyundul bola perlu kiranya diperhatikan beberapa hal pada model latihan tersebut sehingga latihan tersebut mempunyai manfaat yang tepat terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola. Adapun indikator yang perlu dievaluasi pada model latihan menyundul bola adalah :

6. Model latihan mudah dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola.
7. Model latihan memiliki unsur bermain sehingga menyenangkan dan menarik untuk dilakukan atau latihan tidak membosankan.

Atlet dalam mengisi angket terlebih dahulu memperhatikan dan memahami beberapa model latihan menyundul bola dengan pendekatan bermain apakah memenuhi indikator yang telah ditetapkan

G. Petunjuk Pengisian

7. Sebelum mengisi angket agar terlebih dahulu memperhatikan indikator yang akan diberikan penilaian terhadap model latihan menyundul bola.
8. Mohon mengamati setiap model latihan menyundul bola, kemudian mengisi lembar instrument evaluasi yang telah disediakan dengan melingkari (O) pada pernyataan “YA” atau “TIDAK”
9. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

Tabel : Angket Evaluasi Model Untuk Atlet Kelompok Besar

No	Nama Model	Pertanyaan	Jawaban	
1	Variasi latihan heading dengan rintangan	Apakah Model Latihan Nomor 1 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 1 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
2	Variasi latihan heading rotasi kekanan dan ke kiri	Apakah Model Latihan Nomor 2 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 2 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
3	Variasi latihan heading rotasi ke belakang	Apakah Model Latihan Nomor 3 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 3 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
4	Variasi latihan shuttle run heading	Apakah Model Latihan Nomor 4 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 4 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
5	Variasi latihan zig-zag heading	Apakah Model Latihan Nomor 5 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 5 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
6	Variasi latihan heading kesamping kanan dan kiri	Apakah Model Latihan Nomor 6 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 6 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
7	Variasi latihan sit-up heading	Apakah Model Latihan Nomor 7 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 7 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak
8	Variasi latihan back-up heading	Apakah Model Latihan Nomor 8 mudah dilakukan dan dilaksanakan	Ya	Tidak
		Apakah Model Latihan Nomor 8 menyenangkan untuk dilakukan	Ya	Tidak

Tabel : Rekapitulasi Hasil Angket Pada Kelompok Besar

A	B	C																				D	E
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	1...	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	36	90%
	2...	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1		
2	1...	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	33	83%
	2...	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	1...	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	36	90%
	2...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4	1...	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	33	83%
	2...	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1		
5	1...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	95%
	2...	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1		
6	1...	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	36	90%
	2...	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7	1...	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	34	85%
	2...	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8	1...	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	37	93%
	2...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		



Keterangan : A : Nama Model
B : Pertanyaan
C : Nama-Nama Atlet dalam Uji Kelompok Besar
D : Jumlah Nilai Angket yang Dijumlahkan Dari 20 Atlet
E : Persentase dari Jumlah angket yang diperoleh dibagi jumlah total nilai tertinggi dikalikan dengan 100%.

Dari hasil uji kelompok besar dilakukan setelah uji kelompok kecil terhadap atlet Sekolah Sepakbola Klumpang Putra dengan jumlah atlet 20 orang diperoleh kesimpulan bahwa :

1. 87 % atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa variasi latihan *heading* dengan rintangan mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
2. 85 % atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa variasi latihan *heading* rotasi ke kanan dan ke kiri mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
3. 87 % atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa variasi latihan *heading* rotasi ke belakang mudah dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
4. 90 % atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa variasi latihan *shuttle run heading* mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
5. 90 % atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa model variasi latihan *zig-zag heading* mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
6. 87 % atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa model variasi latihan *heading* kesamping kanan dan kesamping kiri mudah untuk dilakukan dan

dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.

7. 85 % atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa model variasi latihan *sit-up heading* mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.
8. 90 % atlet pada uji kelompok besar mengatakan bahwa variasi latihan *back-up heading* mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain.

Model variasi latihan *heading* pada sepakbola memenuhi kriteria untuk di produksi secara massal karena persentase dari setiap model setelah dilakukan uji kelompok besar antara 83%-92%. Dapat disimpulkan kesepuluh model tersebut mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dan pada setiap model mempunyai unsur bermain karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.

LAMPIRAN 8.: Model Akhir

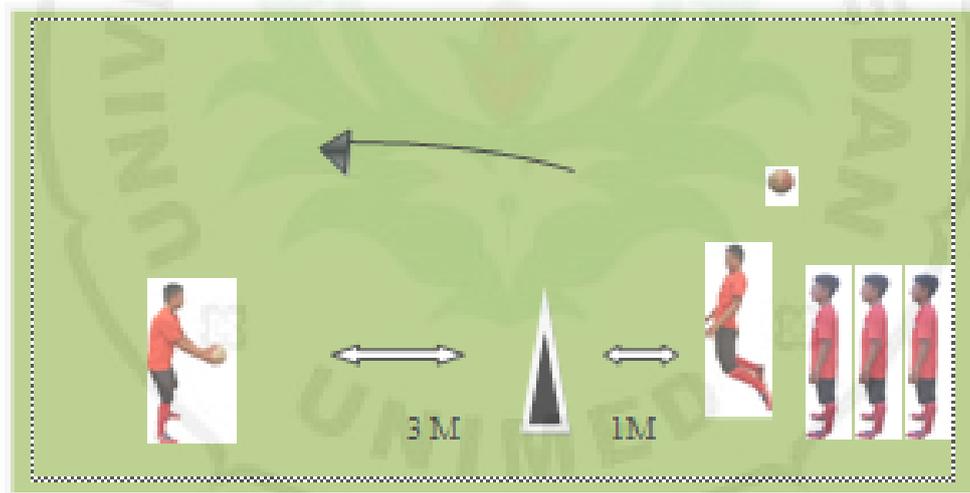
Model Akhir variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola tahun 2017

1. Variasi latihan *heading* rintangan

Sarana dan Prasarana. Bola, *cone*, lapangan yang rata, dan peluit.

Kategori. Kelompok, Waktu : Tidak Terbatas

Tujuan. Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan *heading*, meningkatkan *feeling* terhadap bola, dan meningkatkan *agility*.



Keterangan:



: Cone



: Rintangan



: Arah sundulan

Cone A : Sebagai pengumpan

Cone B : Rintangan

Cone C : Melakukan *heading*

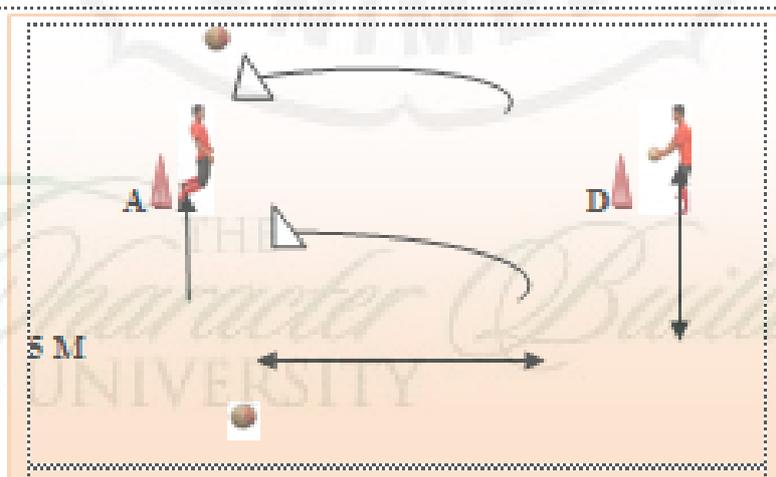
Pelaksanaan : Satu kelompok terdiri dari 4 orang, satu orang pengumpan berada di *cone* A, tiga orang berada di *cone* C sebagai penyundul (*heading*). Jarak antara *cone* A ke *cone* B 3 meter, jarak antara *cone* B ke *cone* C 1 meter. Pengumpan memberikan bola lambung yang melewati rintangan, selanjutnya yang berada di *cone* menyundul (*heading*) bola melewati rintangan. *Heading* bola dengan lompatan dilakukan secara berulang-ulang.

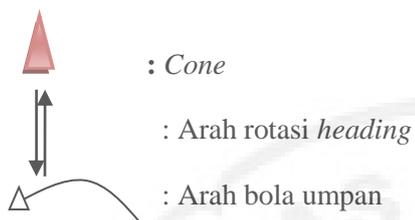
2. Variasi latihan *Heading* rotasi ke kanan dan kiri

Sarana dan Prasarana: Bola, *cone*, lapangan yang rata, peluit.

Kategori : Kelompok

Tujuan : Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan feeling terhadap bola, meningkatkan rasa tanggung jawab dan sifat kompetisi.



Keterangan :

: Cone

: Arah rotasi *heading*

: Arah bola umpan

Cone A dan B : Sebagai *Heading*

Cone C dan D : Sebagai pengumpan

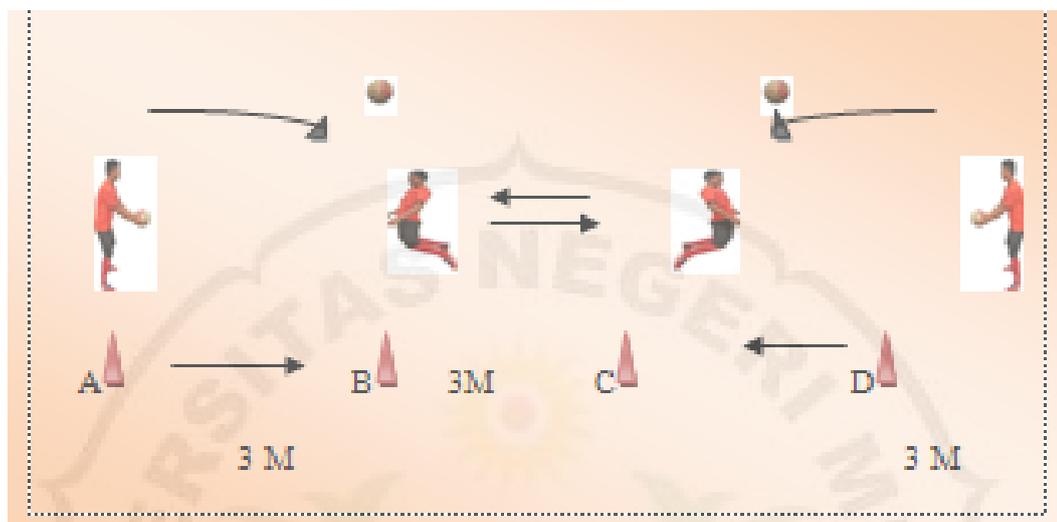
Pelaksanaan : Satu kelompok terdiri dari 4 orang yang saling berhadapan. Jarak antara pengumpan dan heading adalah 3 meter yang dibatasi oleh *cone*. Pengumpan memberikan umpan lambung kepada setiap pasangannya untuk dilakukan *Heading*, lalu masing-masing *heading* yang berada di *cone* A dan di *cone* B setelah melakukan *heading* bertukar tempat. Bola yang disundul harus kembali ke pengumpan yang berada di depannya. Dilakukan secara berulang-ulang.

3. Variasi latihan *Heading* rotasi kebelakang.

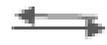
Sarana dan Prasarana : Bola, *cone*, lapangan yang rata, peluit.

Kategori : Kelompok

Tujuan : Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan *multitasking*, meningkatkan *feeling* terhadap bola.



Keterangan:

-  : Pengumpan
-  : Tempat Pengheading
-  : Arah umpan bola
-  : Arah bertukar tempat heading

Cone A dan D: Sebagai pengumpan

Cone B dan C: Tempat orang melakukan heading

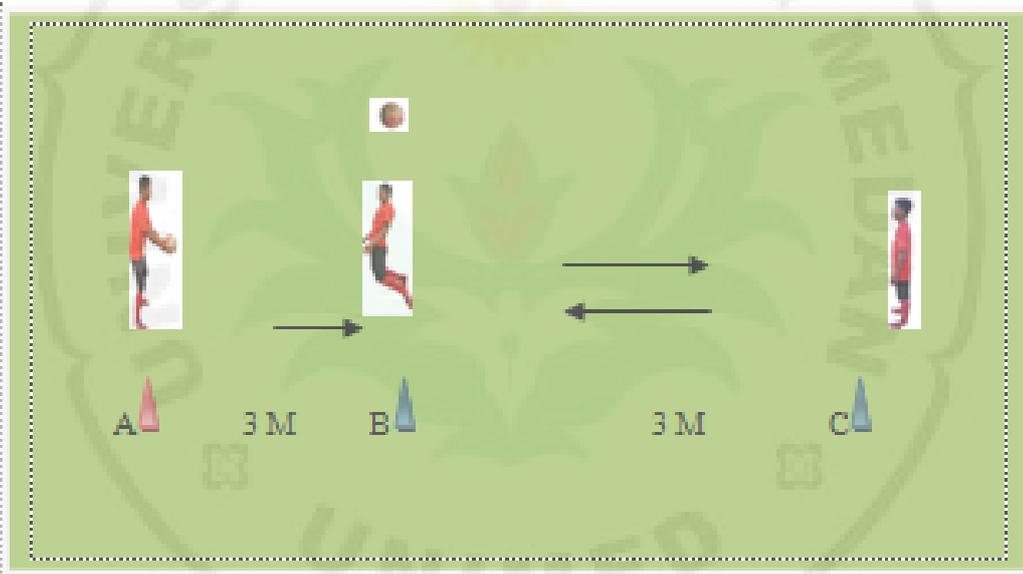
Pelaksanaan: Satu kelompok terdiri dari 4 orang,. Jarak antara cone A dan cone B 3 meter, jarak antara cone B ke cone C 3 meter, dan jarak antara cone C ke cone D 3 meter .Pengumpan memberikan umpan lambung kepada masing-masing heading (penyundul) yang berada di hadapan mereka. Setelah orang yang berada di cone B dan di cone C melakukan heading mereka bertukar tempat dengan cara salik kanan dilanjutkan dengan berlari agar bersiap-siap melakukan heading kembali. Lakukan secara berulang-ulang

4. Variasi latihan *Shuttle Run Heading*

Sarana dan Prasarana.; Bola, lapangan yang rata dan peluit.

Kategori : Kelompok

Tujuan.; Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan *agility*, meningkatkan rasa tanggung jawab.



Keterangan :



Pelaksanaan.; Setiap kelompok terdiri dari 3 orang pemain . orang pertama berada di *cone* A sebagai pengumpun, Orang kedua dan ketiga bergantian

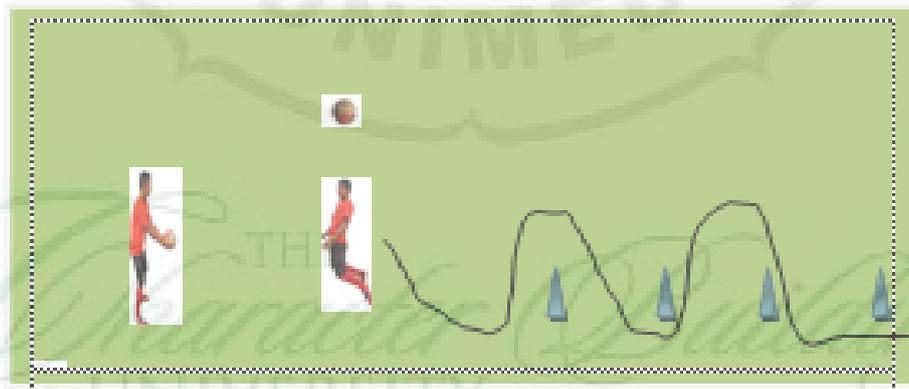
melakukan variasi latihan berada di *cone B* . Jarak antara *cone A* dan *cone B* 3 meter, dan jarak antara *cone B* dan *cone C* 3 meter. Cara melakukannya yaitu orang pertama memberikan umpan lambung kepada orang kedua yang berada di *cone B* untuk dilakukan sundulan, setelah melakukan sundulan dilanjutkan *sprint* berbalik badan ke *cone C* dan *sprint* kembali ke *cone B* dilanjutkan dengan menyundul bola. Dilakukan secara berulang-ulang.

5. Variasi latihan *Heading zig-zag*

Sarana dan Prasarana.: Bola, lapangan yang rata, peluit dan *cone*.

Kategori.: Kelompok

Tujuan.: Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan feeling bola, meningkatkan rasa tanggung jawab dan sifat kompetisi. V



Keterangan :



: Pengumpan



: Tempat menz/heading bola

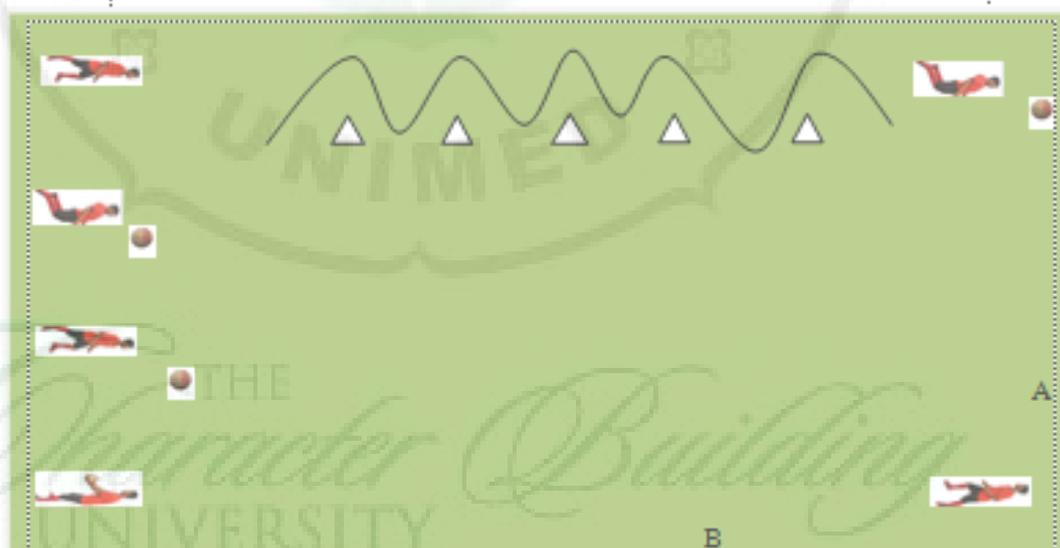
Pelaksanaan.: Pemain terdiri dari 3-4 orang. Satu orang dipilih sebagai pengumpan yang berada di *cone* A, sedangkan yang lainnya bersiap-siap untuk melakukan lari *zig-zag* yang telah ditentukan berapa titik dan dilanjutkan dengan *heading* bola dengan lompatan setelah sampai di *cone* B. Dilakukan secara bergantian. Jarak antara *cone* A ke *cone* B 3 meter, sedangkan jarak antara *cone* untuk melakukan *zig-zag* 70 cm.

6. Variasi latihan *laterally left and right* (latihan kesamping kiri dan kanan)

Sarana dan prasarana.: bola, *cone*, peluit.

Kategori.: Kelompok

Tujuan.: Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan feeling terhadap bola, meningkatkan rasa tanggung jawab dan meningkatkan *agility*.



Keterangan :

-  : Pengumpan
 : Tempat melakukan *heading*
 : Rintangan
 : Arah kesamping kiri dan kanan

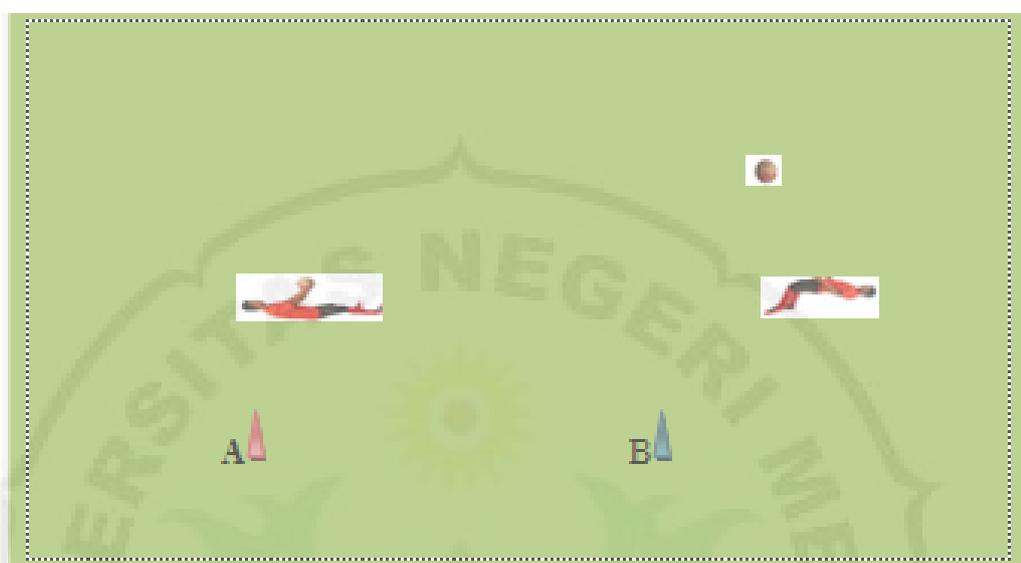
Pelaksanaan : Setiap kelompok terdiri dari 4-5 orang, orang yang berada di *cone C* dan *D* sebagai pengumpan jarak antara *cune A* dan *C* 3 meter dan *cune B* dan *D* 3 meter. dua orang lainnya berada di *cone A* melakukan variasi latihan. Orang pertama melakukan dari *cone A* dengan lari menyamping ke kiri, setelah sampai ke *cone B* dilanjutkan dengan menyundul bola, kemudian lari menyamping ke kanan, setelah sampai di *cone A* dilanjutkan dengan menyundul bola. Dilakukan secara bergantian. Lakukan secara berulang-ulang.

7. Variasi Latihan *Sit-Up Heading*

Sarana dan Prasarana : Bola, lapangan yang rata dan peluit

Kategori : Kelompok

Tujuan : Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan *feeling* terhadap bola, meningkatkan rasa tanggung jawab



Keterangan :

-  : Pengumpan
-  : Arah umpan bola
-  : Pelaksana

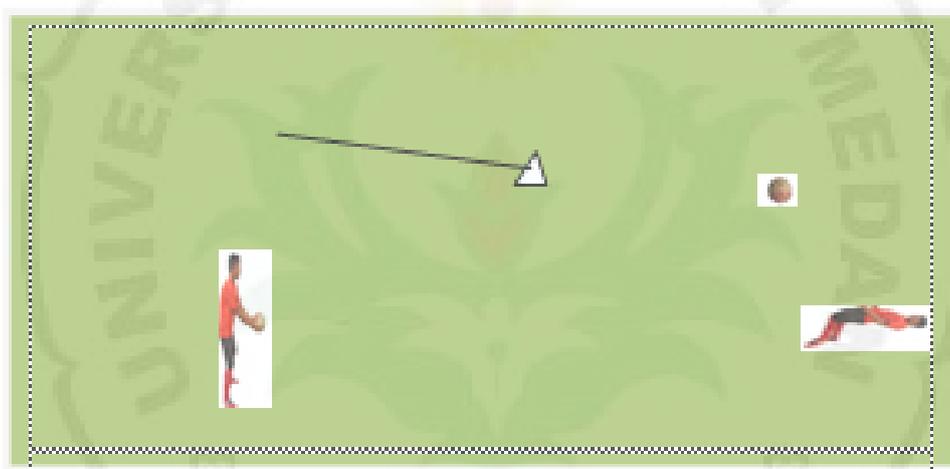
Pelaksanaan : Setiap kelompok terdiri dari 2 orang Pemain. Orang pertama berada di *cone* A sebagai pengumpan dan orang kedua berada di *cone* B melakukan variasi latihan *Sit-Up Heading*. Jarak antara orang pertama dan orang kedua 1 meter dan saling berhadapan. Posisi si A telentang dan kedua kaki ditekuk, saat pengumpan (A) memberikan umpan bola kepada si B, si B mengangkat badan seperti melakukan *Sit-Up* untuk menyundul bola. Sundulan bola harus kembali kepada si pengumpan (B). Lakukan secara berulang-ulang.

8. Variasi Latihan *Heading Back-Up*

Sarana dan prasarana.: bola, *cone*, peluit.

Kategori.: Kelompok

Tujuan.: Meningkatkan koordinasi, meningkatkan kemampuan multitasking, meningkatkan feeling terhadap bola.



Keterangan :



Pelaksanaan.: Satu kelompok terdiri dari 2 orang, jarak antara keduanya 2 meter. Di *cone* A sebagai pengumpan, dan di *cone* B sebagai penyundul (*heading*). Posisi penyundul (*heading*) telungkup seperti melakukan *back-up*. Dilakukan secara berulang-ulang.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Williem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221
Telp. (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Nomor : 0094 /UN 33.6/KEP/2017

TENTANG

PENGGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI PKO
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

- Membaca : Permohonan Ketua Program Studi PKO tentang usulan penunjukan Pembimbing Skripsi No: 003/UN 33.6.6/PP/2017 Tanggal 11 Januari 2017
- Menimbang : Bahwa permohonan usulan tersebut di atas dapat disetujui dan perlu ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat : UU RI Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
UU RI Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen
Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi
Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional
Peraturan Pemerintah RI Nomor 37 tahun 2009, tentang Dosen
Keputusan Presiden RI Nomor 124 tahun 1999, tentang perubahan IKIP menjadi UNIMED
Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI nomor: 141/0/2001 tentang Status Universitas Negeri Medan
Keputusan Rektor Universitas Negeri Medan No. 0329/UN33.KEP/KP/2015, tentang Pengangkatan Dekan Unimed
- Pertama : Menetapkan
Mengangkat Saudara Dr. Rahma Dewi, M. Pd NIP 19701101 199601 2 001
Sebagai Pembimbing Skripsi atas mahasiswa tersebut dibawah ini :
- Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : PKO
Judul Skripsi : Pengembangan Variasi Latihan Heading Pada Sekolah Sepakbola Tahun 2017
- Kedua : Apabila terdapat kekeliruan dikemudian hari tentang penetapan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Medan

Pada tanggal : 18 Januari 2017



Dr. Budi Valianto, M. Pd
NIP. 19660520 199102 1 001

THE
Character Building
UNIVERSITY



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

(STATE UNIVERSITY OF MEDAN)

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar Psr V-Kontak Pos No.1589 Medan 20221 Telp. (061) 6625973, 6613279, 6613365 Fax (061) 664002

No. :
Hal : **Permohonan Judul Skripsi**
Kepada Yth : Bapak Pembimbing Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan
di -
Medan

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Program Studi : S-1

Dengan ini saya memohon kepada Bapak agar sudi kiranya menyetujui salah satu judul skripsi yang saya ajukan sebagai berikut :

1. **PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *HEADING* PADA SEKOLAH SEPAKBOLA TAHUN 2016.**
2. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP OVER BARRIER* DENGAN *JUMP TO BOX* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA CLUB SAMPALI FC MEDAN TAHUN 2016.**
3. **POLA PEMBINAAN OLAHRAGA SEPAKBOLA PADA CLUB SAMPALI FC MEDAN TAHUN 2016.**

Demikian permohonan judul ini saya ajukan, atas perhatian Bapak, Saya ucapkan terima kasih.

Diketahui oleh
Pembimbing Skripsi

Dr. Rahma Dewi.M.Pd
NIP.19701101 199601 2 001

Medan, November 2016
Pemohon,

Sigit Andi Novit
NIM. 6123321055

Diketahui
Ketua Jurusan PKO

Dr. Novita.M.Pd
NIP.19771108 200312 2 002

PERSETUJUAN

Proposal yang Diajukan Oleh Sigit Andi Novit NIM. 6123321055

Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Program Studi Pendidikan

Kepeleatihan Olahraga S-1 telah diperiksa dan disetujui

untuk diuji dalam Seminar Proposal

Medan, Januari 2017

Diketahui Oleh :

Pembimbing Skripsi

see Seminar Proposal -2-17

[Signature]
Dr. Rahma Dewi M.Pd

NIP. 19701101 199601 2 001





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. William Iskandar Psr V Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221

Telp (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

NOMOR : **0030** /UN.33.6.1/PP/2017

TENTANG

Susunan Panitia Seminar Proposal Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Tahun Ajaran 2016/2017

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam menyelesaikan / membuat Skripsi diharuskan mengikuti Seminar Proposal Penelitian
 2. Bahwa untuk mengadakan Seminar Proposal Penelitian perlu mengangkat Panitia Seminar Proposal
 3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Sigit Andi Novit
Nim : 6123321055
Jurusan/ Program : PKO / PKO S1
Telah memenuhi syarat untuk di Seminarkan

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- Pertama : Mengangkat Panitia Seminar Proposal Penelitian Mahasiswa dengan susunan Personalianya sebagai berikut :
- a. Ketua : Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd
 - b. Notulen : Dr. Rahma Dewi, M.Pd
 - c. Pengarah I : Dr. Amir Supriadi, M.Pd
 - d. Pengarah II : Drs. Nono Hardinoto, M.Pd
- Kedua : Pelaksanaan Seminar Proposal Penelitian dimaksud pada hari Kamis Tanggal 09 Maret 2017 Pukul : 14.00 WIB bertempat di R. Ujian - A PKO Lt. 3
- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : MEDAN

PADA TANGGAL : 02 Maret 2017

An. Dekan

Wakil Dekan I



Drs. Suharto, M. Pd

NIP. 195405081992031002

Tembusan

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Pada hari ini **Rabu Tanggal 9 Maret Tahun Dua Ribu Tujuh Belas**, telah dilaksanakan Seminar Proposal Penelitian Mahasiswa:

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan / Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga / PKO S - 1
Judul Proposal :

Pengembangan Variasi Latihan *Heading* Pada Sekolah Sepakbola Tahun 2017

Keputusan Tim Penguji :

- a. Proposal dapat dilaksanakan tanpa perbaikan
- b. Proposal dapat dilaksanakan setelah perbaikan
- c. Proposal tidak layak untuk diteliti (Ganti Topik)

Medan, 9 Maret 2017

Dosen Penguji,

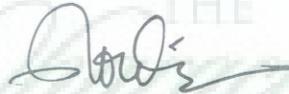
1. Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd

3. Dr. Amir Supriadi, M.Pd

2. Dr. Bahma Dewi, M.Pd

4. Drs. Nono Hardinoto, M.Pd

Ketua Jurusan PKO



Nama, M.Pd
NIP. 197711082001122002

Moderator Penguji



Dr. Bahma Dewi, M.Pd
NIP. 197011011990012001

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARHAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARHAGA

PERSETUJUAN HASIL REVISI PROPOSAL PENELITIAN MAHASISWA

Kami yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa

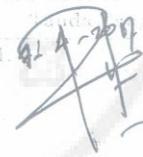
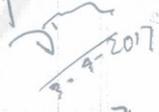
Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Tanggal Seminar : 9 Maret 2017
Judul Proposal Penelitian :

Pengembangan Variasi Latihan *Heading* Pada Sekolah Sepakbola Taksa 2016

Mahasiswa tersebut diatas benar telah melakukan perbaikan proposal sesuai dengan saran - saran yang telah diberikan pada waktu seminar proposal dan menyatakan bahwa proposal tersebut telah layak untuk dilaksanakan.

Medan,
Tim Dosen

NO	Nama	Keterangan
1	Dr. Rahma Dewi, M.Pd	Dosen PE
2	Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd	Dosen Penguji
3	Dr. Amir Supriadi, M.Pd	Dosen Penguji
4	Drs. Neno Hardinoto, M.Pd	Dosen Penguji

1.  9/3/2017
2.  9/3/2017
3.  6/4/2017
4.  23/3/2017





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Williem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221

Telp. (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 1365 / UN. 33.6.1/PP/2017
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian/
Pengambilan Data

Kepada Yth : Pengurus SSB Portis
Jalan Saentis Deli Serdang
Di
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan yang namanya tersebut dibawah ini, untuk memakai atlet SSB Portis Saentis pada mahasiswa :

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S - 1

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian studi yang bersangkutan dalam judul skripsi :

“ Pengembangan Variasi Latihan *Heading* Pada Sekolah Sepakbola Tahun 2017 ”

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Medan, 10 April 2017

Wakil Dekan I

Drs. Suharjo, M. Pd

NIP. 196405081992031002



SSB PORTIS (SEKOLAH SEPAK BOLA PORTIS) SAENTIS



Sekretariat : Emplasemen PTPN 2 Saentis HP. 085371507834 – 081397764135

Nomor : Medan, 02 Oktober 2017
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian/ Pengambilan Data

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat bapak nomor 1365/UN. 33. 6.1/PP/2017, tanggal 10 April 2017, perihal izin penelitian/ Pengambilan data Mahasiswa Bapak di SSB PORTIS yang mana tujuan penelitian tersebut adalah dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Bapak dengan judul skripsinya : **Pengembangan Variasi Latihan *Heading* Pada Sekolah Sepak bola Tahun 2017.**

Maka berkenaan dengan hal tersebut diatas , dengan ini kami pengurus SSB PORTIS, menyatakan telah memberi izin menggunakan siswa PORTIS sebagai orang coba kepada Mahasiswa atas nama :

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Program : Pendidikan Keperawatan Olahraga/ S-1

Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan , atas segala perhatian dan kepercayaan yang diberikan kepada kami ucapkan terimakasih.

Medan, 02 Oktober 2017



Septiono, S.Pd



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan William Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221

Telp. (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 1365 / UN. 33.6.1/PP/2017
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian/
Pengambilan Data

Kepada Yth : Pengurus POSTAB Tambak Bayan
Jalan Saentis Deli Serdang
Di
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan yang namanya tersebut dibawah ini, untuk memakai atlet SSB Portis Saentis pada mahasiswa :

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S – 1

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian studi yang bersangkutan dalam judul skripsi :

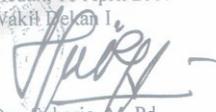
“ Pengembangan Variasi Latihan *Heading* Pada Sekolah Sepakbola Tahun 2017 ”

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Medan, 10 April 2017

Wakil Dekan I,


Drs. Suharjo, M. Pd
NIP. 196405081992031002

THE
Character Building
UNIVERSITY



PERSATUAN SEPAK BOLA TAMBAK BAYAN (POSTAB)

DESA SAENTIS KECAMATAN PERCUT SEI TUAN
KABUPATEN DELI SERDANG



Sekretariat : Jalan Tambak Bayan HP. 082164758332. 081397344787

Nomor : Medan, 02 Oktober 2017
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian/ Pengambilan Data

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat bapak nomor 1365/UN. 33. 6.1/PP/2017, tanggal 10 April 2017, perihal izin penelitian/ Pengambilan data Mahasiswa Bapak di SSB PORTIS yang mana tujuan penelitian tersebut adalah dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Bapak dengan judul skripsinya : **Pengembangan Variasi Latihan Heading Pada Sekolah Sepak bola Tahun 2017.**

Maka berkenaan dengan hal tersebut diatas , dengan ini kami pengurus SSB PORTIS, menyatakan telah memberi izin menggunakan siswa PORTIS sebagai orang coba kepada Mahasiswa atas nama :

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Program : Pendidikan Keperawatan Olahraga/ S-1

Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan , atas segala perhatian dan kepercayaan yang diberikan kepada kami ucapkan terimakasih.

Medan, 2017

PENGURUS SSB POSTAB

Muhammad Saddam Fauzi S.Pd



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Williem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221
Telp. (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 1354 / UN. 33.6.1/PP/2017
ampiran :
Hal : Izin Penelitian/
Pengambilan Data
Kepada Yth : Pengurus SSB Sampali
Jalan Irian Barat Sampali
Di
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan yang namanya tersebut dibawah ini, untuk memakai atlet SSB Sampali pada mahasiswa :

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S - 1

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian studi yang bersangkutan dalam judul skripsi :

“ Pengembangan Variasi Latihan *Heading* Pada Sekolah Sepakbola Tahun 2017 ”

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Medan, 10 April 2017

Wakil Dekan I

Drs. Suharto, M. Pd

NIP. 196405081992031002



THE Character UNIVERSITY

PERSETUJUAN

Skripsi Ini Diajukan Oleh Sigit Andi Novit: NIM 6123321055

Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji Dalam

Ujian Mempertahankan Skripsi

Medan, Juli 2017
Dosen Pembimbing Skripsi

*nee Siday Alga Rijau
29/12-17*

~~Dr. Rahma Dewi, MPd
NIP. 19701101 199601 2 001~~

THE
Character Building
UNIVERSITY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Williem Iskandar Psr V Kotak.Pos No. 1589 - Medan 20221

Telp (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
NOMOR : 077 /UN.33.6/PP/2018

TENTANG

Susunan Panitia Ujian Penyelesaian Studi Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Tahun Ajaran 2017/2018

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam mencapai Gelar Sarjana Pendidikan diharuskan mengikuti Ujian Meja Hijau mempertahankan Skripsi
 2. Bahwa untuk mengadakan Ujian Meja Hijau dalam penyelesaian studi mahasiswa, perlu mengangkat Panitia Ujian
 3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Sigit Andi Novit
Nim : 6123321055
Jurusan/ Program : PKO / PKO S -1 Ext
Telah memenuhi syarat untuk mengikuti Ujian Meja Hijau

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Mengangkat Panitia Ujian Penyelesaian Studi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada FIK Unimed yang susunan Personalianya sebagai berikut :
- a Ketua : Dr. Budi Valianto, M. Pd.
 - b Sekretaris : Dr. Novita, M. Pd
 - c Anggota (PS) : Dr. Rahma Dewi, M. Pd
 - d Anggota : Dr. Amir Supriadi, M. Pd
 - e Anggota : Drs. Nono Hardinoto, M. Pd
 - f Anggota : Dr. Novita, M. Pd
- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada hari: **Jum'at** Tanggal 12 Januari 2018
Pukul 14.00 WIB bertempat di : **Ruang Sidang A PKO Lt. III FIK Unimed**
- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : MEDAN
PADA TANGGAL : 05 Januari 2018
Wakil Dekan I


Drs. Suhari, M. Pd
NIP. 196405081992031002

Tembusan

1. Dekan FIK Unimed
2. Sdr. Ketua Jurusan PKO
3. Arsip

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI
FIK UNIMED

Pada hari ini Kamis tanggal Sebelas Januari Dua Ribu Delapan Belas telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa :

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul Skripsi :

Pengembangan Variasi Latihan Heading Pada Sekolah Sepakbola Tahun 2017

Keputusan Tim Penguji :
Menyatakan : LULUS / ~~TIDAK LULUS~~
Dengan Nilai :A.....

Kepadanya diberikan Hak Memakai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

- a. Skripsi dapat dijilid tanpa perbaikan
b. Skripsi dapat dijilid setelah perbaikan / revisi

Medan, 11 Januari 2018
Dosen Penguji.

1 Dr. Budi Valianto, M. Pd

4 Dr. Amir Supriadi, M. Pd

2 Dr. Novita, M. Pd

5 Drs. Nono Hardianto, M. Pd

3 Dr. Rahma Dewi, M. Pd

6 Dr. Novita, M. Pd.

Ketua Jurusan PKO

Moderator Pembimbing

Dr. Novita, M. Pd
NIP.197711082003122002

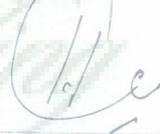
Dr. Rahma Dewi, M. Pd
NIP. 197011011996012001

**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

BUKTI REVISI MEJA HIJAU

Nama : Sigit Andi Novit
 Nim : 6123321055
 Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Prodi : PKO / S-1
 Judul Skripsi : **"PENGEMBANGAN VARIASI BENTUK LATIHAN
 HEADING PADA SEKOLAH SEPAK BOLA TAHUN
 2017".**

Mahasiswa tersebut diatas benar telah melakukan perbaikan skripsi sesuai dengan saran-saran yang telah diberikan pada waktu sidang dan kami menyatakan bahwa skripsi dapat dijilid.

No	Nama Dosen	Hal Yang Di Revisi	Tanda Tangan
1	Dr. Budi Valianto, M.Pd (Ketua)		
2	Dr. Novita, M.Pd (Sektretaris)		
3	Dr. Rahma Dewi, M. Pd (Anggota/Ps)		
4	Dr. Amir Supriadi, M. Pd (Anggota)	1. Pembahasan Hasil Penelitian 2. Revisi Produk/ Buku	
5	Drs. Nono Hardinoto, M.Pd (Anggota)	1. Cover skripsi 2. Defunisi latihan 3. Variasi latihan	
6	Dr. Novita, M.Pd (Anggota)		

Sertifikat

No : 186/UN33.III/KM/2012

Diberikan Kepada :

Nama : Sigit Andi Novit
NIM : 6123321055
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolaragaan

Adalah Benar Telah Mengikuti Pembekalan Awal Mahasiswa Baru (PAMB)

Universitas Negeri Medan T.A. 2012 - 2013

Medan, 16 Agustus 2012
Ketua Pelaksana Kegiatan



Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 196605201991021001



Pembantu Rektor
Bidang Kemahasiswaan,



Prof. Dr. Bing Ambarita, M.Pd.
NIP. 195705151984031004

UNIVERSITY