



☒ LAMPIRAN I ☒

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**DATA UJI NORMALITAS VO<sub>2</sub>MAKS SISWA  
SSB BARACUDA SIANTAR**

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
VO <sub>2</sub> MAKS PRE	Mean	28.2000	.44013	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27.2560	
		Upper Bound	29.1440	
	5% Trimmed Mean	28.1333		
	Median	28.0000		
	Variance	2.906		
	Std. Deviation	1.70462		
	Minimum	25.20		
	Maximum	32.40		
	Range	7.20		
	Interquartile Range	1.50		
	Skewness	.881	.580	
	Kurtosis	1.955	1.121	
VO <sub>2</sub> MAKS POST	Mean	37.3267	.56040	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	36.1247	
		Upper Bound	38.5286	
	5% Trimmed Mean	37.2852		
	Median	37.1000		
	Variance	4.711		
	Std. Deviation	2.17041		
	Minimum	33.90		
	Maximum	41.50		
	Range	7.60		
	Interquartile Range	3.20		
	Skewness	.204	.580	
	Kurtosis	-.685	1.121	

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VO <sub>2</sub> MAKS PRE	.185	15	.180	.931	15	.278
VO <sub>2</sub> MAKS POST	.132	15	.200*	.965	15	.771

a. Lilliefors Significance Correction

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

**DATA UJI - T BERPASANGAN VO<sub>2</sub>MAKS SISWA  
SSB BARACUDA SIANTAR**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VO <sub>2</sub> MAKS PRE	28.2000	15	1.70462	.44013
	VO <sub>2</sub> MAKS POST	37.3267	15	2.17041	.56040

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	VO <sub>2</sub> MAKS PRE	15	.613	.015
	VO <sub>2</sub> MAKS POST			

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VO <sub>2</sub> MAKS PRE VO <sub>2</sub> MAKS POST	-9.12667	1.75518	.45319	-10.09865	-8.15468	-20.139	14	.000

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

### DATA Uji NORMALITAS PASSING & STOPPING

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
<i>PASSING PRE</i>	Mean	42.0100	1.47013	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.8569	
		Upper Bound	45.1631	
	5% Trimmed Mean	42.0783		
	Median	43.2400		
	Variance	32.419		
	Std. Deviation	5.69379		
	Minimum	32.17		
	Maximum	50.62		
	Range	18.45		
	Interquartile Range	11.07		
	Skewness	-.025	.580	
	Kurtosis	-.995	1.121	
<i>PASSING POST</i>	Mean	58.0000	1.61045	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	54.5459	
		Upper Bound	61.4541	
	5% Trimmed Mean	57.7950		
	Median	58.0000		
	Variance	38.903		
	Std. Deviation	6.23724		
	Minimum	50.62		
	Maximum	69.07		
	Range	18.45		
	Interquartile Range	14.76		
	Skewness	.307	.580	
	Kurtosis	-1.131	1.121	

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>PASSING PRE</i>	.140	15	.200*	.945	15	.445
<i>PASSING POST</i>	.167	15	.200*	.901	15	.100

a. Lilliefors Significance Correction

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

### DATA UJI - T BERPASANGAN *PASSING & STOPPING*

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>PASSING PRE</i>	42.0100	15	5.69379	1.47013
	<i>PASSING POST</i>	58.0000	15	6.23724	1.61045

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>PASSING PRE</i> <i>PASSING POST</i>	15	.849	.000

#### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>PASSING PRE</i> <i>PASSING POST</i>	-15.99000	3.32002	.85723	-17.82857	-14.15143	-18.653	14	.000

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

### DATA UJI NORMALITAS *HEADING*

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
<i>HEADING PRE</i>	Mean	40.9000	.69321	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.4132	
		Upper Bound	42.3868	
	5% Trimmed Mean	40.8228		
	Median	40.9000		
	Variance	7.208		
	Std. Deviation	2.68481		
	Minimum	36.72		
	Maximum	46.47		
	Range	9.75		
	Interquartile Range	2.78		
	Skewness	.621	.580	
	Kurtosis	-.010	1.121	
<i>HEADING POST</i>	Mean	59.0987	1.23424	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	56.4515	
		Upper Bound	61.7458	
	5% Trimmed Mean	59.0313		
	Median	59.0100		
	Variance	22.850		
	Std. Deviation	4.78019		
	Minimum	50.65		
	Maximum	68.76		
	Range	18.11		
	Interquartile Range	6.96		
	Skewness	-.028	.580	
	Kurtosis	.079	1.121	

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>HEADING PRE</i>	.167	15	.200*	.951	15	.547
<i>HEADING POST</i>	.130	15	.200*	.970	15	.862

a. Lilliefors Significance Correction

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

### DATA UJI – T BERPASANGAN *HEADING*

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>HEADING PRE</i>	40.9000	15	2.68481	.69321
	<i>HEADING POST</i>	59.0987	15	4.78019	1.23424

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>HEADING PRE</i> <i>HEADING POST</i>	15	-.043	.878

#### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	<i>HEADING PRE</i> <i>HEADING POST</i>	-18.19867	5.58323	1.44158	-21.29055	-15.10678	-12.624	14	.000

### DATA UJI NORMALITAS *DRIBBLING*

#### Descriptives

			Statistic	Std. Error
<i>DRIBBLING PRE</i>	Mean		45.4867	2.49333
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	40.1390	
		Upper Bound	50.8343	
	5% Trimmed Mean		46.2052	
	Median		47.4200	
	Variance		93.250	
	Std. Deviation		9.65662	
	Minimum		21.34	
	Maximum		56.70	
	Range		35.36	
	Interquartile Range		10.62	
	Skewness		-1.225	.580
	Kurtosis		1.509	1.121
<i>DRIBBLING POST</i>	Mean		54.4940	2.19179
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	49.7931	
		Upper Bound	59.1949	
	5% Trimmed Mean		54.6872	
	Median		53.1400	
	Variance		72.059	
	Std. Deviation		8.48877	
	Minimum		38.35	
	Maximum		67.16	
	Range		28.81	
	Interquartile Range		15.67	
	Skewness		-.227	.580
	Kurtosis		-.936	1.121

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>DRIBBLING PRE</i>	.167	15	.200*	.900	15	.096
<i>DRIBBLING POST</i>	.160	15	.200*	.952	15	.560

a. Lilliefors Significance Correction

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



### DATA UJI – T BERPASANGAN *DRIBBLING*

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>DRIBBLING PRE</i>	45.4867	15	9.65662	2.49333
	<i>DRIBBLING POST</i>	54.4940	15	8.48877	2.19179

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>DRIBBLING PRE</i>	15	.880	.000
	<i>DRIBBLING POST</i>			

#### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	<i>DRIBBLING PRE</i> <i>DRIBBLING POST</i>	-9.00733	4.58691	1.18434	-11.54748	-6.46719	-7.605	14	.000

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

### DATA Uji NORMALITAS SHOOTING

#### Descriptives

			Statistic	Std. Error
<i>SHOOTING PRE</i>	Mean		42.2293	1.84657
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.2688	
		Upper Bound	46.1898	
	5% Trimmed Mean		42.4820	
	Median		41.7500	
	Variance		51.147	
	Std. Deviation		7.15174	
	Minimum		27.41	
	Maximum		52.50	
	Range		25.09	
	Interquartile Range		7.17	
	Skewness		-.586	.580
	Kurtosis		.115	1.121
	<i>SHOOTING POST</i>	Mean		57.7613
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	54.8679	
		Upper Bound	60.6548	
5% Trimmed Mean			57.5487	
Median			56.0900	
Variance			27.299	
Std. Deviation			5.22485	
Minimum			48.92	
Maximum			70.43	
Range			21.51	
Interquartile Range			3.58	
Skewness			.795	.580
Kurtosis			1.438	1.121

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>SHOOTING PRE</i>	.207	15	.084	.938	15	.353
<i>SHOOTING POST</i>	.225	15	.039	.924	15	.220

a. Lilliefors Significance Correction

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

### DATA UJI – T BERPASANGAN *SHOOTING*

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>SHOOTING PRE</i>	42.2293	15	7.15174	1.84657
	<i>SHOOTING POST</i>	57.7613	15	5.22485	1.34905

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>SHOOTING PRE</i>	15	.542	.037
	<i>SHOOTING POST</i>			

#### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	<i>SHOOTING PRE</i>	-15.53200	6.15909	1.59027	-18.94279	-12.12121	-9.767	14	.000
	<i>SHOOTING POST</i>								

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

**DATA UJI NORMALITAS**  
**KETERAMPILAN TEKNIK SEPAKBOLA**

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
TEKNIK DASAR PRE	Mean	170.6260	4.87125
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	160.1782	
	Upper Bound	181.0738	
	5% Trimmed Mean	171.2728	
	Median	174.1100	
	Variance	355.936	
	Std. Deviation	18.86626	
	Minimum	132.58	
	Maximum	197.03	
	Range	64.45	
	Interquartile Range	16.03	
	Skewness	-1.008	.580
	Kurtosis	.390	1.121
TEKNIK DASAR POST	Mean	229.3540	3.69901
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	221.4204	
	Upper Bound	237.2876	
	5% Trimmed Mean	230.0156	
	Median	233.6200	
	Variance	205.240	
	Std. Deviation	14.32619	
	Minimum	199.29	
	Maximum	247.51	
	Range	48.22	
	Interquartile Range	25.20	
	Skewness	-.776	.580
	Kurtosis	-.325	1.121

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TEKNIK DASAR PRE	.209	15	.076	.884	15	.055
TEKNIK DASAR POST	.214	15	.064	.921	15	.198

a. Lilliefors Significance Correction

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

**DATA UJI T BERPASANGAN  
KETERAMPILAN TEKNIK SEPAKBOLA**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	TEKNIK DASAR PRE	170.6260	15	18.86626	4.87125
	TEKNIK DASAR POST	229.3540	15	14.32619	3.69901

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.	
Pair 1	TEKNIK DASAR PRE TEKNIK DASAR POST	15	.852	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	TEKNIK DASAR PRE TEKNIK DASAR POST	-58.72800	10.03508	2.59105	-64.28524	-53.17076	-22.666	14	.000

**DATA UJI NORMALITAS VO<sub>2</sub>MAKS SISWA  
SSB BARACUDA SIANTAR**

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
VO <sub>2</sub> MAKS PRE	Mean	28.2000	.44013	
	99% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26.8898	
		Upper Bound	29.5102	
	5% Trimmed Mean	28.1333		
	Median	28.0000		
	Variance	2.906		
	Std. Deviation	1.70462		
	Minimum	25.20		
	Maximum	32.40		
	Range	7.20		
	Interquartile Range	1.50		
	Skewness	.881	.580	
	Kurtosis	1.955	1.121	
	VO <sub>2</sub> MAKS POST	Mean	37.3267	.56040
99% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	35.6585	
		Upper Bound	38.9949	
5% Trimmed Mean		37.2852		
Median		37.1000		
Variance		4.711		
Std. Deviation		2.17041		
Minimum		33.90		
Maximum		41.50		
Range		7.60		
Interquartile Range		3.20		
Skewness		.204	.580	
Kurtosis		-.685	1.121	

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VO <sub>2</sub> MAKS PRE	.185	15	.180	.931	15	.278
VO <sub>2</sub> MAKS POST	.132	15	.200*	.965	15	.771

a. Lilliefors Significance Correction

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

**DATA UJI - T BERPASANGAN VO<sub>2</sub>MAKS SISWA  
SSB BARACUDA SIANTAR**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VO <sub>2</sub> MAKS PRE	28.2000	15	1.70462	.44013
	VO <sub>2</sub> MAKS POST	37.3267	15	2.17041	.56040

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	VO <sub>2</sub> MAKS PRE	15	.613	.015
	VO <sub>2</sub> MAKS POST			

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	VO <sub>2</sub> MAKS PRE	-9.12667	1.75518	.45319	-10.47573	-7.77760	-20.139	14	.000
	VO <sub>2</sub> MAKS POST								

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

### DATA Uji NORMALITAS *PASSING & STOPPING*

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error
<i>PASSING PRE</i>	Mean	42.0100	1.47013
	99% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 37.6377 Upper Bound 46.3863	
	5% Trimmed Mean	42.0783	
	Median	43.2400	
	Variance	32.419	
	Std. Deviation	5.69379	
	Minimum	32.17	
	Maximum	50.62	
	Range	18.45	
	Interquartile Range	11.07	
	Skewness	-.025	.580
	Kurtosis	-.995	1.121
	<i>PASSING POST</i>	Mean	58.0000
99% Confidence Interval for Mean		Lower Bound 53.2059 Upper Bound 62.7941	
5% Trimmed Mean		57.7950	
Median		58.0000	
Variance		38.903	
Std. Deviation		6.23724	
Minimum		50.62	
Maximum		69.07	
Range		18.45	
Interquartile Range		14.76	
Skewness		.307	.580
Kurtosis		-1.131	1.121

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>PASSING PRE</i>	.140	15	.200*	.945	15	.445
<i>PASSING POST</i>	.167	15	.200*	.901	15	.100

a. Lilliefors Significance Correction

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



### DATA UJI - T BERPASANGAN *PASSING & STOPPING*

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>PASSING PRE</i>	42.0100	15	5.69379	1.47013
	<i>PASSING POST</i>	58.0000	15	6.23724	1.61045

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>PASSING PRE</i>	15	.849	.000
	<i>PASSING POST</i>			

#### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>PASSING PRE</i> <i>PASSING POST</i>	-15.99000	3.32002	.85723	-18.54183	-13.43817	-18.653	14	.000

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

### DATA UJI NORMALITAS *HEADING*

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
<i>HEADING PRE</i>	Mean	40.9000	.69321	
	99% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.8364	
		Upper Bound	42.9636	
	5% Trimmed Mean	40.8228		
	Median	40.9000		
	Variance	7.208		
	Std. Deviation	2.68481		
	Minimum	36.72		
	Maximum	46.47		
	Range	9.75		
	Interquartile Range	2.78		
	Skewness	.621	.580	
	Kurtosis	-.010	1.121	
	<i>HEADING POST</i>	Mean	59.0987	1.23424
99% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	55.4255	
		Upper Bound	62.7728	
5% Trimmed Mean		59.0313		
Median		59.0100		
Variance		22.850		
Std. Deviation		4.78019		
Minimum		50.65		
Maximum		68.76		
Range		18.11		
Interquartile Range		6.96		
Skewness		-.028	.580	
Kurtosis		.079	1.121	

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>HEADING PRE</i>	.167	15	.200*	.951	15	.547
<i>HEADING POST</i>	.130	15	.200*	.970	15	.862

a. Lilliefors Significance Correction

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

### DATA UJI – T BERPASANGAN *HEADING*

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>HEADING PRE</i>	40.9000	15	2.68481	.69321
	<i>HEADING POST</i>	59.0987	15	4.78019	1.23424

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>HEADING PRE</i> <i>HEADING POST</i>	15	-.043	.878

#### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	<i>HEADING PRE</i> <i>HEADING POST</i>	-18.19867	5.58323	1.44158	-22.49003	-13.90730	-12.624	14	.000

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

### DATA UJI NORMALITAS *DRIBBLING*

#### Descriptives

			Statistic	Std. Error
<i>DRIBBLING PRE</i>	Mean		45.4867	2.49333
	99% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.0644	
		Upper Bound	52.9089	
	5% Trimmed Mean		46.2052	
	Median		47.4200	
	Variance		93.250	
	Std. Deviation		9.65662	
	Minimum		21.34	
	Maximum		56.70	
	Range		35.36	
	Interquartile Range		10.62	
	Skewness		-1.225	.580
	Kurtosis		1.509	1.121
<i>DRIBBLING POST</i>	Mean		54.4940	2.19179
	99% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	47.9684	
		Upper Bound	61.0186	
	5% Trimmed Mean		54.6872	
	Median		53.1400	
	Variance		72.059	
	Std. Deviation		8.48877	
	Minimum		38.35	
	Maximum		67.16	
	Range		28.81	
	Interquartile Range		15.67	
	Skewness		-.227	.580
	Kurtosis		-.936	1.121

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>DRIBBLING PRE</i>	.167	15	.200*	.900	15	.096
<i>DRIBBLING POST</i>	.160	15	.200*	.952	15	.560

a. Lilliefors Significance Correction

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

### DATA UJI – T BERPASANGAN *DRIBBLING*

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>DRIBBLING PRE</i>	45.4867	15	9.65662	2.49333
	<i>DRIBBLING POST</i>	54.4940	15	8.48877	2.19179

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>DRIBBLING PRE</i>	15	.880	.000
	<i>DRIBBLING POST</i>			

#### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	<i>DRIBBLING PRE</i> <i>DRIBBLING POST</i>	-9.00733	4.58691	1.18434	-12.53291	-5.48175	-7.605	14	.000

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

### DATA Uji NORMALITAS SHOOTING

Descriptives			Statistic	Std. Error
<i>SHOOTING PRE</i>	Mean		42.2293	1.84657
	99% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	36.7324	
		Upper Bound	47.7263	
	5% Trimmed Mean		42.4820	
	Median		41.7500	
	Variance		51.147	
	Std. Deviation		7.15174	
	Minimum		27.41	
	Maximum		52.50	
	Range		25.09	
	Interquartile Range		7.17	
	Skewness		-.586	.580
	Kurtosis		.115	1.121
	<i>SHOOTING POST</i>	Mean		57.7613
99% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	53.7454	
		Upper Bound	61.7772	
5% Trimmed Mean			57.5487	
Median			56.0900	
Variance			27.299	
Std. Deviation			5.22485	
Minimum			48.92	
Maximum			70.43	
Range			21.51	
Interquartile Range			3.58	
Skewness			.795	.580
Kurtosis			1.438	1.121

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>SHOOTING PRE</i>	.207	15	.084	.938	15	.353
<i>SHOOTING POST</i>	.225	15	.039	.924	15	.220

a. Lilliefors Significance Correction

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

### DATA UJI – T BERPASANGAN *SHOOTING*

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>SHOOTING PRE</i>	42.2293	15	7.15174	1.84657
	<i>SHOOTING POST</i>	57.7613	15	5.22485	1.34905

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>SHOOTING PRE</i>	15	.542	.037
	<i>SHOOTING POST</i>			

#### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	<i>SHOOTING PRE</i>	-15.53200	6.15909	1.59027	-20.26599	-10.79801	-9.767	14	.000
	<i>SHOOTING POST</i>								

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

**DATA UJI NORMALITAS**  
**KETERAMPILAN TEKNIK SEPAKBOLA**

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
TEKNIK DASAR PRE	Mean	170.6260	4.87125
	99% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	156.1251	
	Upper Bound	185.1269	
	5% Trimmed Mean	171.2728	
	Median	174.1100	
	Variance	355.936	
	Std. Deviation	18.86626	
	Minimum	132.58	
	Maximum	197.03	
	Range	64.45	
	Interquartile Range	16.03	
	Skewness	-1.008	.580
	Kurtosis	.390	1.121
TEKNIK DASAR POST	Mean	229.3540	3.69901
	99% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	218.3426	
	Upper Bound	240.3654	
	5% Trimmed Mean	230.0156	
	Median	233.6200	
	Variance	205.240	
	Std. Deviation	14.32619	
	Minimum	199.29	
	Maximum	247.51	
	Range	48.22	
	Interquartile Range	25.20	
	Skewness	-.776	.580
	Kurtosis	-.325	1.121

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TEKNIK DASAR PRE	.209	15	.076	.884	15	.055
TEKNIK DASAR POST	.214	15	.064	.921	15	.198

a. Lilliefors Significance Correction

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



**DATA UJI T BERPASANGAN  
KETERAMPILAN TEKNIK SEPAKBOLA**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	TEKNIK DASAR PRE	170.6260	15	18.86626	4.87125
	TEKNIK DASAR POST	229.3540	15	14.32619	3.69901

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.	
Pair 1	TEKNIK DASAR PRE TEKNIK DASAR POST	15	.852	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	TEKNIK DASAR PRE TEKNIK DASAR POST	-58.72800	10.03508	2.59105	-66.44114	-51.01486	-22.666	14	.000



## LAMPIRAN II

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**DAFTAR HADIR**  
**PEMAIN SSB BARACUDA SIANTAR USIA 14 TAHUN 2019**

No	NAMA	PRE - TEST	MINGGU 1		MINGGU 2		MINGGU 3		MINGGU 4		MINGGU 5		MINGGU 6		POST - TEST
		TANGGAL													
1	Aldi Lubis	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Andreas H. Sinurat	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Asiles Simanjuntak	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Doni Turnip	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Efran Sitompul	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Faiz Mirza Abdillah	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Falerino Daniel Sitorus	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Frans Susanto Parhusip	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Haickal Syah	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Jobson M. Simbolon	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Kevin R. Tambunan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	Mhd. Ade Wijaya	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Raffa Alfaruukh	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Reza A. Rifki	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Samuel Purba	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Ket: √ = Hadir , A = Tidak Hadir



Diketahui,  
Pelatih SSB Baracuda Siantar

**HAZMI FATH**



## LAMPIRAN III

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**DATA ATLET SSB BARACUDA SIANTAR USIA 14 TAHUN**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tempat / tanggal lahir</b>	<b>Tinggi / Berat badan</b>
1	Aldi Lubis	Pematangsiantar, 10 Oktober 2005	145 cm, 43 kg
2	Andreas H. Sinurat	Janggir leto, 02 Januari 2005	150 cm, 41 kg
3	Asiles Simanjuntak	Pematangsiantar, 19 Mei 2005	160 cm, 46 kg
4	Doni Turnip	Pematangsiantar, 23 November 2005	150 cm, 37 kg
5	Efran Sitompul	Bekasi, 05 Oktober 2005	162 cm, 52 kg
6	Faiz Mirza Abdillah	Padang, 11 Maret 2005	160 cm, 51 kg
7	Falerino Daniel Sitorus	Pematangsiantar, 22 September 2005	140 cm, 40 kg
8	Frans Susanto Parhusip	Pematangsiantar, 15 Juli 2005	130 cm, 22 kg
9	Haickal Syah	Pematangsiantar, 09 September 2005	150 cm, 38 kg
10	Jobson M. Simbolon	Rawang, 18 Desember 2005	162 cm, 42 kg
11	Kevin R. Tambunan	Pekanbaru, 05 Januari 2005	150 cm, 40 kg
12	Mhd. Ade Wijaya	Pematangsiantar, 25 April 2005	160 cm, 49 kg
13	Raffa Alfaruukh	Pematangsiantar, 24 Februari 2005	165 cm, 50 kg
14	Reza A. Rifki	Pematangsiantar, 07 November 2005	140 cm, 30 kg
15	Samuel Purba	Pematangsiantar, 06 November 2005	155 cm, 44 kg

**DATA AWAL**  
**VO<sub>2</sub>MAKS. PADA SISWA SSB USIA 14 TAHUN**  
**BARACUDA SIANTAR**

No	Nama	VO <sub>2</sub> Maks.		Skor
		Level	Balikan	
1	Aldi Lubis	3	6	25,2
2	Andreas H. Sinurat	4	4	27,2
3	Asiles Simanjuntak	4	4	27,2
4	Doni Turnip	4	6	28,0
5	Efran Sitompul	5	7	32,4
6	Faiz Mirza Abdillah	4	6	28,0
7	Falerino Daniel Sitorus	4	3	27,2
8	Frans Susanto Parhusip	4	1	26,4
9	Haickal Syah	4	7	28,7
10	Jobson M. Simbolon	4	7	28,7
11	Kevin R. Tambunan	4	6	28,0
12	Mhd. Ade Wijaya	5	3	30,6
13	Raffa Alfaruukh	4	7	28,7
14	Reza A. Rifki	4	8	29,1
15	Samuel Purba	4	5	27,6
<b>Rata-rata</b>		-	-	<b>28,2</b>
<b>St. Deviasi</b>		-	-	<b>1,70</b>

**DATA AKHIR**  
**VO<sub>2</sub>MAKS. PADA SISWA SSB USIA 14 TAHUN**  
**BARACUDA SIANTAR**

No	Nama	VO <sub>2</sub> Maks.		Skor
		Level	Balikan	
1	Aldi Lubis	6	9	36,0
2	Andreas H. Sinurat	6	7	35,4
3	Asiles Simanjuntak	7	6	38,5
4	Doni Turnip	7	3	37,5
5	Efran Sitompul	7	8	39,2
6	Faiz Mirza Abdillah	7	9	39,6
7	Falerino Daniel Sitorus	6	9	36,0
8	Frans Susanto Parhusip	6	3	33,9
9	Haickal Syah	7	9	39,6
10	Jobson M. Simbolon	7	7	38,9
11	Kevin R. Tambunan	7	2	37,1
12	Mhd. Ade Wijaya	8	5	41,5
13	Raffa Alfaruukh	6	10	36,4
14	Reza A. Rifki	6	9	36,0
15	Samuel Purba	6	4	34,3
<b>Rata-rata</b>		-	-	<b>37,32</b>
<b>St. Deviasi</b>		-	-	<b>2,17</b>

**DATA PASSING & STOPPING**

No	Nama	Test		T-Score	
		Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
1	Aldi Lubis	4	10	35,86	58,00
2	Andreas H. Sinurat	5	10	39,55	58,00
3	Asiles Simanjuntak	7	12	46,93	65,38
4	Doni Turnip	6	9	43,24	54,31
5	Efran Sitompul	7	12	46,93	65,38
6	Faiz Mirza Abdillah	3	8	32,17	50,62
7	Falerino Daniel Sitorus	6	10	43,24	58,00
8	Frans Susanto Parhusip	4	8	35,86	50,62
9	Haickal Syah	8	13	50,62	69,07
10	Jobson M. Simbolon	4	8	35,86	50,62
11	Kevin R. Tambunan	8	12	50,62	65,38
12	Mhd. Ade Wijaya	5	10	39,55	58,00
13	Raffa Alfaruukh	5	8	39,55	50,62
14	Reza A. Rifki	7	11	46,93	61,69
15	Samuel Purba	6	9	43,24	54,31
Rata-rata		7,83			
S, Deviasi		2,71			

$$\text{Rumus} = T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s}$$

Contoh Pre tes no, 1 :

$$T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s} = 50 + 10 \frac{(4 - 7,83)}{2,71} = 50 + (-14,13) = 35,86$$

Contoh Post tes no, 1 :

$$T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s} = 50 + 10 \frac{(10 - 7,83)}{2,71} = 50 + (8,00) = 58,00$$

*Character Building*  
UNIVERSITY



## DATA HEADING

No	Nama	Test		T-Score	
		Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
1	Aldi Lubis	10	17	39,51	53,44
2	Andreas H. Sinurat	12	20	39,51	57,61
3	Asiles Simanjuntak	15	21	42,29	59,01
4	Doni Turnip	13	19	45,08	56,22
5	Efran Sitompul	17	21	40,9	59,01
6	Faiz Mirza Abdillah	8	15	40,9	50,65
7	Falerino Daniel Sitorus	9	16	38,11	52,04
8	Frans Susanto Parhusip	16	24	39,51	63,18
9	Haickal Syah	17	23	42,29	61,79
10	Jobson M. Simbolon	17	24	46,47	63,18
11	Kevin R. Tambunan	18	22	43,69	60,4
12	Mhd. Ade Wijaya	18	24	38,11	63,18
13	Raffa Alfaruukh	14	20	39,51	57,61
14	Reza A. Rifki	19	22	40,9	60,4
15	Samuel Purba	18	28	36,72	68,76
Rata-rata		14,53			
S, Deviasi		7,18			

$$\text{Rumus} = T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s}$$

Contoh Pre tes no, 1 :

$$T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s} = 50 + 10 \frac{(10 - 14,53)}{7,18} = 50 + (-6,30) = 39,51$$

Contoh Post tes no, 1 :

$$T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s} = 50 + 10 \frac{(17 - 14,53)}{7,18} = 50 + (3,44) = 53,44$$

Character Building  
UNIVERSITY

### DATA DRIBBLING

No	Nama	Test		T-Score	
		Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
1	Aldi Lubis	27,13	24,17	31,85	47,11
2	Andreas H. Sinurat	26,11	23,89	37,11	48,55
3	Asiles Simanjuntak	24,01	23,00	47,93	53,14
4	Doni Turnip	23,17	20,28	52,26	67,16
5	Efran Sitompul	22,31	21,00	56,7	63,45
6	Faiz Mirza Abdillah	29,17	25,87	21,34	38,35
7	Falerino Daniel Sitorus	24,11	21,19	47,42	62,47
8	Frans Susanto Parhusip	22,39	20,97	56,28	63,6
9	Haickal Syah	25,23	24,44	41,64	45,72
10	Jobson M. Simbolon	23,28	22,11	51,7	57,73
11	Kevin R. Tambunan	24,75	23,31	44,12	51,54
12	Mhd. Ade Wijaya	24,17	23,12	47,11	52,52
13	Raffa Alfaruukh	25,18	24,55	41,9	45,15
14	Reza A. Rifki	23,07	21,13	52,78	62,78
15	Samuel Purba	23,19	22,03	52,16	58,14
Rata-rata		23,61			
S, Deviasi		1,94			

$$\text{Rumus} = T - \text{Score} = 50 \pm 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s}$$

Contoh Pre tes no, 1 :

$$T - \text{Score} = 50 - 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s} = 50 - 10 \frac{(27,13 - 23,61)}{1,94} = 50 - (18,14) = 31,85$$

Contoh Post tes no, 1 :

$$T - \text{Score} = 50 - 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s} = 50 - 10 \frac{(24,17 - 23,61)}{1,94} = 50 - (2,88) = 47,11$$

THE  
Character Building  
UNIVERSITY

### DATA SHOOTING

No	Nama	Test		T-Score	
		Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
1	Aldi Lubis	0+3+0	1+3+7	27,41	56,09
2	Andreas H. Sinurat	0+1+3	1+5+3	31	48,92
3	Asiles Simanjuntak	1+3+3	3+5+3	41,75	56,09
4	Doni Turnip	0+7+0	1+3+7	41,75	56,09
5	Efran Sitompul	0+3+7	0+7+5	52,5	59,67
6	Faiz Mirza Abdillah	0+3+3	0+5+7	38,17	59,67
7	Falerino Daniel Sitorus	0+3+5	3+3+5	45,34	56,09
8	Frans Susanto Parhusip	1+3+3	3+5+3	41,75	56,09
9	Haickal Syah	0+3+5	3+3+7	45,34	63,26
10	Jobson M. Simbolon	0+0+5	0+3+7	34,58	52,5
11	Kevin R. Tambunan	0+7+3	7+0+5	52,5	59,67
12	Mhd. Ade Wijaya	3+5+0	7+3+5	45,34	70,43
13	Raffa Alfaruukh	0+3+5	3+5+3	45,34	56,09
14	Reza A. Rifki	1+3+3	0+5+5	41,75	52,5
15	Samuel Purba	1+3+5	5+5+3	48,92	63,26
Rata-rata		9,3			
S, Deviasi		2,79			

$$\text{Rumus} = T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s}$$

Contoh Pre tes no, 1 :

$$T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s} = 50 + 10 \frac{(3 - 9,3)}{2,79} = 50 + (-22,58) = 27,41$$

Contoh Post tes no, 1 :

$$T - \text{Score} = 50 + 10 \frac{(xi - \bar{x})}{s} = 50 + 10 \frac{(11 - 9,3)}{2,79} = 50 + (6,09) = 56,09$$

**DATA PRE TEST**  
**TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA SSB BARACUDA SIANTAR**  
**USIA 14 TAHUN**

No	Nama	Pre-Test				Skor
		Passing dan Stopping	Heading	Dribbling	Shooting	
1	Aldi Lubis	35,86	39,51	31,85	27,41	134,63
2	Andreas H. Sinurat	39,55	39,51	37,11	31	147,17
3	Asiles Simanjuntak	46,93	42,29	47,93	41,75	178,9
4	Doni Turnip	43,24	45,08	52,26	41,75	182,33
5	Efran Sitompul	46,93	40,9	56,7	52,5	197,03
6	Faiz Mirza Abdillah	32,17	40,9	21,34	38,17	132,58
7	Falerino Daniel Sitorus	43,24	38,11	47,42	45,34	174,11
8	Frans Susanto Parhusip	35,86	39,51	56,28	41,75	173,4
9	Haickal Syah	50,62	42,29	41,64	45,34	179,89
10	Jobson M. Simbolon	35,86	46,47	51,7	34,58	168,61
11	Kevin R. Tambunan	50,62	43,69	44,12	52,5	190,93
12	Mhd. Ade Wijaya	39,55	38,11	47,11	45,34	170,11
13	Raffa Alfaruukh	39,55	39,51	41,9	45,34	166,3
14	Reza A. Rifki	46,93	40,9	52,78	41,75	182,36
15	Samuel Purba	43,24	36,72	52,16	48,92	181,04
<b>Rata-rata</b>		<b>42,01</b>	<b>40,90</b>	<b>45,48</b>	<b>42,22</b>	<b>170,62</b>
<b>St, Deviasi</b>		<b>5,69</b>	<b>2,68</b>	<b>9,65</b>	<b>7,15</b>	<b>18,86</b>

**DATA TOTAL POST TEST**  
**TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA SSB BARACUDA SIANTAR**  
**USIA 14 TAHUN**

No	Nama	Post-Test				Skor
		Passing dan Stopping	Heading	Dribbling	Shooting	
1	Aldi Lubis	58	53,44	47,11	56,09	214,64
2	Andreas H. Sinurat	58	57,61	48,55	48,92	213,08
3	Asiles Simanjuntak	65,38	59,01	53,14	56,09	233,62
4	Doni Turnip	54,31	56,22	67,16	56,09	233,78
5	Efran Sitompul	65,38	59,01	63,45	59,67	247,51
6	Faiz Mirza Abdillah	50,62	50,65	38,35	59,67	199,29
7	Falerino Daniel Sitorus	58	52,04	62,47	56,09	228,6
8	Frans Susanto Parhusip	50,62	63,18	63,6	56,09	233,49
9	Haickal Syah	69,07	61,79	45,72	63,26	239,84
10	Jobson M. Simbolon	50,62	63,18	57,73	52,5	224,03
11	Kevin R. Tambunan	65,38	60,4	51,54	59,67	236,99
12	Mhd. Ade Wijaya	58	63,18	52,52	70,43	244,13
13	Raffa Alfaruukh	50,62	57,61	45,15	56,09	209,47
14	Reza A. Rifki	61,69	60,4	62,78	52,5	237,37
15	Samuel Purba	54,31	68,76	58,14	63,26	244,47
<b>Rata-rata</b>		<b>58</b>	<b>59,09</b>	<b>54,49</b>	<b>57,76</b>	<b>229,35</b>
<b>St, Deviasi</b>		<b>6,23</b>	<b>4,78</b>	<b>8,48</b>	<b>5,22</b>	<b>14,32</b>

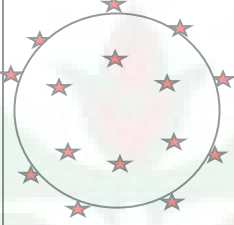
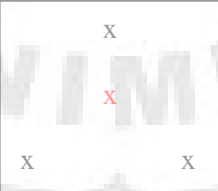




## LAMPIRAN IV

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

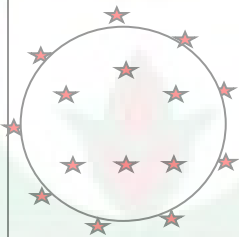
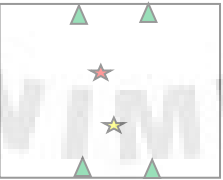
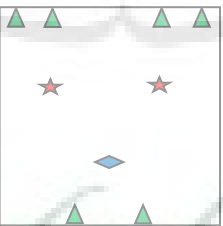
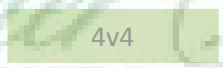
Pertemuan : 1  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small-sided games*  
 Rompi

Hari/Tanggal : Senin,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> ➤ Dibariskan ➤ Berdo'a ➤ Penjelasan Latihan	5 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> ➤ Pemanasan langsung dengan bola	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi.</li> <li>• Pemain yang di dalam lingkaran 1 orang 1 bola, yang di dalam lingkaran melakukan <i>dribble</i> mencari teman yang berada di luar lingkaran untuk melakukan <i>passing</i>.</li> <li>• Pemain yang di luar lingkaran setelah di <i>passing</i> dari dalam melakukan <i>first touch</i>, kemudian menggantikan pemain yang berada di dalam.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> ➤ SSG <i>passing &amp; support</i> dengan lapangan 10x10 m ➤ SSG 1v1 ➤ SSG 4v4	75 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG belajar jarak dan sudut yang tepat untuk melakukan <i>passing</i> dan melakukan <i>support</i> setelah melakukan <i>passing</i>, pemain yang jaga harus mengejar layaknya pertandingan (3 set, setiap set 2 menit).</li> <li>• SSG di lapangan 10x10 m 1v1 bermain dengan intensitas tinggi layaknya <i>game</i> (3 set, setiap set 2 menit).</li> <li>• SSG 4v4 dengan 2 gawang <i>portable</i> lapangan 60x50m</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> ➤ <i>Cooling Down</i> ➤ Evaluasi ➤ Do'a	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>

Pertemuan : 2  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small-sided games*  
 Rompi

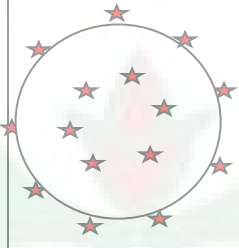



Hari/Tanggal : Rabu,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> ➤ Dibariskan ➤ Berdo'a ➤ Penjelasan Latihan	5 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> ➤ Pemanasan langsung dengan bola	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi.</li> <li>• Pemain yang di dalam lingkaran 1 orang 1 bola, yg di dalam lingkaran melakukan <i>dribble</i> mencari teman yg berada di luar lingkaran untuk melakukan <i>passing</i>.</li> <li>• Pemain yang di luar lingkaran setelah di <i>passing</i> dari dalam melakukan <i>first touch</i> menggantikan pemain yang berada di dalam.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> ➤ SSG 1v1 ➤ SSG 1v2 ➤ SSG 4v4	75 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 1v1 dengan lapangan 10x10m, bermain layaknya pertandingan dengan intensitas tinggi (3 set, setiap set 2 menit).</li> <li>• SSG di lapangan 10x10 m 1v2 bermain dengan intensitas tinggi layaknya game (3 set, setiap set 2 menit).</li> <li>• SSG 4v4 dengan 2 gawang <i>portable</i> lapangan 60x50 m.</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> ➤ <i>Cooling Down</i> ➤ Evaluasi ➤ Do'a	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>



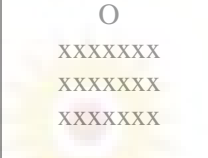
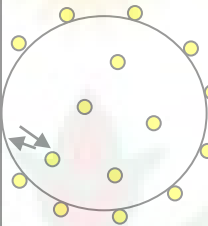
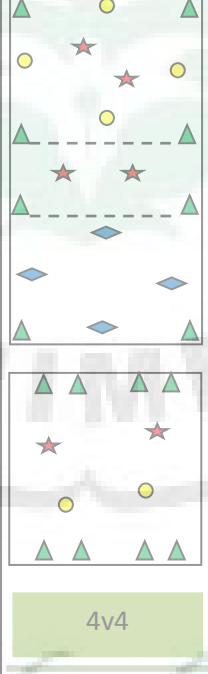

Pertemuan : 3  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small-sided games*  
 Rompi

Hari/Tanggal : Jum'at,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> ➤ Dibariskan ➤ Berdo'a ➤ Penjelasan Latihan	5 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> ➤ Pemanasan langsung dengan bola	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi.</li> <li>• Pemain yang di dalam lingkaran 1 orang 1 bola, yang di dalam lingkaran melakukan <i>dribble</i> mencari teman yg berada di luar lingkaran untk melakukan <i>passing</i>.</li> <li>• Pemain yang di luar lingkaran setelah di <i>passing</i> dari dalam melakukan <i>first touch</i> kemudian menggantikan pemain yg berada di dalam.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> ➤ SSG 1v2 ➤ SSG 2v2 ➤ SSG 4v4	75 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 1v2 dengan lapangan 10x10m, bermain layaknya pertandingan dengan intensitas tinggi (3 set, setiap set 3 menit).</li> <li>• SSG di lapangan 15x10 m 2v2 bermain dengan intensitas tinggi layaknya game (3 set, setiap set 3 menit).</li> <li>• SSG 4v4 lapangan 60x50m dengan 2 gawang <i>portable</i>.</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> ➤ <i>Cooling Down</i> ➤ Evaluasi ➤ Do'a	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>

Pertemuan : 4  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small sided games*  
 Rompi

Hari/Tanggal : Senin,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung dengan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi.</li> <li>• Melakukan <i>dribble</i> dan <i>keeping ball</i> lalu <i>passing</i> ke teman di luar <i>circle</i>.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 4v2 <i>moving the ball</i></li> <li>➤ SSG 2v2</li> <li>➤ SSG 4v4</li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain di lapangan pertama dengan 4v2, kemudian memindahkan bola ke lapangan kedua sehingga terbentuk lagi 4v2.</li> <li>• Apabila bola dapat direbut maka rompi yang kena semua menjadi pemain yang mengejar begitu seterusnya, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 4 menit).</li> <li>• SSG di lapangan 15x10 m 2v2 bermain dengan intensitas tinggi layaknya game (3 set, setiap set 3 menit).</li> <li>• SSG 4v4 dengan 2 gawang <i>portable</i> lapangan 60x50 m.</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>

Pertemuan : 5

Hari/Tanggal : Rabu,

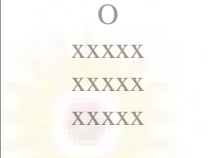
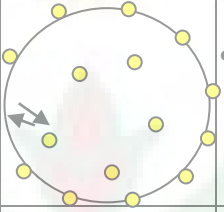
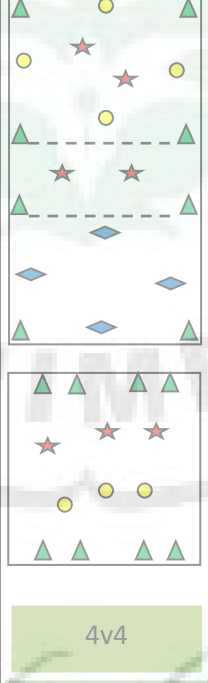
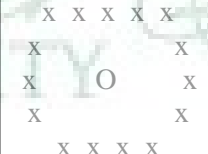
Waktu : 120 Menit

Tempat : Lap. Brimob

Sasaran : *Small sided games*

Peralatan : Bola, Cone,

Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung dengan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi.</li> <li>• Melakukan <i>dribble</i> dan <i>keeping ball</i> lalu <i>passing</i> ke teman di luar <i>circle</i>.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 4v2 <i>moving the ball</i></li> <li>➤ SSG 3v3</li> <li>➤ SSG 4v4</li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain di lapangan pertama dengan 4v2 kemudian memindahkan bola ke lapangan kedua sehingga terbentuk lagi 4v2.</li> <li>• Apabila bola dapat direbut maka rompi yang kena semua menjadi pemain yang mengejar begitu seterusnya, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 4 menit).</li> <li>• SSG di lapangan 30x20 m 3v3 bermain dengan intensitas tinggi layaknya game (3 set, setiap set 3 menit).</li> <li>• SSG 4v4 dengan 2 gawang <i>portable</i> lapangan 60x50 m.</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>

Pertemuan : 6

Waktu : 120 Menit

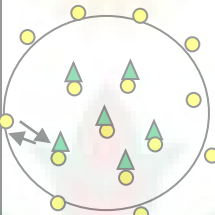
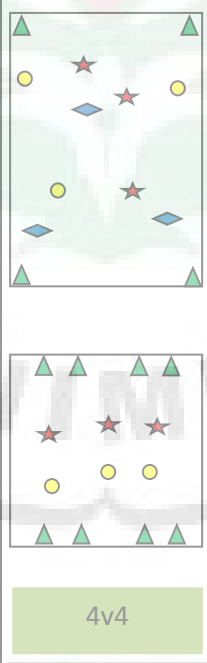
Sasaran : *Small sided games*

Rompi

Hari/Tanggal : Jum'at,

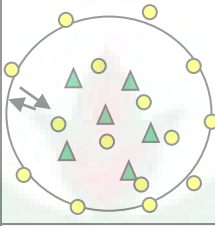
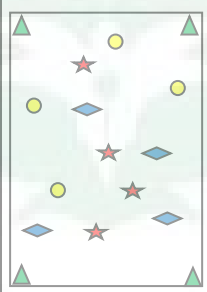
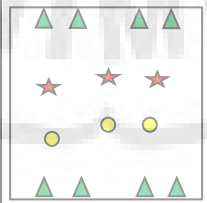

Tempat : Lap. Brimob

Peralatan : Bola, Cone,

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung dengan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi.</li> <li>• Melakukan <i>dribble</i> dan <i>keeping interior &amp; exterior ball</i> lalu <i>passing</i> ke teman di luar <i>circle</i>.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 3v3v3(6v3) <i>moving the ball</i></li> <li>➤ SSG 3v3</li> <li>➤ SSG 4v4</li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG menguasai bola selama mungkin sehingga terjadi 6v3 lapangan 50x40m, bermain dengan intensitas tinggi (3 set, setiap set 4 menit).</li> <li>• SSG di lapangan 30x20 m 3v3 bermain dengan intensitas tinggi layaknya game (3 set, setiap set 3 menit).</li> <li>• SSG 4v4 lapangan 60x50m dengan 2 gawang <i>portable</i>.</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit	x x x x x x x x x x x O x x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>

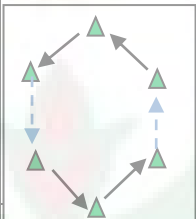
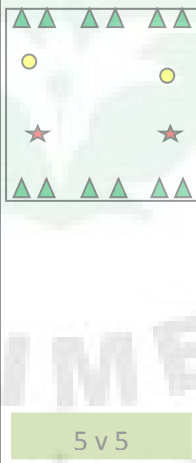
Pertemuan : 7  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small sided games*

Hari/Tanggal : Senin,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,  
 Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung dengan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi.</li> <li>• Melakukan <i>dribble</i> dan <i>keeping interior &amp; exterior ball</i> lalu <i>passing</i> ke teman di luar <i>circle</i>.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 4v4v4(8v4) <i>moving the ball</i></li> <li>➤ SSG 3v3</li> <li>➤ SSG 4v4</li> </ul>	75 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG menguasai bola selama mungkin sehingga terjadi 8v4, bermain dengan intensitas tinggi (3 set, setiap set 4 menit).</li> <li>• SSG di lapangan 15x10 m 2v2 bermain dengan intensitas tinggi layaknya game (3 set, setiap set 3 menit).</li> <li>• SSG 4v4 lapangan 60x50m dengan 2 gawang <i>portable</i>.</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit	x x x x x x            x x    O    x x            x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>

Pertemuan : 8  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small sided games*

Hari/Tanggal : Rabu,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,  
 Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung menggunakan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi</li> <li>• <i>Passing</i> kemudian lakukan <i>dribble run with the ball</i> dan <i>passing</i> kembali</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 2v2</li> <li>➤ GAME 5v5</li> </ul>	75 menit	 <p style="text-align: center;">5 v 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 2v2 dengan 6 gawang, mencetak gol dengan cara mendribble ke dalam gawang dan dengan catatan si A menjaga si 1 dan si B menjaga si 2 yang lain tidak boleh menjaga dan merebut bola kecuali pemain yang sudah ditentukan, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 3 menit)</li> <li>• Bermain di lapangan 50x30 m dengan 5v5 bermain dengan intensitas tinggi (3 set, setiap set 5 menit)</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cooling Down</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>

Pertemuan : 9

Waktu : 120 Menit

Sasaran : *Small sided games*

Hari/Tanggal : Jum'at,

Tempat : Lap. Brimob

Peralatan : Bola, Cone,  
Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung dengan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; rendah.</li> <li>• <i>Passing</i> bergerak satu sentuhan, pemain rompi merah mengoper ke pemain rompi biru, pemain rompi biru mengoper ke pemain rompi kuning, pemain rompi kuning mengoper ke pemain rompi merah begitu seterusnya.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 6v4 (<i>Possession</i> di saat menang &amp; kalah jumlah)</li> <li>➤ SSG 4v4 dengan 2 gawang <i>portable</i></li> <li>➤ SSG 7v7 filanesia</li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG <i>possession ball</i>, tim dengan 6 orang 3 sentuhan dan tim 4 orang bebas sentuhan, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 3 menit).</li> <li>• Bermain di lapangan 60x50 m dengan 4v4 <i>diamond</i>, bermain dengan intensitas tinggi (3 set, setiap set 5 menit).</li> <li>• Bermain 7v7 lapangan 70x50m bermain <i>attacking &amp; defending</i></li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>

Pertemuan : 10  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small sided games*

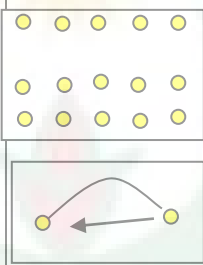

Hari/Tanggal : Senin,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,  
 Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas.</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung dengan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; rendah.</li> <li>• <i>Passing</i> bergerak satu sentuhan, pemain rompi merah mengoper ke pemain rompi biru, pemain rompi biru mengoper ke pemain rompi kuning, pemain rompi kuning mengoper ke pemain rompi merah begitu seterusnya.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 7v5 (<i>Possession</i> di saat menang &amp; kalah jumlah)</li> <li>➤ SSG 4v4 dengan 2 gawang <i>portable</i></li> <li>➤ SSG 7v7 filanesia</li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG <i>possession ball</i>, tim dengan 7 orang 3 sentuhan dan tim 5 orang bebas sentuhan, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 3 menit).</li> <li>• Bermain di lapangan 60x50 m dengan 4v4 <i>diamond</i>, bermain dengan intensitas tinggi (3 set, setiap set 5 menit).</li> <li>• Bermain 7v7 lapangan 70x50m bermain <i>attacking &amp; defending</i></li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks.</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya.</li> </ul>



Pertemuan : 11  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small sided games*

Hari/Tanggal : Rabu,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,  
 Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung menggunakan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi</li> <li>• Melakukan <i>heading</i> sendiri dengan melempar bola ke atas lalu <i>heading</i></li> <li>• Pemain A melempar bola ke B, pemain B lakukan <i>heading</i> ke dada pemain A.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 5v5</li> <li>➤ Game 5v5+1N dengan gawang</li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 5v5 dengan 2 gawang, melakukan <i>passing</i> dengan cara <i>heading</i> ke teman dan mencetak gol dengan cara <i>heading</i> ke dalam gawang lawan, bermain dengan intensitas tinggi (4 set , setiap set 3 menit)</li> <li>• Bermain di lapangan 50x30 m dengan 5v5+1N, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 5 menit)</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cooling Down</li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>

Pertemuan : 12

Hari/Tanggal : Jumat,

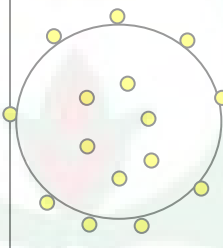
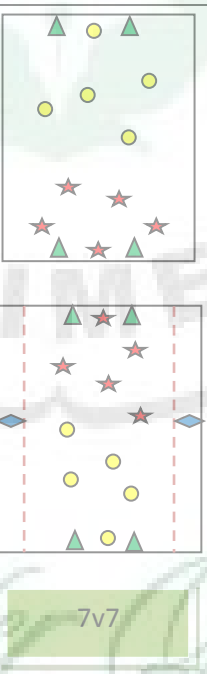
Waktu : 120 Menit

Tempat : Lap. Brimob

Sasaran : *Small sided games*

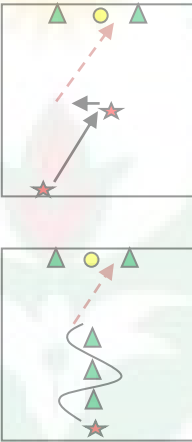
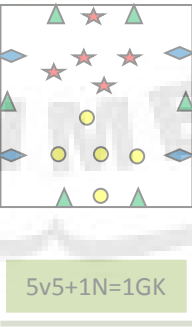
Peralatan : Bola, Cone,

Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung menggunakan bola</li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi</li> <li>• Pemain di dalam <i>circle</i> meminta bola ke pemain di luar <i>circle</i> lalu melakukan <i>heading defend &amp; heading attack</i></li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 5v5 <i>ball hand</i></li> <li>➤ SSG 5v5+2 N <i>for crossing player</i></li> <li>➤ SSG 7v7 <i>filanesia</i></li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 5v5 dengan 2 gawang, bermain bola tangan &amp; mencetak gol dengan cara <i>heading</i> ke dalam gawang lawan, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 3 menit)</li> <li>• Bermain di lapangan 50x40 m dengan 5v5+2N, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 5 menit)</li> <li>• Bermain 7v7 lapangan 70x50m</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>

Pertemuan : 13  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small sided games*  
 Rompi

Hari/Tanggal : Senin,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung menggunakan bola dengan <i>Feeling Ball</i></li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi</li> <li>• Pemain A melakukan passing ke pemain B, pemain B mengontrol bola lalu pemain A mengejar bola dan <i>shooting</i></li> <li>• Pemain melakukan <i>dribble</i> lewati <i>cones</i> kemudian sorong bola kedepan, <i>shooting</i></li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 4v4 plus 4 pemain netral, cetak gol</li> <li>➤ Game 5v5+1N dengan 1 <i>keeper</i></li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 4v4 plus 4 pemain netral, usahakan gol berasal dari kombinasi dengan pemain netral, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, Setiap set 3 menit)</li> <li>• Bermain di lapangan 50x25 m dengan 5v5+1N, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 5 menit)</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit	O xxxxx xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>

Pertemuan : 14

Hari/Tanggal : Rabu,

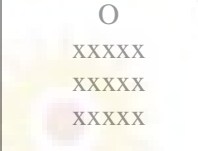
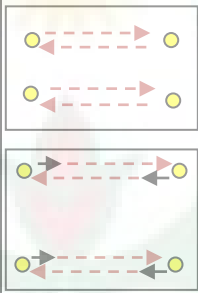
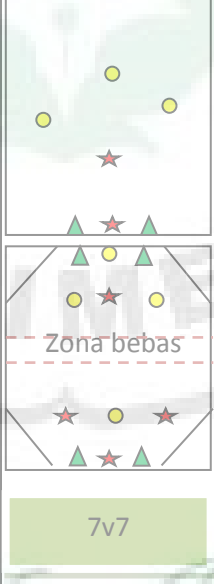

Waktu : 120 Menit

Tempat : Lap. Brimob

Sasaran : *Small sided games*

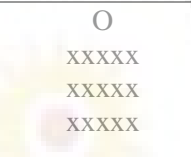
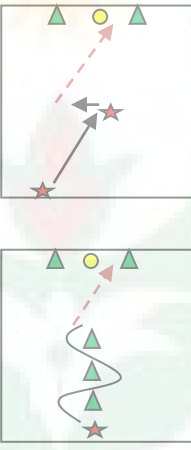
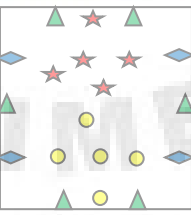


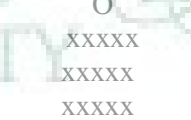
Peralatan : Bola, Cone,

Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung menggunakan bola dengan <i>Feeling Ball</i></li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi</li> <li>• Pemain A melakukan <i>shooting</i> ke pemain B, dengan keadaan bola bergulir, begitu juga sebaliknya</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 3v1 &amp; 4v2 dengan memperkaya <i>shooting</i></li> <li>➤ SSG 4v4</li> <li>➤ SSG 7v7 filanesia</li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 3v1, 3 pemain melawan 1 pemain yang di bantu dengan <i>goalkeeper</i>, 3 pemain ini berusaha menciptakan peluang untuk melakukan <i>shooting</i>, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 3 menit)</li> <li>• Bermain di lapangan 30x20 m dengan 4v4, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 5 menit)</li> <li>• Bermain 7v7 filanesia <i>defending</i> transisi <i>attacking</i></li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>

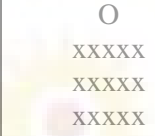
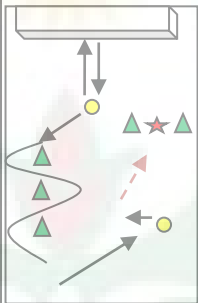
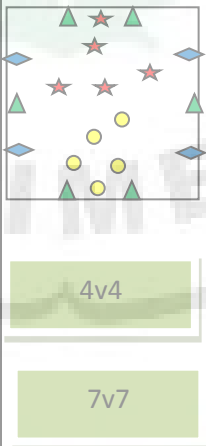

Pertemuan : 15  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small sided games*

Hari/Tanggal : Jumat,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,  
 Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung menggunakan bola dengan <i>Feeling Ball</i></li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah, sedang &amp; tinggi</li> <li>• Pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B, pemain B mengontrol bola lalu pemain A mengejar bola dan <i>shooting</i></li> <li>• Pemain melakukan <i>dribble</i> lewati <i>cones</i> kemudian sorong bola kedepan, lalu <i>shooting</i></li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 4v4 plus 4 pemain netral, cetak gol</li> <li>➤ SSG 4v4</li> <li>➤ SSG 7v7</li> </ul>	75 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 4v4 plus 4 pemain netral, usahakan gol berasal dari kombinasi dengan pemain netral, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, Setiap set 3 menit)</li> <li>• Bermain di lapangan 50x30 m dengan 4v4, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 5 menit)</li> <li>• Bermain 7v7</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>

Pertemuan : 16  
 Waktu : 120 Menit  
 Sasaran : *Small sided games*

Hari/Tanggal : Senin,  
 Tempat : Lap. Brimob  
 Peralatan : Bola, Cone,  
 Rompi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	<b>Pengantar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dibariskan</li> <li>➤ Berdo'a</li> <li>➤ Penjelasan Latihan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singkat dan jelas</li> <li>• Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan</li> </ul>
2.	<b>Pemanasan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan langsung menggunakan bola dengan <i>Feeling Ball</i></li> </ul>	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan intensitas rendah</li> <li>• Pemain melakukan latihan tangga, <i>passing</i> ke dinding &amp; <i>receiving</i>, <i>dribbling</i> lewati cones lalu <i>passing</i> ke teman dan teman menahan bola, pemain yang melakukan <i>passing</i> mengejar bola dan <i>shooting</i>.</li> </ul>
3.	<b>Latihan Inti :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SSG 5v5+4N</li> <li>➤ SSG 4v4</li> <li>➤ SSG 7v7</li> </ul>	75 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SSG 5v5 dengan 2 gawang dan 4 pemain netral, bermain dengan intensitas tinggi (3 set, setiap set 4 menit)</li> <li>• Bermain di lapangan penuh 50x30 m dengan 4v4, bermain dengan intensitas tinggi (4 set, setiap set 5 menit)</li> <li>• Bermain 7v7</li> </ul>
4.	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling Down</i></li> <li>➤ Evaluasi</li> <li>➤ Do'a</li> </ul>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>stretching</i> agar otot kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>

**Keterangan :**

O = Pelatih

X = Siswa SSB

▲ ▲ = Cones dan sebagai gawang

← → = Arah melakukan *passing & shooting*

 = Tembok tempat melakukan *passing* dan *receiving*

● ★ ◆ = Siswa yang memakai rompi dengan warna yang berbeda

~ = Arah mendribble bola

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



## LAMPIRAN V

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY





**Gambar 1. Berbaris Menyiapkan Siswa dan Berdoa**



**Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan**



**Gambar 3. Pengukuran Berat Badan**



**Gambar 4. Area pre dan post test passing dan stopping**



Gambar 5. Area pre dan post test heading



Gambar 6. Area pre dan post test dribbling



**Gambar 7.** Area pre dan post test shooting



**Gambar 8.** Area pre dan post test bleep-test



Gambar 9. Pelaksanaan *Bleep-test*



Gambar 10. Foto Bersama SSB Baracuda Siantar U14



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

Jl. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 – Medan 20221  
Telp. (061) 6625972 Fax. (6625972  
Laman : [www.unimed.ac.id](http://www.unimed.ac.id)

Nomor : 202 / UN.33.6.6 / PP / 2017  
Lamp. : -  
Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Kepada : Yth. Drs. Ardi Nusri, M.Kes  
Dosen FIK UNIMED  
di-  
Medan

Dengan hormat, dalam rangka penyelesaian studi mahasiswa yang menempuh Jalur Skripsi, dengan ini kami menunjuk Saudara sebagai Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa

Nama : Faisal Akbar  
NIM : 6143210018  
Jurusan / Prodi : IKOR/ S- 1

Diharapkan agar Bapak dapat membimbing Mahasiswa tersebut untuk pembuatan Judul, SK Judul dan SK Pembimbing Skripsi dapat segera diterbitkan.

Demikian surat ini kami beritahukan untuk dapat menjadi perhatian kita semua, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

THE  
*Character*  
UNIVERSITY

Medan, 20 Maret 2017  
Ketua Prodi IKOR,

*Fajar Apollo Sinaga*  
Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt  
NIP. 19690221 200212 1 002



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
(STATE UNIVERSITY OF MEDAN)  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Willem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221  
Telepon (061) 6625972

Nomor : -  
Hal : **Permohonan Pengajuan Judul**  
Kepada Yth : Bapak Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan  
Di Medan

Dengan Hormat,  
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faisal Akbar  
Nim : 6143210018  
Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini kepada bapak agar sudi kiranya menyetujui Judul skripsi yang saya ajukan sebagai berikut :

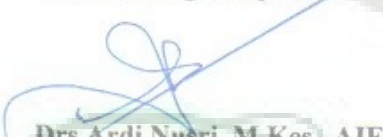
1. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan VO2 Max dan Teknik Dasar Sepakbola pada pemain SSB SIANTAR FC tahun 2019.
2. Perbandingan Latihan *Small Sided Games* dan *Drill Commando* terhadap Peningkatan Teknik Dasar pemain SSB SIANTAR FC.
3. Pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap Daya Tahan pemain SSB SIANTAR FC.

Dengan permohonan judul ini saya ajukan, atas perhatian Bapak terlebih dahulu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Maret 2019

Pembimbing Skripsi


Pemohon

  
Drs. Ardi Nusri, M.Kes, AIFO

NIP. 196508171993031004

  
Faisal Akbar

NIM. 6143210018

  
Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt  
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

NIP. 19690221 200212 1 002



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

Jln. Willem Iskandar Psr.V Kntak Pos No. 1589 – Medan 20221  
Telepon: (061) 6625972 Fax (061) 6625972  
Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Nomor : 3024/UN 33.6/KEP/2019

TENTANG

PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI IKOR  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

- Membaca : - Permohonan Ketua Program Studi IKOR tentang usulan penunjukan Pembimbing Skripsi No: 202 /UN.33.6.6/PP/2017 Tanggal 20 Maret 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. 0199/UN33.KEP/KP/2011, Tentang pengangkatan Dekan Di Lingkungan Unimed
- Menetapkan  
Pertama : Mengangkat Saudara Dr.Ardi Nusri, M.Kes.AIFO NIP.19650817 199303 1 004 Sebagai Pembimbing Skripsi atas mahasiswa tersebut dibawah ini :
- Nama : Faisal Akbar  
NIM : 6143210018  
Jurusan : IKOR  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan VO2 Max dan Teknik Dasar Sepak Bola pada pemain SSB Siantar FC Tahun 2019

- Kedua : Apabila terdapat kekeliruan di kemudian hari tentang penetapan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Medan  
Pada tanggal : 10 September 2019

Dekan



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





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

Jln. Willem Iskandar Psr.V Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221  
Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972  
Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
NOMOR : 3122 / UN.33.6.1 / KEP / PP / 2019  
TENTANG  
Susunan Panitia Seminar Proposal Mahasiswa  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Tahun Ajaran 2018 / 2019

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

NAMA : FAISAL AKBAR  
NIM : 6143210018  
JURUSAN / PRODI : IKOR  
Telah memenuhi Syarat untuk mengikuti Ujian Seminar Proposal

MEMUTUSKAN

- Menetapkan  
Pertama : Mengangkat Panitia Seminar Proposal Penelitian Mahasiswa dengan susunan Personalianya sebagai berikut :

A. Moderator : ZULAINI, S.KM, M.Kes.AIFO  
B. Notulis : Dr.ARDY NUSRI, M.Kes.AIFO  
C. Pengarah I : Drs.JUMADIN IP, M.Kes.AIFO  
D. Pengarah II : DENI RAHMAN MARPAUNG, S.Si, M.Pd

- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada:  
Hari : Selasa  
Tanggal : 24 September 2019  
Pukul : 11.00 WIB  
Tempat : LAB. Fisiologi Lt.II FIK UNIMED

- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : MEDAN  
PADA TANGGAL : 17 September 2019

An. Dekan,  
Rabanfu Dekan I,



Drs. Suharjo, M.Pd  
NIP. 19640508 199203 1 002

TEMBUSAN :

- Sdr. Dekan FIK UNIMED sebagai Laporan
- Sdr. Ketua Prodi
- Yang Bersangkutan
- Arsip



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

Jln. Willem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221  
Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972  
Laman : www.unimed.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL FIK UNIMED

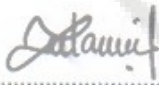
Pada hari ini Selasa Tanggal Dua Puluh Empat Bulan September Tahun Dua Ribu Sembilan Belas telah melaksanakan Seminar Proposal Penelitian Skripsi Mahasiswa:

Nama : FAISAL AKBAR  
NIM : 6143210018  
Jurusan / Prodi : IKOR - S1  
Judul Proposal : PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN  $VO_2$  MAKS. DAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA  
SISWA USIA 14 TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLA BARACUDA SIANTAR  
TAHUN 2019. ....

Keputusan Tim Penguji :

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

Medan, 24 September 2019  
Dosen Penguji :

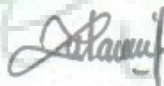
1.  ..... (Moderator)

3.  ..... (Pengarah I)

2.  ..... (Notulen/PS)

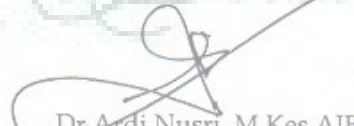
4.  ..... (Pengarah II)

Sekretaris Jurusan IKOR,



Zulaini, S.KM, M.Kes.AIFO  
NIP. 19791005 200801 2 021

Notulen /Pembimbing,

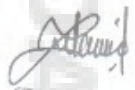
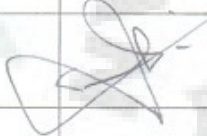




Dr. Ardi Nusri, M.Kes.AIFO  
NIP. 19650817 199303 1 001

**FORMAT REVISI  
PROPOSAL SKRIPSI**

Nama : Faisal Akbar  
 NIM : 6143210018  
 Jurusan : Ilmu Keolahragaan (IKOR)  
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan (IKOR)  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub> Maks. Dan Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Usia 14 Tahun Sekolah Sepakbola Baracuda Siantar Tahun 2019

**Telah Mengadakan Revisi Atau Perbaikan Proposal Penelitian Dari Tim Penguji**

Nama Penguji	Hal yang direvisi	Tanda Tangan
<u>Zulaini, SKM, M.Kes,AIFO</u> NIP. 19791005 200801 2 021 (Moderator)	- Perbaiki sesuai masukan pengarah I dan pengarah II	
<u>Dr. Ardi Nusri, M.Kes,AIFO</u> NIP. 19650817 199303 1 001 (Notulen / Pembimbing Skripsi)	- Perbaiki sesuai saran	
<u>Drs. Jumadin IP., M.Kes, AIFO</u> NIP. 19560103 198103 1 005 (Pengarah I)	- Daftar Isi dan Hubungan Penelitian Relevan - Bagaimana cara melakukan SSG - Hipotesis diperbaiki - Faktor yang mempengaruhi SSG terhadap VO <sub>2</sub> Maks dan teknik dasar - Hafal melakukan SSG - Prinsip Latihan	
<u>Deni Rahman Marpaung, S.Pd, M.Or</u> NIP. 19861122 201504 1 001 (Pengarah II)	- Penulisan diperbaiki - Program latihan - Buat vidio tentang latihannya	

Medan, Oktober 2019  
 Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
**Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt**  
 NIP. 19690221 200212 1 002





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

Jln. Willem Iskandar Psr.V Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221  
Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972  
Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 3288 /UN33.6.1/PP/2019  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian /  
Pengambilan Data

Kepada Yth : Sdr. Pengurus SSB Baracuda Kota Pematang Siantar  
di  
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara memberikan izin kepada mahasiswa FIK Unimed yang namanya tersebut dibawah ini, untuk mengadakan penelitian/pengambilan data di SSB Baracuda Kota Pematang Siantar atas nama:

Nama : Faisal Akbar  
NIM : 6143210018  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR) - S1

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

**“Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Maks. dan teknik Dasar Sepak Bola pada Siswa Usia 14 Tahun Sekolah Sepak Bola Baracuda Siantar Tahun 2019”**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Medan, 30 Oktober 2019

An. Dekan  
Wakil Dekan I,



  
Drs. Suharjo, M.Pd  
NIP.19640508 199203 1 002

THE  
Charter  
UNIVERSITY



Jl. Ahmad Yani Pematang Siantar, Sumatra Utara 21136  
Telp.0813-6178-4625 . 0813-7580-7570.  
Email : [adhar\\_7@yahoo.com](mailto:adhar_7@yahoo.com)



## SURAT KETERANGAN

Nomor : 06/SSB-BSFC/XII/2019

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Nomor: 3788 / UN.33.6.1 / PP / 2019, hal : Izin Penelitian / Pengambilan Data tertanggal 30 Oktober 2019, maka pengurus SSB Baracuda SFC dengan ini menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : Faisal Akbar  
NIM : 6143210018  
Jurusan : Ilmu Keolahragaan (IKOR)  
Jenjang : S1

Benar telah mengadakan Penelitian / Pengambilan Data di SSB Baracuda SFC Pematang Siantar pada tanggal 04 November 2019 s/d 13 Desember 2019 guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul : **"Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Maks dan Teknik Dasar Sepak Bola pada Usia 14 Tahun Sekolah Sepak Bola Baracuda SFC Tahun 2019"**.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya



Pematangsiantar, 13 Desember 2019

Ketua SSB Baracuda SFC

( Lindung Damanik )



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jl. Willem Iskandar, Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 - Medan 20221  
Telp. (061) 6625972 Fax. (6625972  
Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
NOMOR: 0214/UN. 33.6.1 / PP / 2020

TENTANG  
Susunan Panitia Ujian Penyelesaian Studi Mahasiswa Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Tahun Ajaran 2019/2020

- Menimbang** :
1. Bahwa Mahasiswa dalam mencapai Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) 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 : FAISAL AKBAR  
NIM : 6143210018  
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / IKOR S-1

Telah memenuhi Syarat untuk mengikuti Ujian Meja Hijau.

#### MEMUTUSKAN

**Menetapkan** :  
**Pertama** : Mengangkat Panitia Ujian Penyelesaian Studi untuk mendapat Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada FIK UNIMED yang susunan personalianya, sebagai berikut:

a. Ketua : Dr. Budi Valianto, M.Pd  
b. Sekretaris : Dr. Fajar Apollo Sinaga, M.Si. Apt. AIFO  
c. Anggota / PS : Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO  
d. Anggota : Drs. Jumadin IP, M.Kes. AIFO  
e. Anggota : Deni Rahman Marpaung, S.Pd, M.Or  
f. Anggota : Zulaini, S.KM, M.Kes. AIFO

**Kedua** : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 28 Januari 2020  
Pukul : 11.00 WIB  
Tempat : Ruang Ujian Lab. Fisiologi L.L.II FIK Unimed

**Ketiga** : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN : MEDAN  
PADA TANGGAL : 23 Januari 2020

Wakil Dekan I



Dr. Hariadi, S.Pd, M.Kes  
NIP.19680305 199512 1 001

TEMBUSAN :  
1. Sdr. Dekan FIK UNIMED sebagai Laporan  
2. Sdr. Ketua Prodi IKOR  
3. Arsip  
4. Yang bersangkutan



**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

Pada hari ini Selasa Tanggal Dua Puluh Delapan Bulan Januari Tahun Dua Ribu Dua Puluh telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa:

Nama : FAISAL AKBAR  
NIM : 6143210018  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (S-1)  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Judul Skripsi : "PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP  
PENINGKATAN VO<sub>2</sub> MAKS. DAN TEKNIK DASAR  
SEPAKBOLA PADA SISWA USIA 14 TAHUN SEKOLAH  
SEPAKBOLA BARACUDA SIANTAR TAHUN 2019".

1. Menyatakan Lulus / ~~Tidak Lulus~~
2. Dengan Nilai ..... **A** ..... diberi hak memakai Gelar Sarjana Olahraga ( S.Or)
- a. Skripsi dapat dijilid tanpa perbaikan
- b** Skripsi dapat dijilid setelah perbaikan/Revisi

Medan, 28 Januari 2020

Dosen Penguji :

1. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Dr. Fajar Apollo Sinaga, M.Si, Apt. AIFO  
NIP. 19690221 200212 1 002

Moderator / Pembimbing

Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO  
NIP. 19650817 199303 1 001



**REKAPITULASI NILAI UJIAN SKRIPSI MAHASISWA**

Nama : FAISAL AKBAR  
NIM : 6143210018  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (S-1)  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Judul Skripsi : "PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP  
PENINGKATAN VO<sub>2</sub> MAKS. DAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA  
PADA SISWA USIA 14 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA BARACUDA  
SIANTAR TAHUN 2019".

No	Nama Dosen Peguji	Nilai
1	Dr.Budi Valianto, M.Pd	
2	Dr.Fajar Apollo Sinaga, M.Si.Apt.AIFO	90
3	Dr.Ardi Nusri, M.Kes.AIFO	96
4	Drs.Jumadin IP, M.Kes.AIFO	97
5	Deni Rahman Marpaung, S.Pd, M.Or	91
6	Zulaini, S.KM, M.Kes.AIFO	92
Jumlah		466
Nilai Rata – rata Skripsi : 6 =		93.2

Nilai Akhir Skripsi = ..... 93.2 ..... ( ..... A ..... )

Berdasarkan hasil nilai ujian yang diperoleh mahasiswa tersebut diatas, maka panitia ujian memutuskan bahwa mahasiswa tersebut dinyatakan :

Lulus / Tidak Lulus →

dalam ujian mempertahankan skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Ketua Panitia Ujian,  
Dekan,

Sekretaris Panitia Ujian,

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

Dr.Fajar Apollo Sinaga, M.Si,Apt.AIFO  
NIP. 19690221 200212 1 002

Catatan : Konversi Nilai

Rentang Skor	Nilai	
	Huruf	Angka
90 – 100	A	4
80 – 89	B	3
70 – 79	C	2
60 – 69	E	1


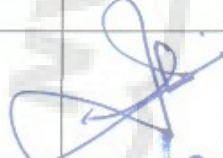
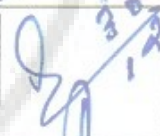




**FORMAT REVISI**

**SIDANG SKRIPSI PROGRAM SARJANA**

Nama : Faisal Akbar  
NIM : 6143210018  
Jurusan : Ilmu Keolahragaan (IKOR)  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (IKOR)  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub> Maks. dan Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Usia 14 Tahun Sekolah Sepakbola Baracuda Siantar Tahun 2019

**Telah Mengadakan Revisi Atau Perbaikan Proposal Penelitian Dari Tim Penguji**

<b>Nama Penguji</b>	<b>Hal yang direvisi</b>	<b>T. Tangan</b>
<u>Dr.Fajar Apollo Sinaga, M.Si.Apt.AIFO</u> Ketua Jurusan / Moderator	- Perbaiki sesuai masukan pengarah 1 dan 2	
<u>Dr.Ardi Nusri, M.Kes.AIFO</u> Pembimbing Skripsi	- Perbaiki sesuai saran	
<u>Drs.Jumadin IP, M.Kes.AIFO</u> Pengarah I	- Buat juga taraf kepercayaan yang lebih tinggi	
<u>Deni Rahman Marpaung, S.Pd, M.Or</u> Pengarah II	- Penulisan di perbaiki	
<u>Zulaini, S.KM, M.Kes.AIFO</u> Sekretaris Jurusan	- Tambahkan referensi pembahasan - Lampirkan SK Dosen Pemimbing - Lampirkan Surat Ijin Penelitian - Lampirkan Surat Balasan selesai penelitian	

Medan, Januari 2020

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Dr.Fajar Apollo Sinaga,M.Si.Apt.AIFO  
NIP. 19690221 200212 1 002



# Sertifikat

No : 225/UN33.III/KM/2014

Diberikan Kepada :

Nama : FAISAL AKBAR  
NIM : 6143210018  
Jurusan : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Fakultas : Ilmu Keolaragaan

Adalah Benar Telah Mengikuti Pembekalan Awal Mahasiswa Baru ( PAMB )

Universitas Negeri Medan T.A. 2014 - 2015

Medan, 16 Agustus 2014  
Ketua Pelaksana Kegiatan

Pembantu Rektor  
Bidang Kemahasiswaan,



*[Signature]*  
Prof. Dr. Biner Ambarita, M.Pd.

NIP. 195705151984031004

*[Signature]*

Dr. Budi Valianto, M.Pd.

NIP. 196605201991021001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

# S E R T I F I K A T

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Faisal Akbar  
NIM : 6143210018  
PRODI : IKOR

Telah Lulus Uji Kompetensi Subject Matter dengan Hasil :

**KOMPETEN**



Mengetahui :  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd  
NIP : 196605201991021001

Medan, 8 Februari 2019  
Ketua Program Studi IKOR

Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt  
NIP : 196902212002121002



# CERTIFICATE

DIBERIKAN KEPADA

**FAISAL AKBAR**

**Sebagai peserta senam aerobik kategori umum se-kota Medan**

**Diselenggarakan oleh Science of Sport Foundation**

**Tanggal 26 Oktober 2014**

**di**

**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**KETUA PELAKSANA**

**DESTI SELA PERTIWI**  
NIM. 6113210006

PARTISIPAN  
SCIENCE OF SPORT FOUNDATION

**PEMBINA SCIENCE OF SPORT FOUNDATION**

**AGUS SALIM SAMOSIR, S.Si. M.Or**  
NIP. 19830817 200812 1 002



**PEMBANTU DEKAN III**

**Dr. BUDI VALIANTO, M.Pd**  
NIP. 19660520 199102 1 001

THE  
*Chemistry Building*  
UNIVERSITY



KEMENTERIAN KOORDINATOR  
 BIDANG POLITIK, HUKUM, DAN KEAMANAN  
 REPUBLIK INDONESIA



KODAM I/BUKIT BARISAN

# Sertifikat

Diberikan kepada :

FAISAL AKBAR

Atas Partisipasi Sebagai

**PESERTA**

**FORUM KOORDINASI DAN SINKRONISASI  
 DESK PEMANTAPAN WAWASAN KEBANGSAAN**

DI KOTA MEDAN, 8 NOVEMBER 2016

KEMENTERIAN KOORDINATOR  
 BIDANG POLITIK, HUKUM DAN KEAMANAN  
 REPUBLIK INDONESIA  
 DEWANTI VI/BIDANG KOORDINASI KESATUAN BANGSA  
 Purbopo Moekiyat  
 Pembina Utama (IV/e)

TNI ANGKATAN DARAT  
 KODAM I/BUKIT BARISAN  
 Pangkajene Faletean  
 Hedyk Pusung  
 Mayor Jenderal TNI