

Lampiran 1

Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan (*Post Test*) Kelompok Eksperimen (Persikopa)

No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Muhammad Alvis	44,46	49,84
2	Rio Kamara	43,12	47,49
3	Ahmad Zarwan Dafa	47,15	52,53
4	Iqbal Revianda	45,47	51,52
5	Rido Perdana Putra	42,78	48,83
6	Ananda Ichwanusyofa	45,47	50,18
7	M. Afdal	41,44	47,15
8	Givo Pratama	41,44	44,8
9	Wahyudi Satria Bunda	43,46	47,82
10	Iswadi Idris	43,12	49,84
11	Hafidz Ziad Islami	43,79	50,85
12	Anjas Nurman Saputra	47,82	53,54
13	Defri Alfiqra	42,11	48,5
14	M. Rifan Saputra	42,45	46,48
15	M. Rizki Musri	44,13	50,85
16	Redis Bramantio	45,14	49,84
17	Kevin Nofereza	42,11	49,17
18	Guntur Irawan	47,15	53,2
19	Fizimy Yanda	44,8	50,85
20	Varellino Chervinka Gurano	41,1	44,8
21	Farhan Harmawan	44,8	49,5
22	Ray Sandi	44,46	48,5
23	Zaky Ahmad	49,17	54,54
24	Rijalludin	45,8	52,19
25	Yovan M. Dzaki	43,12	48,16
Jumlah		1105,86	1240,97
Nilai Tertinggi		49,17	54,54
Nilai Terendah		41,1	44,8
Rata-rata (Mean)		44,23	49,64
Standar Deviasi		2,10	2,51
Median		44,13	49,84

Lampiran 2

Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan (*Post Test*) Kelompok Kontrol (Limkos FC)

No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Muhammad Ilham	45,81	49,84
2	Pendi Rahmat	44,13	47,15
3	Woltri Efendi	47,82	49,84
4	Muqopa Mahardi	42,45	45,47
5	Refno Saputra	43,79	48,16
6	Muhammad Alfin	45,14	48,83
7	Farras Makarim Altaqiy	44,46	48,16
8	Yofri Firdiansyah Pratama	42,45	47,15
9	Ikhwan Wahyudi	43,12	46,48
10	Riyan Saputra	40,77	44,8
11	Carly Bukari Muslim	48,83	51,18
12	Fauzi Kurniawan	43,79	48,16
13	Rio Falma Yusa	45,47	49,5
14	Wahyu Arsanatul Husna	43,79	47,82
15	Ziko Miranda	47,49	50,18
16	Almuharman Putra	47,15	50,51
17	Iqbal	48,83	52,53
18	Gian Fernando	44,8	47,82
19	Yucki Saputra	45,81	48,83
20	Jefri Wahyudi	45,14	47,82
21	Angga Dwi Putra	45,14	48,5
22	Andi Putra	45,47	48,5
23	Joy Dika Chandra	43,79	47,82
24	Muhammad Jefri	41,44	45,47
25	David Maulana Putra	43,12	46,48
Jumlah		1120	1207
Nilai Tertinggi		48,83	52,53
Nilai Terendah		40,77	44,8
Rata-rata (Mean)		44,80	48,28
Standar Deviasi		2,11	1,83
Median		44,8	48,16

Lampiran 3

**Rekapitulasi Data *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen (Persikopa) dan
Kelompok Kontrol (Limkos FC)**

No	Kelompok Eksperimen (Persikopa)			Kelompok Kontrol (Limkos FC)		
	Nama	Pre Test	Post Test	Nama	Pre Test	Post Test
1	Player 1	44,46	49,84	Player 1	45,81	49,84
2	Player 2	43,12	47,49	Player 2	44,13	47,15
3	Player 3	47,15	52,53	Player 3	47,82	49,84
4	Player 4	45,47	51,52	Player 4	42,45	45,47
5	Player 5	42,78	48,83	Player 5	43,79	48,16
6	Player 6	45,47	50,18	Player 6	45,14	48,83
7	Player 7	41,44	47,15	Player 7	44,46	48,16
8	Player 8	41,44	44,8	Player 8	42,45	47,15
9	Player 9	43,46	47,82	Player 9	43,12	46,48
10	Player 10	43,12	49,84	Player 10	40,77	44,8
11	Player 11	43,79	50,85	Player 11	48,83	51,18
12	Player 12	47,82	53,54	Player 12	43,79	48,16
13	Player 13	42,11	48,5	Player 13	45,47	49,5
14	Player 14	42,45	46,48	Player 14	43,79	47,82
15	Player 15	44,13	50,85	Player 15	47,49	50,18
16	Player 16	45,14	49,84	Player 16	47,15	50,51
17	Player 17	42,11	49,17	Player 17	48,83	52,53
18	Player 18	47,15	53,2	Player 18	44,8	47,82
19	Player 19	44,8	50,85	Player 19	45,81	48,83
20	Player 20	41,1	44,8	Player 20	45,14	47,82
21	Player 21	44,8	49,5	Player 21	45,14	48,5
22	Player 22	44,46	48,5	Player 22	45,47	48,5
23	Player 23	49,17	54,54	Player 23	43,79	47,82
24	Player 24	45,8	52,19	Player 24	41,44	45,47
25	Player 25	43,12	48,16	Player 25	43,12	46,48
	Jumlah	1105,86	1240,97	Jumlah	1120	1207
	Nilai Tertinggi	49,17	54,54	Nilai Tertinggi	48,83	52,53
	Nilai Terendah	41,1	44,8	Nilai Terendah	40,77	44,8
	Rata-rata (Mean)	44,23	49,64	Rata-rata (Mean)	44,80	48,28
	Standar Deviasi	2,10	2,51	Standar Deviasi	2,11	1,83
	Median	44,13	49,84	Median	44,8	48,16

Lampiran 4

Uji Normalitas Data

1. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (Persikopa) (*Pre Test*)

X	F	FK	Zi	Peluang	F (zi)	S(Zi)	I F(Zi) - S(Zi) I
41,1	1	1	-1,49	0,4319	0,0681	0,0400	-0,0281
41,44	2	3	-1,33	0,4082	0,0918	0,1200	0,0282
42,11	2	5	-1,01	0,3438	0,1562	0,2000	0,0438
42,45	1	6	-0,85	0,3023	0,1977	0,2400	0,0423
42,78	1	7	-0,69	0,2549	0,2451	0,2800	0,0349
43,12	3	10	-0,53	0,2019	0,2981	0,4000	0,1019
43,46	1	11	-0,37	0,1443	0,3557	0,4400	0,0843
43,79	1	12	-0,21	0,0832	0,4168	0,4800	0,0632
44,13	1	13	-0,05	0,0199	0,4801	0,5200	0,0399
44,46	2	15	0,11	0,0483	0,5483	0,6000	0,0517
44,8	2	17	0,27	0,1064	0,6064	0,6800	0,0736
45,14	1	18	0,43	0,1664	0,6664	0,7200	0,0536
45,47	2	20	0,59	0,2224	0,7224	0,8000	0,0776
45,8	1	21	0,75	0,2734	0,7734	0,8400	0,0666
47,15	2	23	1,39	0,4177	0,9177	0,9200	0,0023
47,82	1	24	1,71	0,4564	0,9564	0,9600	0,0036
49,17	1	25	2,35	0,4906	0,9906	1,0000	0,0094

Mean = 44,23
SD = 2,10

Lo = 0,1019
Lt = 0,1730

Lo < Lt = 0,1019 < 0,1730, maka dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi **Normal**.

2. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (Persikopa) (Post Test)

X	F	FK	Zi	Peluang	F (zi)	S(Zi)	I F(Zi) - S(Zi) I
44,8	2	2	-1,93	0,4732	0,0268	0,0800	0,0532
46,48	1	3	-1,26	0,3962	0,1038	0,1200	0,0162
47,15	1	4	-0,99	0,3389	0,1611	0,1600	-0,0011
47,49	1	5	-0,86	0,3051	0,1949	0,2000	0,0051
47,82	1	6	-0,73	0,2673	0,2327	0,2400	0,0073
48,16	1	7	-0,59	0,2224	0,2776	0,2800	0,0024
48,5	2	9	-0,45	0,1736	0,3264	0,3600	0,0336
48,83	1	10	-0,32	0,1255	0,3745	0,4000	0,0255
49,17	1	11	-0,19	0,036	0,464	0,4400	-0,0240
49,5	1	12	-0,06	0,0359	0,4641	0,4800	0,0159
49,84	3	15	0,08	0,0319	0,5319	0,6000	0,0681
50,18	1	16	0,22	0,0871	0,5871	0,6400	0,0529
50,85	3	19	0,48	0,1844	0,6844	0,7600	0,0756
51,52	1	20	0,75	0,2734	0,7734	0,8000	0,0266
52,19	1	21	1,02	0,3461	0,8461	0,8400	-0,0061
52,53	1	22	1,15	0,3749	0,8749	0,8800	0,0051
53,2	1	23	1,42	0,4222	0,9222	0,9200	-0,0022
53,54	1	24	1,55	0,4394	0,9394	0,9600	0,0206
54,54	1	25	1,95	0,4744	0,9744	1,0000	0,0256

Mean = 49,64

SD = 2,51

Lo = 0,0756

Lt = 0,1730

Lo < Lt = 0,0756 < 0,1730, maka dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi **Normal**.

3. Uji Normalitas Kelompok Kontrol (Limkos FC) (*Pre Test*)

X	F	FK	Zi	Peluang	F (zi)	S(Zi)	I F(Zi) - S(Zi) I
40,77	1	1	-1,91	0,4719	0,0281	0,0400	0,0119
41,44	1	2	-1,59	0,4441	0,0559	0,0800	0,0241
42,45	2	4	-1,11	0,3665	0,1335	0,1600	0,0265
43,12	2	6	-0,80	0,2881	0,2119	0,2400	0,0281
43,79	4	10	-0,48	0,1844	0,3156	0,4000	0,0844
44,13	1	11	-0,32	0,1255	0,3745	0,4400	0,0655
44,46	1	12	-0,16	0,0675	0,4325	0,4800	0,0475
44,8	1	13	0,00	0	0,5000	0,5200	0,0200
45,14	3	16	0,16	0,0675	0,5675	0,6400	0,0725
45,47	2	18	0,32	0,1255	0,6255	0,7200	0,0945
45,81	2	20	0,48	0,1844	0,6844	0,8000	0,1156
47,15	1	21	1,11	0,3665	0,8665	0,8400	-0,0265
47,49	1	22	1,27	0,398	0,8980	0,8800	-0,0180
47,82	1	23	1,43	0,4236	0,9236	0,9200	-0,0036
48,83	2	25	1,91	0,4719	0,9719	1,0000	0,0281

Mean = 44,80

SD = 2,11

Lo = 0,1156

Lt = 0,1730

Lo < Lt = 0,1156 < 0,1730, maka dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi **Normal**.

4. Uji Normalitas Kelompok Kontrol (Limkos FC) (*Post Test*)

X	F	FK	Zi	Peluang	F (zi)	S(Zi)	I F(Zi) - S(Zi) I
44,8	1	1	-1,90	0,4713	0,0287	0,0400	0,0113
45,47	2	3	-1,54	0,4382	0,0618	0,1200	0,0582
46,48	2	5	-0,98	0,3365	0,1635	0,2000	0,0365
47,15	2	7	-0,62	0,2324	0,2676	0,2800	0,0124
47,82	4	11	-0,25	0,0987	0,4013	0,4400	0,0387
48,16	3	14	-0,07	0,0279	0,4721	0,5600	0,0879
48,5	2	16	0,12	0,0478	0,5478	0,6400	0,0922
48,83	2	18	0,30	0,1179	0,6179	0,7200	0,1021
49,5	1	19	0,67	0,2486	0,7486	0,7600	0,0114
49,84	2	21	0,85	0,3023	0,8023	0,8400	0,0377
50,18	1	22	1,04	0,2508	0,7508	0,8800	0,1292
50,51	1	23	1,22	0,3888	0,8888	0,9200	0,0312
51,18	1	24	1,58	0,4429	0,9429	0,9600	0,0171
52,53	1	25	2,32	0,4898	0,9898	1,0000	0,0102

Mean = 48,28

SD = 1,83

Lo = 0,1292

Lt = 0,1730

Lo < Lt = 0,1292 < 0,1730, maka dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi **Normal**.

Lampiran 5

Uji Homogenitas Sampel

No	Nama	Eksperimen	Kontrol
		Post Test	Post Test
1	Player	49,84	49,84
2	Player	47,49	47,15
3	Player	52,53	49,84
4	Player	51,52	45,47
5	Player	48,83	48,16
6	Player	50,18	48,83
7	Player	47,15	48,16
8	Player	44,8	47,15
9	Player	47,82	46,48
10	Player	49,84	44,8
11	Player	50,85	51,18
12	Player	53,54	48,16
13	Player	48,5	49,5
14	Player	46,48	47,82
15	Player	50,85	50,18
16	Player	49,84	50,51
17	Player	49,17	52,53
18	Player	53,2	47,82
19	Player	50,85	48,83
20	Player	44,8	47,82
21	Player	49,5	48,5
22	Player	48,5	48,5
23	Player	54,54	47,82
24	Player	52,19	45,47
25	Player	48,16	46,48
Jumlah		1240,97	1207
Mean		49,64	48,28
SD		2,51	1,825
Varians		6,32	3,33

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varian Besar}}{\text{Varian Kecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{6,32}{3,33}$$

$$F_{hitung} = 1,90$$

$$F_{tabel} = 1,90$$

$F_{hitung} (1,90) < F_{tabel} (1,98)$ maka data **Homogen**

Lampiran 6

Uji Efektifitas Model

No	Sampel	Eksperimen	Kontrol	X12	X22
		Post Test (X1)	Post Test (X2)		
1	Player 1	49,84	49,84	2484,03	2484,03
2	Player 2	47,49	47,15	2255,30	2223,12
3	Player 3	52,53	49,84	2759,40	2484,03
4	Player 4	51,52	45,47	2654,31	2067,52
5	Player 5	48,83	48,16	2384,37	2319,39
6	Player 6	50,18	48,83	2518,03	2384,37
7	Player 7	47,15	48,16	2223,12	2319,39
8	Player 8	44,8	47,15	2007,04	2223,12
9	Player 9	47,82	46,48	2286,75	2160,39
10	Player 10	49,84	44,8	2484,03	2007,04
11	Player 11	50,85	51,18	2585,72	2619,39
12	Player 12	53,54	48,16	2866,53	2319,39
13	Player 13	48,5	49,5	2352,25	2450,25
14	Player 14	46,48	47,82	2160,39	2286,75
15	Player 15	50,85	50,18	2585,72	2518,03
16	Player 16	49,84	50,51	2484,03	2551,26
17	Player 17	49,17	52,53	2417,69	2759,40
18	Player 18	53,2	47,82	2830,24	2286,75
19	Player 19	50,85	48,83	2585,72	2384,37
20	Player 20	44,8	47,82	2007,04	2286,75
21	Player 21	49,5	48,5	2450,25	2352,25
22	Player 22	48,5	48,5	2352,25	2352,25
23	Player 23	54,54	47,82	2974,61	2286,75
24	Player 24	52,19	45,47	2723,80	2067,52
25	Player 25	48,16	46,48	2319,39	2160,39
Jumlah		1240,97	1207	61752,01	58353,90
Nilai Maks		54,54	52,53	2974,61	2759,40
Nilai Min		44,8	44,8	2007,04	2007,04
Mean		49,64	48,28	2470,08	2334,16
SD		2,51	1,83	249,41	176,91

$$t = \frac{1.36}{0.39} \quad t = \frac{1.36}{0.62} \quad t = 2,19$$

$$t_{tabel} = 2,19$$

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (2,19) > t_{tabel} (1,68)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen **lebih efektif** dibandingkan kelompok kontrol dalam meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola.

Instrumen Validasi Ahli

Petunjuk Pelaksanaan:

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi. Bapak/Ibu kami pilih untuk membantu dalam menyusun dan mengembangkan model latihan daya tahan berbasis teknik dasa sepakbola. Semua informasi yang Bapak/Ibu berikan sangat membantu dalam proses penelitian ini.
2. Mohon Bapak/Ibu melihat draf bentuk latihan daya tahan. Kemudian memberikan respon untuk setiap pernyataan dengan member tanda ceklis (\checkmark) pada kolom **Layak** jika pernyataan telah sesuai dan pada kolom **Tidak Layak** jika belum sesuai.
3. Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu memberikan masukan dan saran pada kolom yang tersedia untuk kesempurnaan model latihan ini.

Pertanyaan	Layak	Tidak Layak
Apakah variasi latihan ini layak digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan?		
Bagaimanakah kelayakan variabel latihan (intensitas/durasi/set/rest) untuk meningkatkan kemampuan daya tahan?		
Apakah sarana dan prasarana (bola/cones/area) sudah sesuai dengan materi latihan dan layak digunakan untuk latihan meningkatkan kemampuan daya tahan?		

Masukan dan Saran:

Validator,

.....

Instrument Tes Yo-Yo Intermitten Recovery Test (Yo-Yo IR Test)

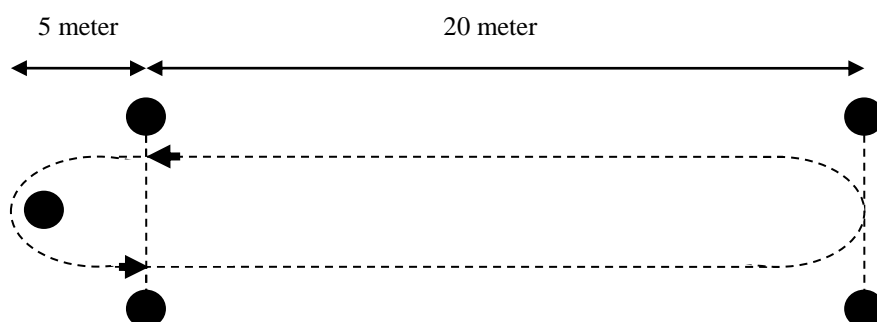
Tujuan : Untuk mengukur kemampuan daya tahan

Perlengkapan: Tape atau CD Player, Musik tes, Meteran, Cones, Alat Tulis

Organisasi : - Buat lintasan sepanjang 25 meter, 20 meter untuk lintasan lari dan 5 meter untuk lintasan recovery
- Lebar lintasan 1- 2 meter

Pelaksanaan : - pemain berdiri di garis start, dan konsentrasi mendengar musik panduan tes Yo-Yo yang memberikan informasi tentang cara melakukan tes dan memberikan sinyal untuk mengontrol kecepatan.

- Ketika mendengar instruksi “go” pemain berlari ke garis batas 20 meter dan kecepatan harus disesuaikan, sehingga pemain mencapai garis 20 meter tepat pada saat sinyal. Kemudian pemain berputar pada garis 20 meter dan pemain berlari kembali ke garis start, yang harus dicapai pada saat sinyal berikutnya.
- Kemudian pemain memiliki istirahat 10 detik. Pemain bisa berjalan santai di sekitar area 5 meter di belakang.
- Ketika mendengar instruksi “increase speed”, siap-siap untuk melakukan stage selanjutnya
- Jika seorang pemain berlari terlalu cepat dia harus menunggu di garis hingga sinyal berikutnya.
- Jika pemain terlambat sampai digaris dari sinyal, maka diberikan kesempatan sebanyak 2 kali. Jika terlambat 2 kali, pemain harus keluar lintasan
- Stage terakhir yang dicapai oleh pemain merupakan kemampuan maksimalnya (hasil terbaik)



Form Yo-Yo IR Test

Speed level	Interval/distance (meters)							
5	1	40						
9	1	80						
11	1	2	120 160					
12	1	2	3	200 240 280				
13	1	2	3	4	320 360 400 440			
14	1	2	3	4	5	6	7	8
	480	520	560	600	640	680	720	760
15	1	2	3	4	5	6	7	8
	800	840	880	920	960	1000	1040	1080
16	1	2	3	4	5	6	7	8
	1120	1160	1200	1240	1280	1320	1360	1400
17	1	2	3	4	5	6	7	8
	1440	1480	1520	1560	1600	1640	1680	1720
18	1	2	3	4	5	6	7	8
	1760	1800	1840	1880	1920	1960	2000	2040
19	1	2	3	4	5	6	7	8
	2080	2120	2160	2200	2240	2280	2320	2360
20	1	2	3	4	5	6	7	8
	2400	2440	2480	2520	2560	2600	2640	2680
21	1	2	3	4	5	6	7	8
	2720	2760	2800	2840	2880	2920	2960	3000
22	1	2	3	4	5	6	7	8
	3040	3080	3120	3160	3200	3240	3280	3320
23	1	2	3	4	5	6	7	8
	3360	3400	3440	3480	3520	3560	3600	3640
24	1	2	3	4	5	6	7	8
	3680	3720	3760	3800	3840	3880	3920	3960

Surat Keterangan Validasi Ahli



SURAT KETERANGAN VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. H. Emral, M.Pd
Keahlian : Instruktur Pelatih Sepakbola
Lisensi Kepelatihan : A Pro AFC
Jabatan : Dosen Sepakbola FIK UNP
Sebagai : Validator Model

Telah membaca dan mempelajari secara seksama variasi model yang akan digunakan dalam penelitian Disertasi Doktor yang disusun oleh :

Nama : Ridho Bahtra
No. Reg : 9904917009
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Program Pascasarjana
Universitas : Universitas Negeri Jakarta
Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Berbasis Teknik Dasar Sepakbola Untuk Usia U-18

Setelah memperhatikan model yang telah dibuat, maka saya telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan model tersebut, serta memberikan rekomendasi untuk dilanjutkan. Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padang, September 2019

Validator,


Dr. H. Emral, M.Pd

SURAT KETERANGAN VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Jhon Arwandi, M.Pd
Keahlian : Pelatih Sepakbola
Lisensi Kepelatihan : A AFC
Jabatan : Dosen Sepakbola FIK UNP/ Dirtek Akademi Pro Direct
Sebagai : Validator Model

Telah membaca dan mempelajari secara seksama variasi model yang akan digunakan dalam penelitian Disertasi Doktor yang disusun oleh :

Nama : Ridho Bahtra
No. Reg : 9904917009
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Program Pascasarjana
Universitas : Universitas Negeri Jakarta
Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Berbasis Teknik Dasar Sepakbola Untuk Usia U-18

Setelah memperhatikan model yang telah dibuat, maka saya telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan model tersebut, serta memberikan rekomendasi untuk dilanjutkan. Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padang, September 2019

Validator,



Drs. Jhon Arwandi, M.Pd

SURAT KETERANGAN VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd
Keahlian : Pelatih Sepakbola
Lisensi Kepelatihan : A AFC
Jabatan : Dosen Sepakbola FIK UNP/ Pelatih Pra PON Sumbar
Sebagai : Validator Model

Telah membaca dan mempelajari secara seksama variasi model yang akan digunakan dalam penelitian Disertasi Doktor yang disusun oleh :

Nama : Ridho Bahtra
No. Reg : 9904917009
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Program Pascasarjana
Universitas : Universitas Negeri Jakarta
Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Berbasis Teknik Dasar Sepakbola Untuk Usia U-18

Setelah memperhatikan model yang telah dibuat, maka saya telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan model tersebut, serta memberikan rekomendasi untuk dilanjutkan. Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padang, September 2019

Validator,



Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd

Surat Izin Penelitian





*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PASCASARJANA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Jakarta-Timur 13220
Telp. (021) 4721340, Fax (021) 4897047, website: <http://pps.unj.ac.id>
e-mail: tu.pps@unj.ac.id

Nomor: 5696/UN39.6.Ps/LT/2019
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian

Jakarta, 29 Agustus 2019

Kepada Yth.
Ketua Persikopa Kota Pariaman
di
Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Prof. Dr. Ir. Ivan Hanafi, M.Pd.
NIP : 19600523 198703 1 001
Jabatan : Wakil Direktur I Pascasarjana UNJ
Alamat Instansi : Gedung Bung Hatta Universitas Negeri Jakarta
Jalan Rawamangun Muka

dengan ini menerangkan bahwa,

Nama : Ridho Bahtra
NIM : 9904917009
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Program : Doktor
Angkatan : 2017/2018
No. HP : 0813 7451 8524

untuk melakukan pengambilan data di instansi/lembaga Saudara dalam rangka penyusunan tugas akhir/Disertasi yang berjudul :

**"PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN BERBASIS
TEKNIK DASAR SEPAKBOLA UNTUK USIA U-18".**

Demikianlah permohonan ini disampaikan untuk mendapatkan pertimbangan dan terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.

a.n. Plt. Direktur
Wakil Direktur I

Prof. Dr. Ir. Ivan Hanafi, M.Pd.
NIP. 19600523 198703 1 001

Tembusan :

1. Plt. Direktur Pascasarjana UNJ (sebagai laporan)
2. Koordinator Program Studi
3. Kasubag TU/Akademik
4. Pertinggal



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PASCASARJANA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Jakarta-Timur 13220
Telp. (021) 4721340, Fax (021) 4897047, website: <http://pps.unj.ac.id>
e-mail: tu.pps@unj.ac.id

Nomor: 5696/UN39.6.Ps/LT/2019
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian

Jakarta, 29 Agustus 2019

Kepada Yth.
Ketua Limkos FC
di
Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Prof. Dr. Ir. Ivan Hanafi, M.Pd.
NIP : 19600523 198703 1 001
Jabatan : Wakil Direktur I Pascasarjana UNJ
Alamat Instansi : Gedung Bung Hatta Universitas Negeri Jakarta
Jalan Rawamangun Muka

dengan ini menerangkan bahwa,

Nama : Ridho Bahtra
NIM : 9904917009
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Program : Doktor
Angkatan : 2017/2018
No. HP : 0813 7451 8524

untuk melakukan pengambilan data di instansi/lembaga Saudara dalam rangka penyusunan tugas akhir/Disertasi yang berjudul :

**"PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN BERBASIS
TEKNIK DASAR SEPAKBOLA UNTUK USIA U-18".**

Demikianlah permohonan ini disampaikan untuk mendapatkan pertimbangan dan terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.

a.n. Plt. Direktur
Wakil Direktur I

Prof. Dr. Ir. Ivan Hanafi, M.Pd.
NIP. 19600523 198703 1 001

Tembusan :

1. Plt. Direktur Pascasarjana UNJ (sebagai laporan)
2. Koordinator Program Studi
3. Kasubag TU/Akademik
4. Peringgal

Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PERSATUAN SEPAKBOLA KOTA PARIAMAN PERSIKOPA

Sekretariat : Jln. Pahlawan (Belakang Omar Mini Market) Kelurahan Kampung Jawa I Pariaman

Nomor : 001/PSKP-PRM/I/2020

Pariaman, 5 Januari 2020

Lampiran : -

Hal : Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada:

Yth. Direktur Pascasarjana

Universitas Negeri Jakarta

Di

Tempat

Dengan hormat,

Sebelumnya kami mendo'akan semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Amin...!

Berdasarkan surat Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Nomor: 5696/UN39.6.Ps/LT/2019 tanggal 29 Agustus 2019 tentang Izin Penelitian, maka dapat kami sampaikan bahwa saudara:

Nama : Ridho Bahtra

NIM : 9904917009

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Program : Doktor

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Berbasis Teknik Dasar Sepakbola Untuk Usia U-18

Telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di klub Persikopa Kota Pariaman pada bulan September s/d Desember 2019.

Demikianlah surat ini disampaikan, agar dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Umum,



Kardinal Feri



LIMKOS FC

V KOTO SEKITARNYA FOOTBAL CLUB

Sekretariat: Pasar Kp. Dalam Kec. V Koto Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman
E- Mail : limkosfc.kampungdalamofficial@gmail.com KODE POS : 25552



SURAT KETERANGAN

NO : 25 / LKS FC / KPD / XI / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini pengurus LIMKOS FC :

Nama : ELMI UNTUNG
Jabatan : Ketua umum

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ridho Bahtra
Nim : 9904917009
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Strata : S3
Angkatan : 2017/2018
No Hp : 081374518524

Telah melaksanakan pengambilan data pada pemain sepakbola Limkos Fe, dengan judul "PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN BERBASIS TEKNIK DASAR SEPAKBOLA UNTUK USIA U-18".

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kampung Dalam, 23 Desember 2019

Ketua Umum

ELMI UNTUNG

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Peneliti memberikan pengarahan sebelum pelaksanaan tes awal



Gambar 2. Sampel siap-siap melaksanakan tes awal VO₂Max



Gambar 3. Pelaksanaan Latihan



Gambar 4. Pelaksanaan latihan



Gambar 5. Pelaksanaan latihan



Gambar 6. Pelaksanaan latihan



Gambar 7. Pengarahan sebelum tes akhir



Gambar 8. Pelaksanaan tes akhir VO2Max



Ridho Bahtra lahir di Kampung Piliang Kab. Padang Pariaman pada tanggal 2 Mei 1987, anak dari pasangan Nasruddin (ayah) dan Nurmalis (Ibu). Menempuh pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 04 Simp. Kp. Tengah, Kab. Padang Pariaman (1993-1999), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri 4 VII Koto Sei Sarik Kab. Padang Pariaman (1999-2002), SMA N 2 Pariaman (2002-2003), Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Padang (2003-2005). Pada tahun 2005 melanjutkan pendidikan sarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, Melanjutkan pendidikan magister di program studi Manajemen Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNP (2010-2013), Program Doktorat di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ (2017). Tahun 2014 penulis menikah dengan Sherli Wulandari, SE dan dikarunia 2 orang anak perempuan (Shakila Arsy Bahtra / 5 th dan Samantha Ameera Bahtra / 6 bln).

Pada tahun 2014 penulis diangkat menjadi dosen tetap di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selain sebagai dosen, penulis juga aktif sebagai pelatih sepakbola dengan lisensi kepelatihan C AFC dan pelatih futsal dengan lisensi kepelatihan Level I AFC. Pengalaman melatih antara lain: Pelatih tim futsal Mahasiswa Sumatera Barat pada POMNAS 2013 di Yogyakarta dan POMNAS 2015 di Aceh; Pelatih tim futsal putri UNP di Liga Nusantara 2015; Pelatih tim sepakbola Kab. Padang Pariaman pada Porprov tahun 2010; Pelatih tim Persepar Padang Pariaman pada Divisi III PSSI tahun 2009, 2010, dan 2013; Pelatih Kota Pariaman Pada Porprov 2016 dan 2018; pelatih Persikopa Kota Pariaman Pada Liga 3 PSSI tahun 2017 dan 2018.

Selain itu penulis juga aktif diorganisasi keolahragaan, diantaranya: 1) KONI Kabupaten Padang Pariaman (2015-2019), 2) Pengcab Perbasasi Kabupaten Padang Pariaman (2014-2018), 3) Pengcab Perserosi Kota Pariaman (2015-sekarang), 4) Asosiasi Futsal Daerah (AFD) Provinsi Sumatera Barat (2014-2018), 5) Indonesia Woodball Asosiasi (IWbA) Sumatera Barat (2016-2021)