

## Lampiran 1

### Data test awal pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15

NO	NAMA	WAKTU
1	Muhammad Diaz	15,22
2	Yusup Maulana	14,84
3	David	13,88
4	Reza R	16,62
5	Ali Mahpud	19,03
6	Tapparo N.S	13,90
7	Zentara D.M	16,66
8	M.Fahri	17,78
9	Dezan F.P	14,13
10	Ahmad Faisal	12,97
11	M.Habil	15,19
12	Erwin C.N	17,03
13	Hafid	16,25
14	M.Farhan	14,75
15	Januar.S	13,28
16	Num'an.K	12,72
17	Yandi	15,16
18	Fadil.R	14,34
19	Rahmat .R	13,82
20	M.Hilman	17,09

**Lampiran2****Data test awal setelah diurutkan**

NO	NAMA	WAKTU
1	Ali Mahpud	19,03
2	M.Fahri	17,78
3	M.Hilman	17,09
4	Erwin C.N	17,03
5	Zentara D.M	16,66
6	Reza R	16,62
7	Hafid	16,25
8	Muhammad Diaz	15,22
9	M.Habil	15,19
10	Yandi	15,16
11	Yusup Maulana	14,84
12	M.Farhan	14,75
13	Fadil.R	14,34
14	Dezan F.P	14,13
15	Tapparo N.S	13,90
16	David	13,88
17	Rahmat .R	13,82
18	Januar.S	13,28
19	Ahmad Faisal	12,97
20	Num'an.K	12,72

**Lampiran 3****Data awal kelompok latihan *slalom***

NO	NAMA	WAKTU
1	Ali Mahpud	19,03
2	M.Hilman	17,09
3	Zentara D.M	16,66
4	Hafid	16,25
5	M.Habil	15,19
6	Yusup Maulana	14,84
7	Fadil.R	14,34
8	Tapparo N.S	13,90
9	Rahmat .R	13,82
10	Ahmad Faisal	12,97

**Lampiran 4****Data awal kelompok latihan *zig-zag***

NO	NAMA	WAKTU
1	M.Fahri	17,78
2	Erwin C.N	17,03
3	Reza R	16,62
4	Muhammad Diaz	15,22
5	Yandi	15,16
6	M.Farhan	14,75
7	Dezan F.P	14,13
8	David	13,88
9	Januar.S	13,28
10	Num'an.K	12,72

**Lampiran 5****Data awal dan akhir kelompok latihan *slalom***

NO	NAMA	awal	Akhir
1	Ali Mahpud	19,03	16,32
2	M.Hilman	17,09	14,58
3	Zentara D.M	16,66	13,84
4	Hafid	16,25	13,47
5	M.Habil	15,19	13,21
6	Yusup Maulana	14,84	12,38
7	Fadil.R	14,34	12,26
8	Tapparo N.S	13,90	11,75
9	Rahmat .R	13,82	11,92
10	Ahmad Faisal	12,97	11,33

**Lampiran 6****Data awal dan akhir kelompok latihan *zig-zag***

NO	NAMA	awal	Akhir
1	M.Fahri	17,78	16,52
2	Erwin C.N	17,03	16,13
3	Reza R	16,62	15,83
4	Muhammad Diaz	15,22	14,39
5	Yandi	15,16	14,08
6	M.Farhan	14,75	13,62
7	Dezan F.P	14,13	13,81
8	David	13,88	13,25
9	Januar.S	13,28	12,77
10	Num'an.K	12,72	12,28

## Lampiran 7

### Perhitungan data awal kelompok latihan *slalom*

NO	X	X <sup>2</sup>
1	19,03	362,1409
2	17,09	291,0681
3	16,66	277,5556
4	16,25	264,0625
5	15,19	230,7361
6	14,84	220,2256
7	14,34	205,6356
8	13,90	193,21
9	13,82	190,9924
10	12,97	168,2209
Total	154,09	2403,8477

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{154,09}{10} = 15,409\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}S^2 &= \frac{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}{n \cdot (n-1)} \\ &= \frac{10 \cdot 2403,8477 - (154,09)^2}{10 \cdot (10-1)} \\ &= \frac{24038,477 - 23743,728}{90} \\ &= 3,275\end{aligned}$$

$$S = \sqrt{3,275} = 1,809$$

Tabel distribusi frekuensi

Menentukan rentang (R)

$$\begin{aligned} R &= \text{Max} - \text{Min} \\ &= 19,03 - 12,97 \\ &= 6,06 \end{aligned}$$

Menentukan banyak kelas (K)

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 (\log n) \\ &= 1 + 3,3 (\log 10) \\ &= 1 + 3,3 (1) \\ &= 4,3 \approx 4 \end{aligned}$$

Menentukan panjang kelas (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{6,06}{4} = 1,515$$



## Lampiran 8

### Perhitungan data akhir kelompok latihan *slalom*

NO	X	X <sup>2</sup>
1	16,32	266,3424
2	14,58	212,5764
3	13,84	191,5456
4	13,47	181,409
5	13,21	174,5041
6	12,38	153,2644
7	12,26	150,3076
8	11,75	138,0625
9	11,92	142,0864
10	11,33	128,3689
Total	131,06	1738,4673

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$= \frac{131,06}{10} = 13,106$$

$$S^2 = \frac{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}{n \cdot (n-1)}$$

$$= \frac{10 \cdot 1738,4673 - (131,06)^2}{10 \cdot (10-1)}$$

$$= \frac{17384,673 - 17176,724}{90}$$

$$= 2,31$$

$$S = \sqrt{2,31} = 1,52$$

Tabel distribusi frekuensi

Menentukan rentang (R)

$$\begin{aligned} R &= \text{Max} - \text{Min} \\ &= 16,32 - 12,33 \\ &= 4,99 \end{aligned}$$

Menentukan banyak kelas (K)

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 (\log n) \\ &= 1 + 3,3 (\log 10) \\ &= 1 + 3,3 (1) \\ &= 4,3 \approx 4 \end{aligned}$$

Menentukan panjang kelas (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{4,99}{4} = 1,25$$

## Lampiran 9

### Perhitungan data awal kelompok latihan *zig-zag*

NO	Y	Y <sup>2</sup>
1	17,78	316,1284
2	17,03	290,0209
3	16,62	276,2244
4	15,22	231,6484
5	15,16	229,8256
6	14,75	217,5625
7	14,13	199,6569
8	13,88	192,6544
9	13,28	176,3584
10	12,72	161,7984
Total	150,57	2291,8783

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{n}$$

$$= \frac{150,57}{10} = 15,057$$

$$S^2 = \frac{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n \cdot (n - 1)}$$

$$= \frac{10 \cdot 2291,8783 - (150,57)^2}{10 \cdot (10 - 1)}$$

$$= \frac{22918,783 - 22671,325}{90}$$

$$= 2,749$$

$$S = \sqrt{2,749} = 1,658$$

Tabel distribusi frekuensi

Menentukan rentang (R)

$$\begin{aligned} R &= \text{Max} - \text{Min} \\ &= 17,78 - 12,72 \\ &= 5,06 \end{aligned}$$

Menentukan banyak kelas (K)

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 (\log n) \\ &= 1 + 3,3 (\log 10) \\ &= 1 + 3,3 (1) \\ &= 4,3 \approx 4 \end{aligned}$$

Menentukan panjang kelas (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{5,06}{4} = 1,27$$

## Lampiran 10

### Perhitungan data akhir kelompok latihan *zig-zag*

NO	Y	Y <sup>2</sup>
1	16,52	272,9104
2	16,13	260,1726
3	15,83	250,5889
4	14,39	207,0721
5	14,08	198,2464
6	13,62	185,5044
7	13,81	190,7161
8	13,25	175,5625
9	12,77	163,0729
10	12,28	150,7984
Total	142,68	2054,6447

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{n}$$

$$= \frac{142,68}{10} = 14,268$$

$$S^2 = \frac{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n \cdot (n - 1)}$$

$$= \frac{10 \cdot 2054,6447 - (142,68)^2}{10 \cdot (10 - 1)}$$

$$= \frac{20546,447 - 20357,582}{90}$$

$$= 2,098$$

$$S = \sqrt{2,098} = 1,448$$

Tabel distribusi frekuensi

Menentukan rentang (R)

$$\begin{aligned} R &= \text{Max} - \text{Min} \\ &= 16,52 - 12,28 \\ &= 4,24 \end{aligned}$$

Menentukan banyak kelas (K)

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 (\log n) \\ &= 1 + 3,3 (\log 10) \\ &= 1 + 3,3 (1) \\ &= 4,3 \approx 4 \end{aligned}$$

Menentukan panjang kelas (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{4,24}{4} = 1,06$$

## Lampiran 11

### Uji-t paired kelompok latihan *slalom*

NO	Awal (X <sub>1</sub> )	Akhir (X <sub>2</sub> )	D (X <sub>1</sub> - X <sub>2</sub> )	D <sup>2</sup>
1	19,03	16,32	2,71	7,344
2	17,09	14,58	2,51	6,3
3	16,66	13,84	2,82	7,952
4	16,25	13,47	2,78	7,728
5	15,19	13,21	1,98	3,92
6	14,84	12,38	2,46	6,051
7	14,34	12,26	2,08	4,325
8	13,90	11,75	2,15	4,622
9	13,82	11,92	1,9	3,61
10	12,97	11,33	1,64	2,69
Total	154,09	131,06	23,03	54,542

Diketahui :  $\Sigma D = 23,03$

$$\Sigma D^2 = 54,542$$

Dicari :

$$M_D = \frac{\Sigma D}{n} = \frac{23,03}{10} = 2,303$$

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{n} - \left(\frac{\Sigma D}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{54,52}{10} - \left(\frac{23,03}{10}\right)^2} \\ &= \sqrt{5,451 - 2,303} = \sqrt{3,148} = 1,774 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{1,774}{\sqrt{10-1}} \\
 &= \frac{1,774}{3,00} \\
 &= 0,591
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\
 &= \frac{2,303}{0,591} \\
 &= 3,897
 \end{aligned}$$

Mencari  $t_{tabel}$  :

$$\begin{aligned}
 &= (\alpha ; n-1) \\
 &= (0,05 ; 9) \\
 &= 1,833
 \end{aligned}$$

Dari data tersebut diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,897  $t_{tabel}$  dengan uji satu sisi pada taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 9$  adalah 1,833, maka  $t_{hitung} (3,897) > t_{tabel} (1,83)$ , berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir metode latihan slalom pada pemain SSB Soccer Team



## Lampiran 12

### Uji-t paired kelompok latihan *zig-zag*

NO	Awal (Y <sub>1</sub> )	Akhir (Y <sub>2</sub> )	D (Y <sub>1</sub> -Y <sub>2</sub> )	D <sup>2</sup>
1	17,78	16,52	1,26	1,5876
2	17,03	16,13	0,9	0,81
3	16,62	15,83	0,79	0,6241
4	15,22	14,39	0,83	0,6889
5	15,16	14,08	1,08	1,1664
6	14,75	13,62	1,13	1,2769
7	14,13	13,81	0,32	0,1024
8	13,88	13,25	0,63	0,3969
9	13,28	12,77	0,51	0,2601
10	12,72	12,28	0,44	0,1936
Total	150,57	142,68	7,89	7,1069

Diketahui :  $\Sigma D = 7,89$

$$\Sigma D^2 = 7,107$$

Dicari :

$$M_D = \frac{\Sigma D}{n} = \frac{7,89}{10} = 0,789$$

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{n} - \left(\frac{\Sigma D}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{7,89}{10} - \left(\frac{7,107}{10}\right)^2} \\ &= \sqrt{0,789 - 0,7107} = \sqrt{0,072} = 0,268 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{0,268}{\sqrt{10-1}} \\
 &= \frac{0,268}{3,00} \\
 &= 0,089
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\
 &= \frac{0,789}{0,089} \\
 &= 8,865
 \end{aligned}$$

Mencari  $t_{tabel}$  :

$$\begin{aligned}
 &= (\alpha ; n-1) \\
 &= (0,05 ; 9) \\
 &= 1,833
 \end{aligned}$$

Dari data tersebut diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 8,865  $t_{tabel}$  dengan uji satu sisi pada taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 9$  adalah 1,833, maka  $t_{hitung}(8,865) > t_{tabel}(1,833)$ , berarti terjadi peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir metode latihan zig-zag pada pemain SSB Soccer Team

### Lampiran 13

#### Uji-t independent

NO	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>
1	16,32	16,52	266,3424	272,9104
2	14,58	16,13	212,5764	260,1769
3	13,84	15,83	191,5456	250,5889
4	13,47	14,39	181,4409	207,0721
5	13,21	14,08	174,5041	198,2464
6	12,38	13,62	153,2644	185,5044
7	12,26	13,81	150,3076	190,7161
8	11,75	13,25	138,0625	175,5625
9	11,92	12,77	142,0864	163,0729
10	11,33	12,28	128,3689	150,7984
Total	131,06	142,68	1738,4992	2054,649

Diketahui

$$n_x = 10$$

$$n_y = 10$$

$$\Sigma X = 131,06$$

$$\Sigma Y = 142,68$$

$$\Sigma X^2 = 1738,4992$$

$$\Sigma Y^2 = 2054,649$$

Dicari :

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\Sigma X}{n} \\ &= \frac{131,06}{10} = 13,106\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}S_x^2 &= \frac{n \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{n \cdot (n-1)} \\ &= \frac{10 \cdot 1738,4992 - (131,06)^2}{10 \cdot (10-1)} \\ &= \frac{17384,992 - 17176,724}{90} \\ &= 2,31\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\bar{Y} &= \frac{\Sigma Y}{n} \\ &= \frac{142,68}{10} = 14,268\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}S_y^2 &= \frac{n \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2}{n \cdot (n-1)} \\ &= \frac{10 \cdot 2054,6447 - (142,68)^2}{10 \cdot (10-1)} \\ &= \frac{20546,447 - 20357,582}{90} \\ &= 2,098\end{aligned}$$

### Varians Gabungan

$$S^2_{gab} = \frac{(n_X - 1)S_X^2 + (n_Y - 1)S_Y^2}{n_X + n_Y - 2}$$

$$= \frac{(10 - 1)2,31 + (10 - 1) 2,098}{10 + 10 - 2}$$

$$= \frac{20,79 + 18,882}{18}$$

$$= 1,908$$

$$S = \sqrt{1,908}$$

$$= 1,381$$

$$t_0 = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{s \sqrt{\frac{1}{n_X} + \frac{1}{n_Y}}}$$

$$= \frac{14,268 - 13,106}{1,381 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}}$$

$$= \frac{1,162}{1,381 \times 0,45}$$

$$= \frac{1,162}{0,621}$$

$$= 1,871$$

Mencari  $t_{\text{tabel}}$  :

$$= (\alpha ; n-2)$$

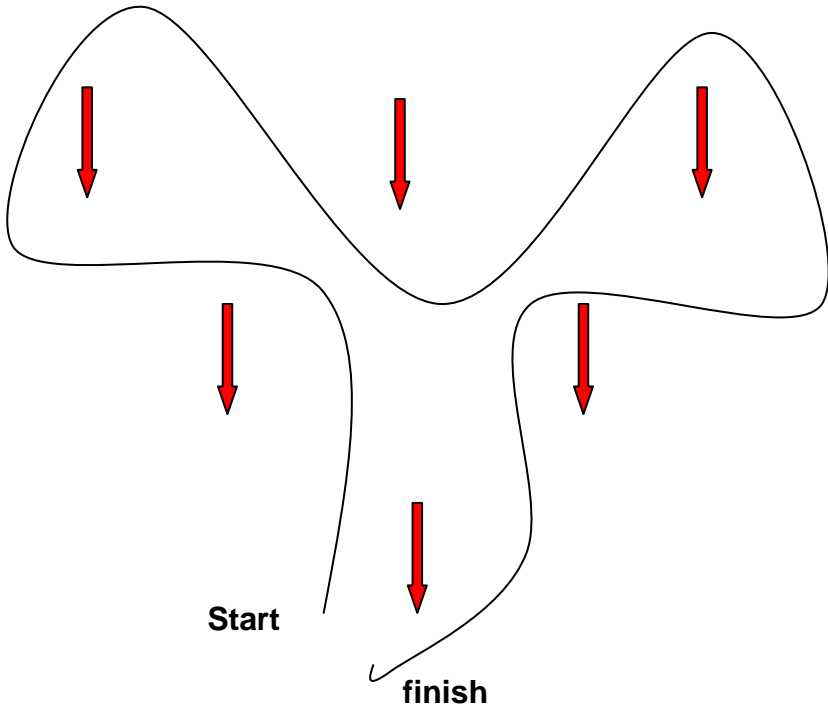
$$= (0,025 ; 18)$$

$$= 1,734$$

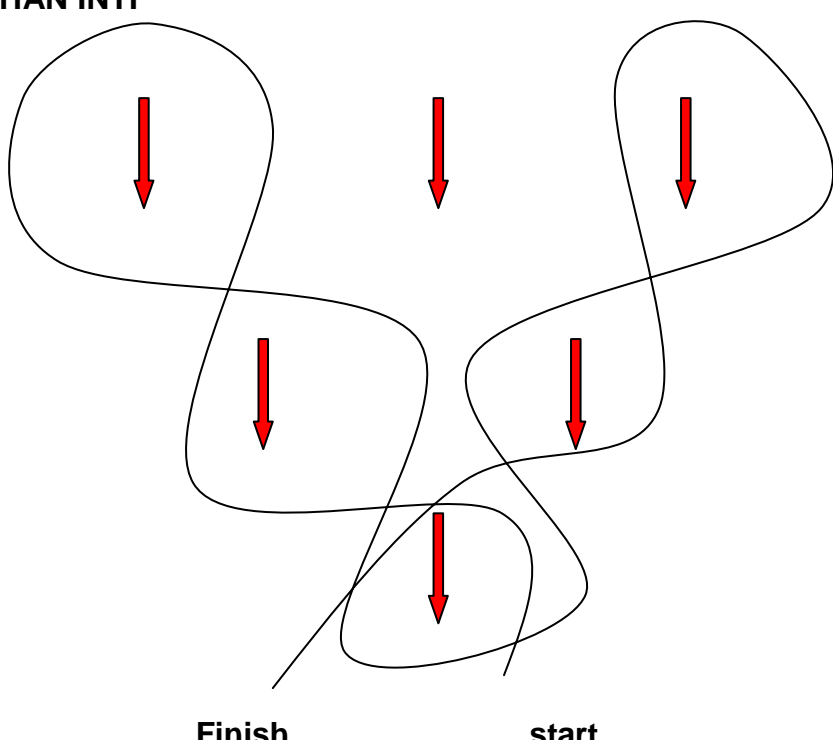
Dari data tersebut diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 1,871  $t_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $df (n-2) = 18$  adalah 1,734, maka  $t_{\text{hitung}} (1,871) > t_{\text{tabel}} (1,734)$ , berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan slalom dengan metode latihan zig-zag terhadap kelincahan dribbling pemain SSB Soccer Team Cikarang

## Lampiran 14

## Training unit Latihan Slalom

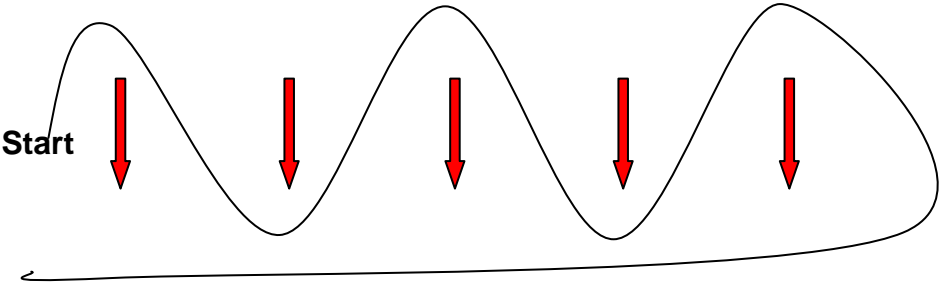
Pertemuan 2&3 Latihan Slalom	Waktu
Warming Up : jogging 2 keliling lapangan	15'
Dynamic Stretching	
<b>LATIHAN INTI</b> 	20'
Game 11 vs 11	30'

Keterangan : pemain melakukan warming up dengan melakukan jogging sebanyak 2 keliling lapangan. Setelah itu melakukan dynamic stretching untuk melenturkan otot. Masuk latihan inti, yaitu drill latihan slalom selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit

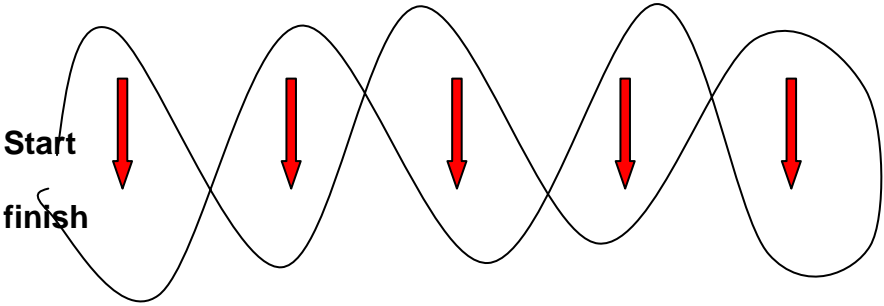
Pertemuan 4&5 Latihan Slalom	Waktu
Warming Up : jogging 2 keliling lapangan Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b>  Finish start	20'
Game 11 vs 11	30'

Keterangan : pemain melakukan warming up dengan melakukan jogging sebanyak 2 keliling lapangan. Setelah itu melakukan dynamic stretching untuk melenturkan otot. Masuk latihan inti, yaitu drill latihan slalom selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit

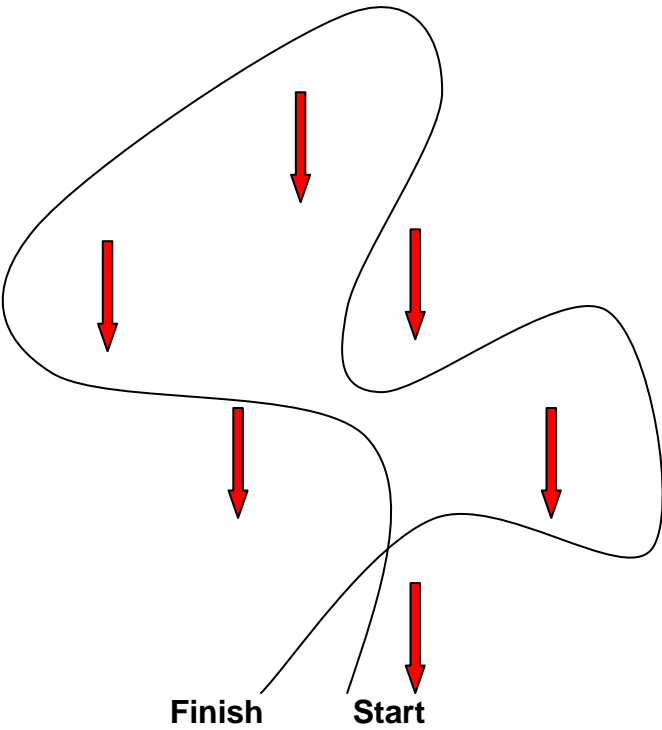


Pertemuan 6&7 Latihan Slalom	Waktu
Warming Up : passing bergerak Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b>   <b>Start</b>  <b>Finish</b>	20'
Game 11 vs 11	30'

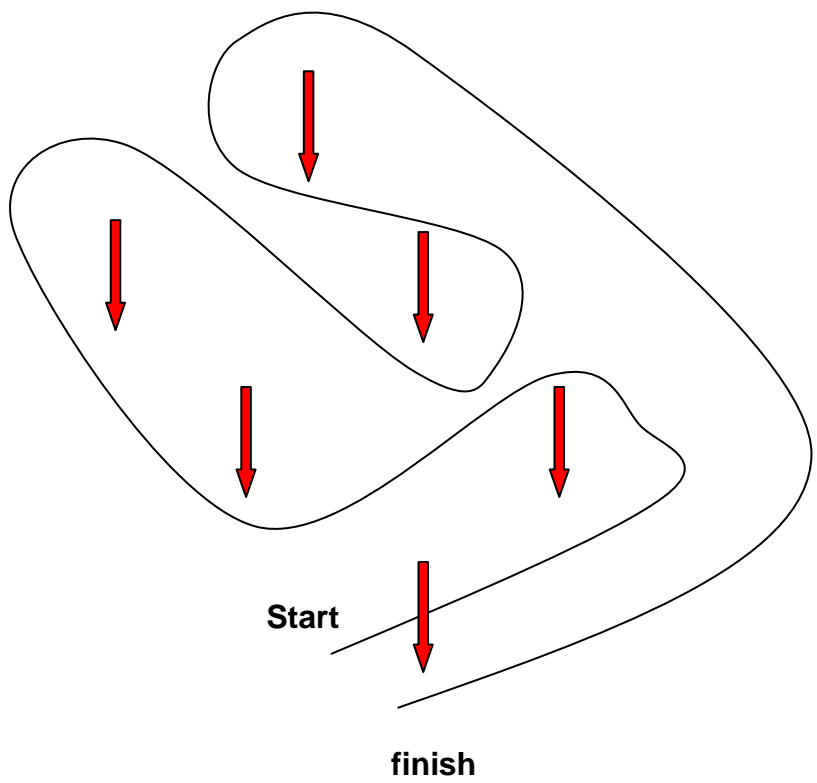
Keterangan: pemain melakukan warming up dengan melakukan passing bergerak didalam area yang sudah di buat oleh pelatih. Setelah itu melakukan dynamic stretching. Lalu masuk ke latihan inti yaitu drill latihan slalom selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit.

Pertemuan 8&9 Latihan Slalom	Waktu
Warming Up : passing bergerak Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b>  	20'
Game 11 vs 11	30'

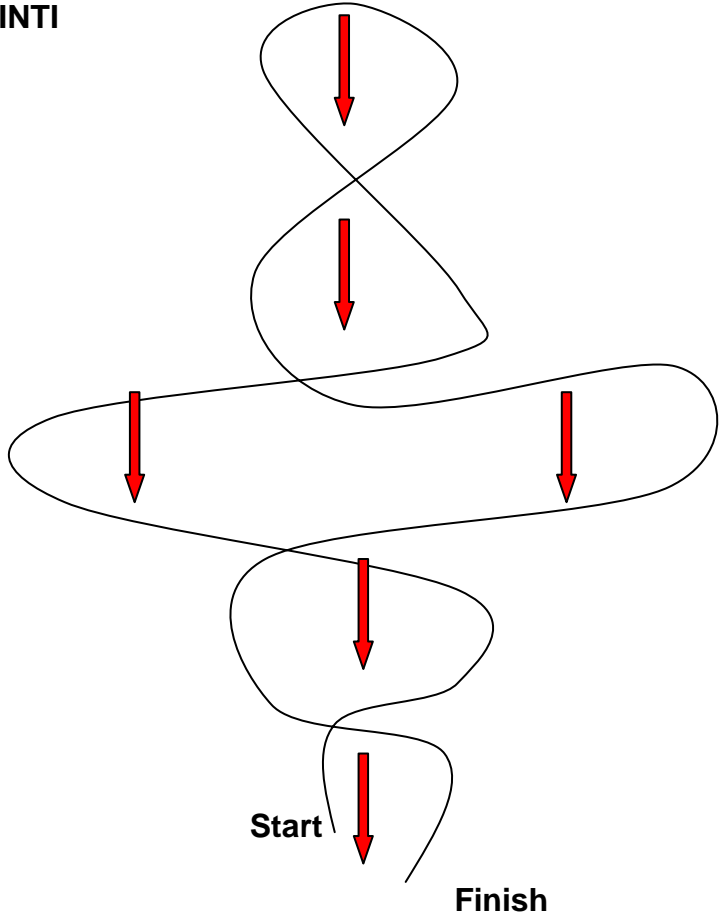
Keterangan: pemain melakukan warming up dengan melakukan passing bergerak didalam area yang sudah di buat oleh pelatih. Setelah itu melakukan dynamic stretching. Lalu masuk ke latihan inti yaitu drill latihan slalom selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit

Pertemuan 10&11 Latihan Slalom	Waktu
Warming Up : 5 vs 2 (kucing-kucingan)	15'
Dynamic Stretching	
<b>LATIHAN INTI</b>	20'
	
Game 11 vs 11	30'

Keterangan: pemain melakukan warming up dengan melakukan permainan kucing-kucingan (5 vs 2). Setelah itu dynamic stretching. Lalu masuk latihan inti yakni drill latihan slalom selama 20 menit. Lalu game selama 30 menit.

Pertemuan 12&13 Latihan Slalom	Waktu
Warming Up : 5 vs 2 (kucing-kucingan)	15'
Dynamic Stretching	
<b>LATIHAN INTI</b>	20'
	
Game 11 vs 11	30'

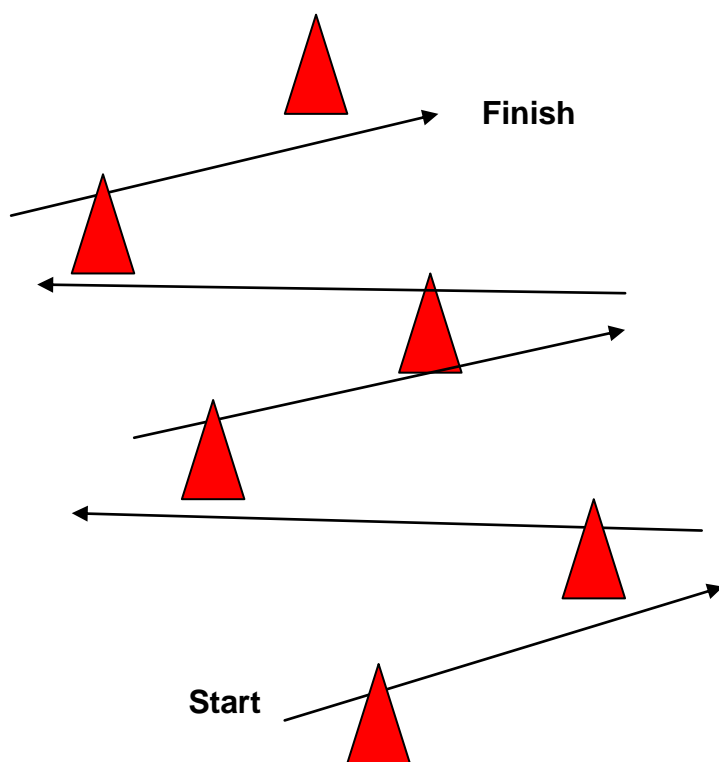
Keterangan: pemain melakukan warming up dengan melakukan permainan kucing-kucingan (5 vs 2). Setelah itu dynamic stretching. Lalu masuk latihan inti yakni drill latihan slalom selama 20 menit. Lalu game selama 30 menit.

Pertemuan 14&15 Latihan Slalom	Waktu
Warming Up : jogging 3 keliling lapangan Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b> 	20'
Game 11 vs 11	30'

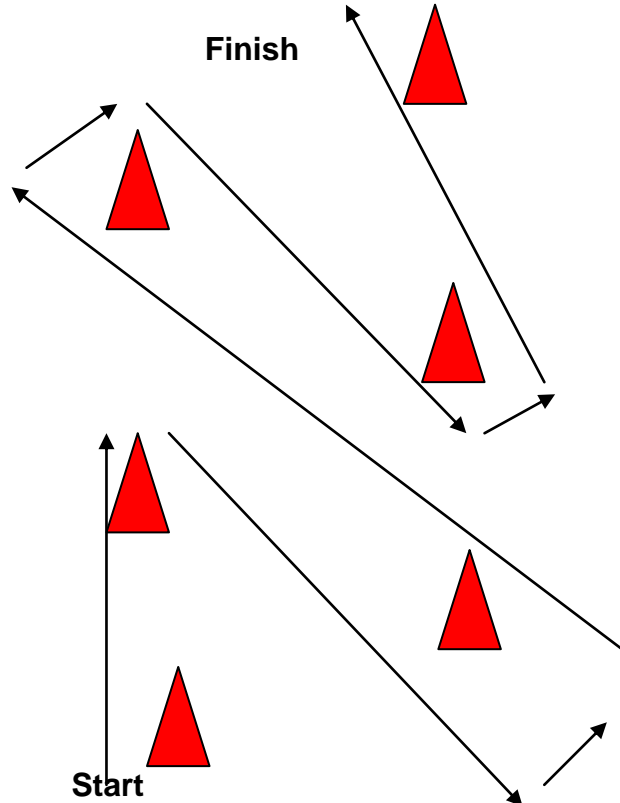
Keterangan : pemain melakukan warming up dengan melakukan jogging sebanyak 3 keliling lapangan. Setelah itu melakukan dynamic stretching untuk melenturkan otot. Masuk latihan inti, yaitu drill latihan slalom selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit.

## Lampiran 15

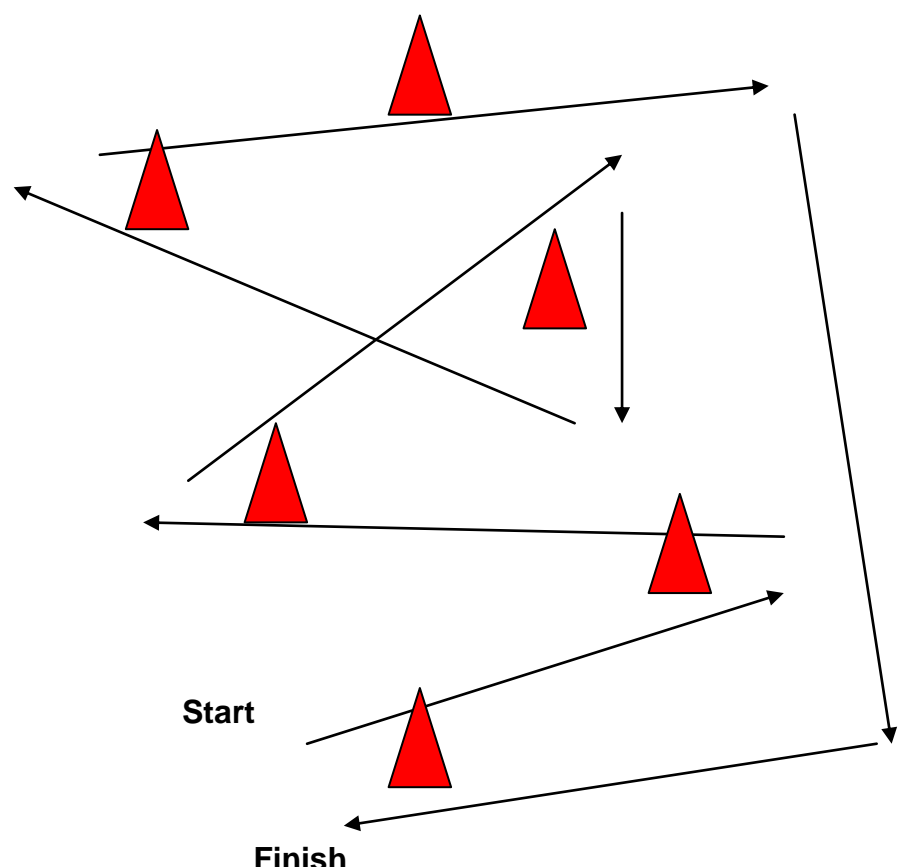
## Training Unit Latihan zig-zag

Pertemuan 2&3 latihan zig-zag	Waktu
Warming Up : lari 2 keliling lapangan Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b> 	20'
Game 11 vs 11	30'

Keterangan : pemain melakukan warming up dengan melakukan jogging sebanyak 2 keliling lapangan. Setelah itu melakukan dynamic stretching untuk melenturkan otot. Masuk latihan inti, yaitu drill latihan zig-zag selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit.

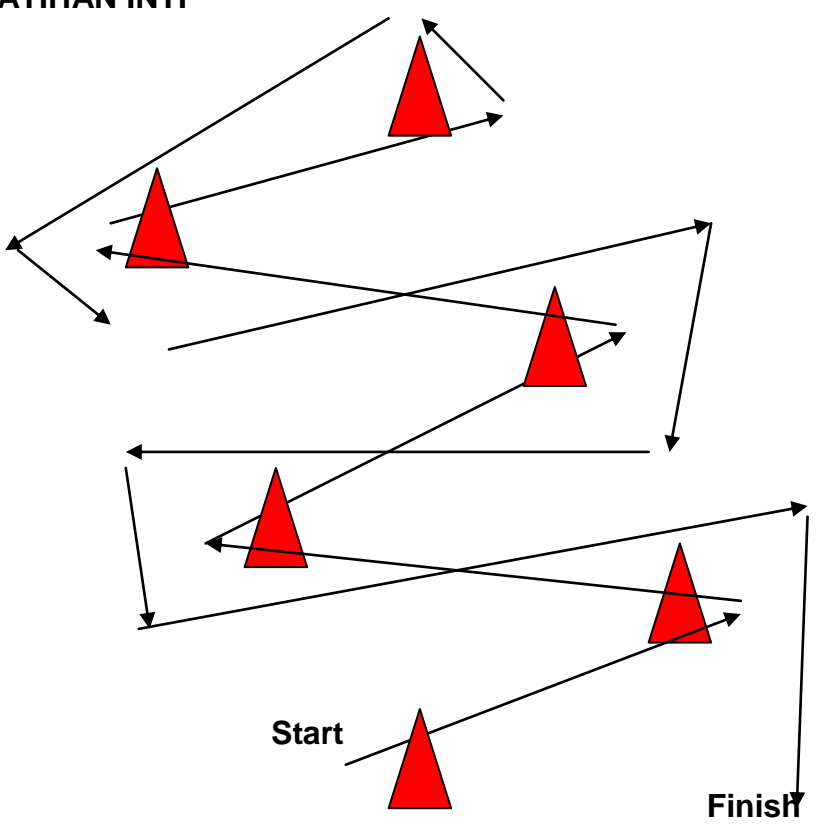
Pertemuan 4&5 latihan zig-zag	Waktu
Warming Up : lari 2 keliling lapangan Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b> 	20'
Game 11 vs 11	30'

Keterangan : pemain melakukan warming up dengan melakukan jogging sebanyak 2 keliling lapangan. Setelah itu melakukan dynamic stretching untuk melenturkan otot. Masuk latihan inti, yaitu drill latihan zig-zag selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit.

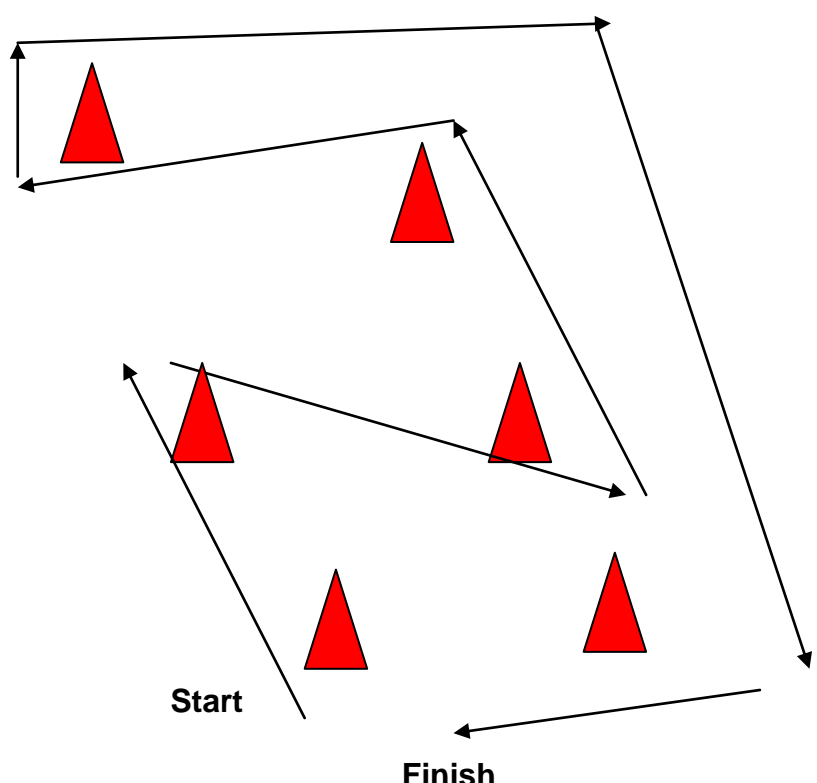
Pertemuan 6&7 latihan zig-zag	Waktu
Warming Up : passing bergerak Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b> 	20'
Game 11 vs 11	30'

Keterangan: pemain melakukan warming up dengan melakukan passing bergerak didalam area yang sudah di buat oleh pelatih. Setelah itu melakukan dynamic stretching. Lalu masuk ke latihan inti yaitu drill latihan zig-zag selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit.

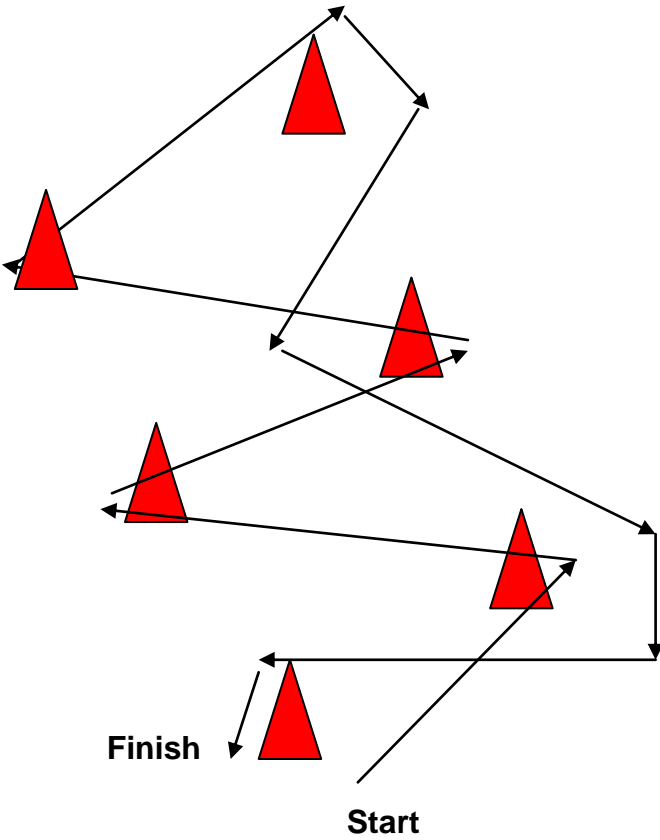


Pertemuan 8&9 latihan zig-zag	Waktu
Warming Up : passing bergerak Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b> 	20'
Game 11 vs 11	30'

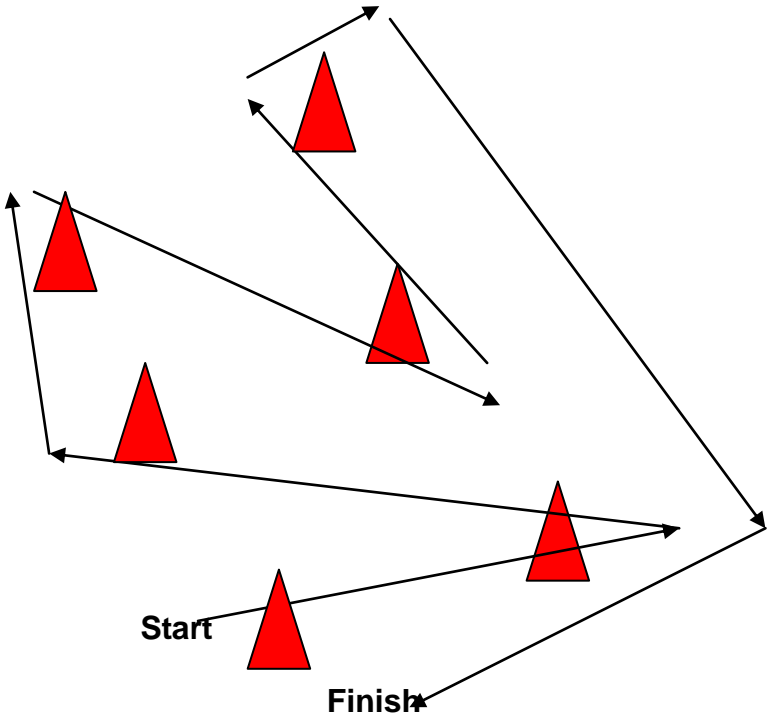
Keterangan: pemain melakukan warming up dengan melakukan passing bergerak didalam area yang sudah di buat oleh pelatih. Setelah itu melakukan dynamic stretching. Lalu masuk ke latihan inti yaitu drill latihan zig-zag selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit.

Pertemuan 10&11 latihan zig-zag	Waktu
Warming Up : 5 vs 2 (kucing-kucingan) Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b>  	20'
Game 11 vs 11	30'

Keterangan: pemain melakukan warming up dengan melakukan permainan kucing-kucingan (5 vs 2). Setelah itu dynamic stretching. Lalu masuk latihan inti yakni drill latihan zig-zag selama 20 menit. Lalu game selama 30 menit.

Pertemuan 12&13 latihan zig-zag	Waktu
Warming Up : 5 vs 2 (kucing-kucingan) Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b>  	20'
Game 11 vs 11	30'

Keterangan: pemain melakukan warming up dengan melakukan permainan kucing-kucingan (5 vs 2). Setelah itu dynamic stretching. Lalu masuk latihan inti yakni drill latihan zig-zag selama 20 menit. Lalu game selama 30 menit.

Pertemuan 14&15 latihan zig-zag	Waktu
Warming Up : lari 3 keliling lapangan Dynamic Stretching	15'
<b>LATIHAN INTI</b> 	20'
Game 11 vs 11	30'

Keterangan : pemain melakukan warming up dengan melakukan jogging sebanyak 3 keliling lapangan. Setelah itu melakukan dynamic stretching untuk melenturkan otot. Masuk latihan inti, yaitu drill latihan zig-zag selama 20 menit. Setelah itu game selama 30 menit.

Lampiran 16

Foto test awal *dribbling*





Lampiran 17

*Treatment* latihan slalom



Lampiran 18

*Treatment Latihan zig-zag*





Lampiran 19

Test akhir *dribbling*

