

Lampiran 1

Data tes awal Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun

No	Nama	Waktu (detik)
1	Razan	20,80
2	Arifin	20,50
3	Fikri	19,72
4	Septian	19,50
5	Irfan	19,40
6	Ghiffari	18,75
7	Faiq	18,50
8	Hafis	17,88
9	Rifky	17,70
10	Fajar	17,40
11	Farel	16,90
12	Fahmi	16,50
13	Rafli	16,40
14	Firgy	15,85
15	Fadilla	15,50
16	Rafi	15,40
17	Fian	15,34
18	Andriyan	15,30
19	Pandi	15,20

20	Anger	15,12
21	Bayhaki	14,90
22	Ferry	14,84
23	Fakri	14,50
24	Fadil	14,34
25	Farhan	14,25
26	Albadi	14
27	Bagas	13,90
28	Fahri	13,90
29	Syahbil	13,81
30	Ikhsan	13,34
Jumlah		489,44

Setelah diurutkan dari terbesar ke terkecil, kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok ganjil (X) untuk metode latihan *Z Pattern Run* dan kelompok genap (Y) untuk metode latihan *Slalom Weave Drill*

X : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29

Y : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30

Lampiran 2

Data Tes Awal Kemampuan Dribbling pada Latihan *Slalom Weave Drill* dan
Latihan *Z Pattern Run*

No	Nama	Waktu tes awal	Nama	Waktu tes awal
1	Razan	20,80	Arifin	20,50
2	Fikri	19,72	Septian	19,50
3	Irfan	19,40	Ghiffari	18,75
4	Faiq	18,50	Hafis	17,88
5	Rifky	17,70	Fajar	17,40
6	Farel	16,90	Fahmi	16,50
7	Rafli	16,40	Firgy	15,85
8	Fadilla	15,50	Rafi	15,40
9	Fian	15,34	Andriyan	15,30
10	Pandi	15,20	Anger	15,12
11	Bayhaki	14,90	Ferry	14,84
12	Fakri	14,50	Fadil	14,34
13	Farhan	14,25	Albadi	14
14	Bagas	13,90	Fahri	13,90
15	Syahbil	13,81	Ikhsan	13,34
Jumlah		246,82		242,62

Lampiran 3

Data Tes Akhir Kemampuan Dribbling pada Latihan *Slalom Weave Drill* dan
Latihan *Z Pattern Run*

No	Nama	Waktu tes akhir	Nama	Waktu tes akhir
1	Razan	19,40	Arifin	18,24
2	Fikri	18,55	Septian	16,62
3	Irfan	18,15	Ghiffari	16,50
4	Faiq	17,35	Hafis	15,32
5	Rifky	16,85	Fajar	15,60
6	Farel	15,36	Fahmi	14,50
7	Rafli	15,90	Firgy	14,69
8	Fadilla	14,35	Rafi	14,40
9	Fian	14,40	Andriyan	14,80
10	Pandi	14,25	Anger	14,15
11	Bayhaki	13,19	Ferry	13,47
12	Fakri	13,35	Fadil	13,70
13	Farhan	13,80	Albadi	13,50
14	Bagas	13,20	Fahri	13,60
15	Syahbil	13,40	Ikhsan	13,05
Jumlah		231,5		222,14

Lampiran 4

Data Tes Awal Kemampuan Dribbling pada Latihan *Slalom Weave Drill* dan Latihan *Z Pattern Run*

No	Latihan Slalom Weave Drill (X ₁)	X ₁ ²	Latihan Z Pattern Run (Y ₁)	Y ₁ ²	X ₁ .Y ₁
1	20,80	432,64	20,50	420,25	426,4
2	19,72	388,8784	19,50	380,25	384,54
3	19,40	376,36	18,75	351,5625	363,75
4	18,50	342,25	17,88	319,6944	330,78
5	17,70	313,29	17,40	302,76	307,98
6	16,90	285,61	16,50	272,25	278,85
7	16,40	268,96	15,85	251,2225	259,94
8	15,50	240,25	15,40	237,16	238,7
9	15,34	235,3156	15,30	234,09	234,702
10	15,20	231,04	15,12	228,6144	229,824
11	14,90	222,01	14,84	220,2256	221,116
12	14,50	210,25	14,34	205,6356	207,93
13	14,25	203,0625	14	196	199,5
14	13,90	193,21	13,90	193,21	193,21
15	13,81	190,7161	13,34	177,9556	184,2254
Σ	246,82	4133,843	242,62	3990,881	4061,447

Lampiran 5

Perhitungan Tes Awal Kemampuan Dribbling pada Latihan *Slalom Weave Drill*
dan Latihan *Z Pattern Run*

Hipotesis

$$H_0 = \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari Nilai Rata-Rata

$$\begin{aligned} MX_1 &= \frac{\sum X_1}{n} \\ &= \frac{246,82}{15} \\ &= 17,45 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MY_1 &= \frac{\sum Y_1}{n} \\ &= \frac{242,62}{15} \\ &= 16,17 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpangan Baku

$$\begin{aligned} SX_1 &= \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{15 (4133,843) - (246,82)^2}{15 (15 - 1)}} \end{aligned}$$

$$= \sqrt{\frac{62007,645 - 60920,1124}{210}}$$

$$= \sqrt{\frac{1087,5326}{210}}$$

$$= \sqrt{5,18}$$

,28

$$s_{Y_1} = \sqrt{\frac{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{15(3990,881) - (242,62)^2}{15(15-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{59863,215 - 58864,4644}{210}}$$

$$= \sqrt{\frac{998,7506}{210}}$$

$$= \sqrt{4,76}$$

$$= 2,18$$

3. Mencari Standar Kesalahan

$$SEM_{X_1} = \frac{SX_1}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{2,28}{\sqrt{15-1}}$$

$$= \frac{2,28}{\sqrt{14}}$$

$$\frac{2,28}{3,74}$$

$$= 0,61$$

$$SEM_{Y_1} = \frac{SY_1}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{2,18}{\sqrt{15-1}}$$

$$= \frac{2,18}{\sqrt{14}}$$

$$= \frac{2,18}{3,74}$$

$$= 0,58$$

4. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$SEM_{MY_1} = \sqrt{(SEM_{X_1})^2 + (SEM_{Y_1})^2}$$

$$= \sqrt{(0,61)^2 + (0,58)^2}$$

$$= \sqrt{0,3721 + 0,3364}$$

$$= \sqrt{0,7085}$$

$$= 0,64$$

5. Mencar Nilai T-Hitung

$$t_0 = \frac{|MX_1 - MY_1|}{SEM_{X_1, Y_1}}$$

$$= \frac{|17,45 - 16,17|}{0,64}$$

$$= \frac{1,28}{0,64}$$

$$= 2$$

6. Mencari Nilai T-Tabel

Nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$

Pada taraf kepercayaan (α) = 0,05 adalah 1,701

7. Kriteria Pengujian

Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak

Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima

8. Kesimpulan

Karena $t_{\text{hitung}} (2) > t_{\text{tabel}} (1,701)$ maka H_0 ditolak.

Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan hasil tes awal yang signifikan pada kedua kelompok tersebut

Lampiran 6. Distribusi Frekuensi *Dribbling Z Pattern Run*

Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan *Z Pattern Run*

No	Nama	Waktu tes awal (Y ₁)	Waktu tes akhir (Y ₂)	Selisih (D)	D ²
1	Arifin	20,50	18,24	2,26	5,1076
2	Septian	19,50	16,62	2,88	8,2944
3	Ghiffari	18,75	16,50	2,25	5,0625
4	Hafis	17,88	15,32	2,56	6,5536
5	Fajar	17,40	15,60	1,8	3,24
6	Fahmi	16,50	14,50	2	4
7	Firgy	15,85	14,69	1,16	1,3456
8	Rafi	15,40	14,40	1	1
9	Andriyan	15,30	14,80	0,5	0,25
10	Anger	15,12	14,15	0,97	0,9409
11	Ferry	14,84	13,47	1,37	1,8769
12	Fadil	14,34	13,70	0,64	0,4096
13	Albadi	14	13,50	0,5	0,25
14	Fahri	13,90	13,60	0,3	0,09
15	Ikhsan	13,34	13,05	0,29	0,0841
Jumlah		242,62	222,14	20,48	38,5052

Lampiran 7. Perhitungan Distribusi Frekuensi *Dribbling Z Pattern Run*

Membuat hipotesis statistik

$H_0 = \mu_0 = 0$ (tidak ada peningkatan)

$H_1 = \mu_0 > 0$ (ada peningkatan)

1. Menentukan Rentang Tes Awal *Dribbling Z Pattern Run* (R)

R = nilai max. – nilai min.

$$R = 20,50 - 13,34$$

$$R = 7,16$$

2. Menentukan Banyak Kelas Tes Awal *Dribbling Z Pattern Run* (K)

$$K = 1 + 3.3 (\text{Log } n)$$

$$K = 1 + 3.3 (\text{Log } 15)$$

$$K = 1 + 3.3 (1,18)$$

$$K = 1 + 3.894$$

$$K = 4,894 = 5$$

3. Menentukan Panjang Kelas Tes Awal *Dribbling Z Pattern Run* (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{7,16}{5} = 1,432$$

4. Menentukan Rentang Tes Akhir *Dribbling Z Pattern Run* (R)

R = nilai max. – nilai min.

$$R = 18,24 - 13,05$$

$$R = 5,19$$

5. Menentukan Banyak Kelas Tes Akhir *Dribbling Z Pattern Run* (K)

$$K = 1 + 3.3 (\text{Log } n)$$

$$K = 1 + 3.3 (\text{Log } 15)$$

$$K = 1 + 3.3 (1,18)$$

$$K = 1 + 3.894$$

$$K = 4,894 = 5$$

6. Menentukan Panjang Kelas Tes Akhir *Dribbling Z Pattern Run* (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{5,19}{5} = 1,038$$



Lampiran 8. Perhitungan Uji Paired *Dribbling Z Pattern Run*

1. Mencari Mean difference (M_D)

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{20,48}{15} = 1,37$$

2. Mencari standar deviasi dan difference (SD_D)

$$SD_D = \sqrt{\left[\frac{\sum D^2}{n} \right] - \left[\frac{\sum D}{n} \right]^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\left[\frac{38,5052}{15} \right] - \left[\frac{20,48}{15} \right]^2}$$

$$SD_D = \sqrt{2,57 - 1,86}$$

$$SD_D = \sqrt{0,71}$$

$$SD_D = 0,84$$

3. Mencari standar error dari mean Difference (SE_{MD})

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,84}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,84}{\sqrt{14}} = \frac{0,84}{3,74} = 0,22$$

4. Mencari t_0 (t hasil observasi) atau t_h (t hitung)

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{1,37}{0,22} = 6,23$$

5. Mencari t_t (t tabel) dengan degree of freedom atau derajat kebebasan

$df/db = N-1$ pada taraf signifikansi 5%

$$df/db = 15-1$$

$$= 14$$

$$= 1,761$$

6. Kesimpulan Karena T-hitung (3) $>$ t-tabel (1,761) maka H_0 ditolak.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Z Pattern Run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun.



Lampiran 9. Distribusi Frekuensi *Dribbling Slalom Weave Drill*

Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan *Slalom Weave Drill*

No	Nama	Waktu tes awal (X ₁)	Waktu tes akhir (X ₂)	Selisih (D)	D ²
1	Razan	20,80	19,40	1,4	1,96
2	Fikri	19,72	18,55	1,17	1,3689
3	Irfan	19,40	18,15	1,25	1,5625
4	Faiq	18,50	17,35	1,15	1,3225
5	Rifky	17,70	16,85	0,85	0,7225
6	Farel	16,90	15,36	1,54	2,3716
7	Rafli	16,40	15,9	0,5	0,25
8	Fadilla	15,50	14,35	1,15	1,3225
9	Fian	15,34	14,4	0,94	0,8836
10	Pandi	15,20	14,25	0,95	0,9025
11	Bayhaki	14,90	13,19	1,71	2,9241
12	Fakri	14,50	13,35	1,15	1,3225
13	Farhan	14,25	13,8	0,45	0,2025
14	Bagas	13,90	13,2	0,7	0,49
15	Syahbil	13,81	13,4	0,41	0,1681
Jumlah		189,29	173,79	15,32	17,7738

Lampiran 10. Perhitungan Distribusi Frekuensi *Dribbling Slalom Weave Drill*

Membuat hipotesis statistik

$H_0 = \mu_0 = 0$ (tidak ada peningkatan)

$H_1 = \mu_0 > 0$ (ada peningkatan)

1. Menentukan Rentang Tes Awal *Dribbling Slalom Weave Drill* (R)

$R = \text{nilai max.} - \text{nilai min.}$

$$R = 20,80 - 13,81$$

$$R = 6,99$$

2. Menentukan Banyak Kelas Tes Awal *Dribbling Slalom Weave Drill* (K)

$$K = 1 + 3.3 (\text{Log } n)$$

$$K = 1 + 3.3 (\text{Log } 15)$$

$$K = 1 + 3.3 (1,18)$$

$$K = 1 + 3.894$$

$$K = 4,894 = 5$$

3. Menentukan Panjang Kelas Tes Awal *Dribbling Slalom Weave Drill* (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{6,99}{5} = 1,398$$

4. Menentukan Rentang Tes Akhir *Dribbling Slalom Weave Drill* (R)

$R = \text{nilai max.} - \text{nilai min.}$

$$R = 19,40 - 13,19$$

$$R = 6,21$$

5. Menentukan Banyak Kelas Tes Akhir *Dribbling Slalom Weave Drill* (K)

$$K = 1 + 3.3 (\text{Log } n)$$

$$K = 1 + 3.3 (\text{Log } 15)$$

$$K = 1 + 3.3 (1,18)$$

$$K = 1 + 3.894$$

$$K = 4,894 = 5$$

6. Menentukan Panjang Kelas Tes Akhir *Dribbling Slalom Weave Drill* (P)

$$P = \frac{R}{K} = \frac{6,21}{5} = 1,242$$



Lampiran 11. Perhitungan Uji Paired *Dribbling Z Pattern Run*

1. Mencari Mean difference (M_D)

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{15,32}{15} = 1,02$$

2. Mencari standar deviasi dan difference (SD_D)

$$SD_D = \sqrt{\left[\frac{\sum D^2}{n} \right] - \left[\frac{\sum D}{n} \right]^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\left[\frac{17,7738}{15} \right] - \left[\frac{15,32}{15} \right]^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1,18 - 1,04}$$

$$SD_D = \sqrt{0,14}$$

$$SD_D = 0,37$$

3. Mencari standar error dari mean Difference (SE_{MD})

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,37}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,37}{\sqrt{14}} = \frac{0,37}{3,74} = 0,1$$

4. Mencari t_0 (t hasil observasi) atau t_h (t hitung)

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{1,02}{0,1} = 10,2$$

5. Mencari t_t (t tabel) dengan degree of freedom atau derajat kebebasan

$df/db = N-1$ pada taraf signifikansi 5%

$$df/db = 15-1$$

$$= 14$$

$$= 1,761$$

6. Kesimpulan Karena T-hitung (2) $>$ t-tabel (1,761) maka H_0 ditolak.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Slalom Weave Drill* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun.



Lampiran 12. Uji Independent Sampel t test

Data Tes Akhir Kemampuan Dribbling pada Latihan *Slalom Weave Drill* dan

Latihan *Z Pattern Run*

No	Latihan Slalom Weave Drill (X ₂)	X ₂ ²	Latihan Z Pattern Run (Y ₂)	Y ₂ ²	X ₂ .Y ₂
1	19,40	376,36	18,24	332,6976	353,856
2	18,55	344,1025	16,62	276,2244	308,301
3	18,15	329,4225	16,5	272,25	299,475
4	17,35	301,0225	15,32	234,7024	265,802
5	16,85	283,9225	15,6	243,36	262,86
6	15,36	235,9296	14,5	210,25	222,72
7	15,90	252,81	14,69	215,7961	233,571
8	14,35	205,9225	14,4	207,36	206,64
9	14,40	207,36	14,8	219,04	213,12
10	14,25	203,0625	14,15	200,2225	201,6375
11	13,19	173,9761	13,47	181,4409	177,6693
12	13,35	178,2225	13,7	187,69	182,895
13	13,80	190,44	13,5	182,25	186,3
14	13,20	174,24	13,6	184,96	179,52
15	13,40	179,56	13,05	170,3025	174,87
Σ	231,5	3636,353	222,14	3318,546	3469,237

Lampiran 13. Perhitungan Uji Independent Sampel t test

Hipotesis

$$H_0 = \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari Nilai Rata-Rata

$$MX_2 = \frac{\sum X_2}{n}$$

$$= \frac{231,5}{15}$$

$$= 15,43$$

$$MY_2 = \frac{\sum Y_2}{n}$$

$$\frac{22,14}{15}$$

$$= 4,81$$

2. Mencari Simpang Baku

$$SX_2 = \sqrt{\frac{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{15(3636,353) - (231,5)^2}{15(15-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{54545,295 - 53592,25}{210}}$$

1,54

$$SY_2 = \sqrt{\frac{n \sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{15(3318,546) - (222,14)^2}{15(15-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{49778,19 - 49346,18}{210}}$$

= 2,06

3. Mencari Standar Kesalahan

$$SEM_{X_2} = \frac{SX_2}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{4,54}{\sqrt{15-1}}$$

$$= \frac{4,54}{\sqrt{14}}$$

$$\frac{1,54}{1,74}$$

= 1,21

$$SEMY_2 = \frac{SY_2}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{2,06}{\sqrt{15-1}}$$

$$= \frac{2,06}{\sqrt{14}}$$

$$= \frac{2,06}{3,74}$$

$$= 0,55$$

4. Mencari Varian Gabungan dua Kelompok

$$S^2 = \sqrt{\frac{(n_1-1)S_{Y_1}^2 + (n_2-1)S_{Y_2}^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

$$S^2 = \sqrt{\frac{(15-1) 4,54 + (15-1) 2,06}{15 + 15 - 2}}$$

$$S^2 = \sqrt{\frac{63,56 + 28,84}{28}}$$

$$S^2 = \sqrt{\frac{68,1596}{28}}$$

$$S^2 = \sqrt{3,3}$$

$$S = 1,82$$

5. Mencari t hitung

KETERANGAN :

M_{Y1} = rata-rata dribbling slalom

M_{Y2} = rata-rata dribbling zig-zag

S = StandarDeviasigabungan

S_{Y1} = Standardeviasi dribbling slalom

S_{Y2} = Standardeviasi dribbling zig-zag

N_{y1} = banyaknyasampel dribbling slalom

N_{y2} = banyaknyasampel dribbling zig-zag

DF = $ny_1 + ny_2 - 2$

$$t = \frac{M_{X2} - M_{Y2}}{S \sqrt{\frac{n1+n2}{n1.n2}}}$$

$$t = \frac{15,43 - 14,81}{1,82 \sqrt{\frac{15+15}{15.15}}}$$

$$t = \frac{0,62}{1,82 \sqrt{\frac{30}{225}}}$$

$$t = \frac{0,62}{1,82 \sqrt{0,13}}$$

$$t = \frac{0,62}{1,82 \cdot 0,36}$$

$$t = \frac{0,62}{0,24}$$

$$t = 2,58$$

6. Mencari Nilai T-Tabel

Nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) $n_1+n_2 - 2 = 15+15 - 2 = 28$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 1,701

7. Kriteria Pengujian

Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak

Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima

8. Kesimpulan

Karena $t_{hitung} (2,58) < t_{tabel} (1,701)$ maka H_0 ditolak


Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan hasil tes akhir yang signifikan pada kedua kelompok tersebut.

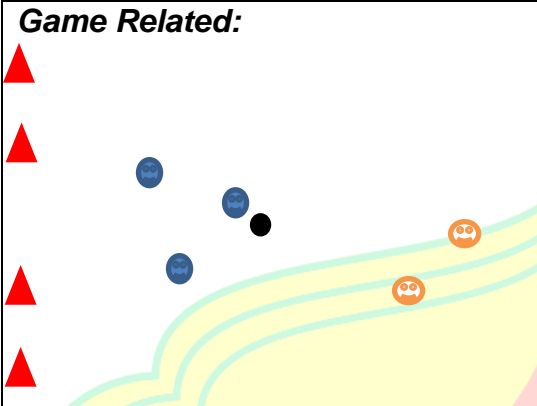
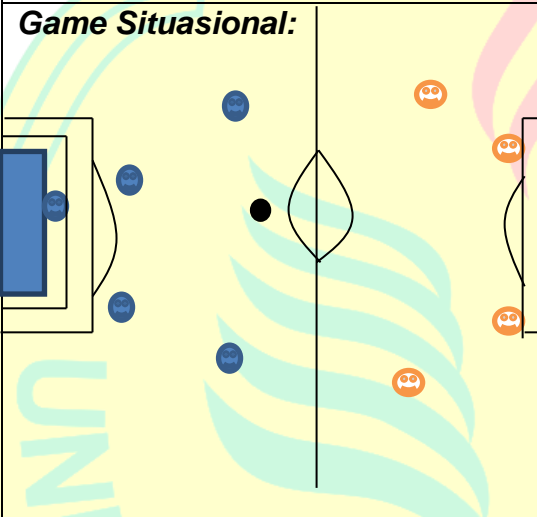









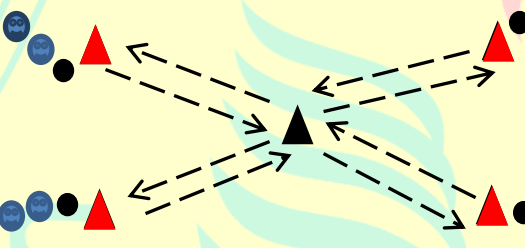
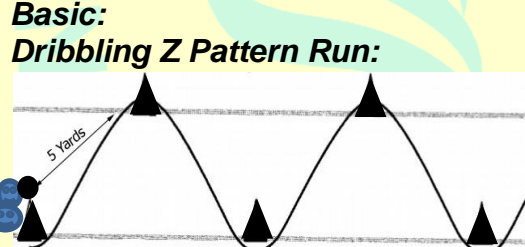
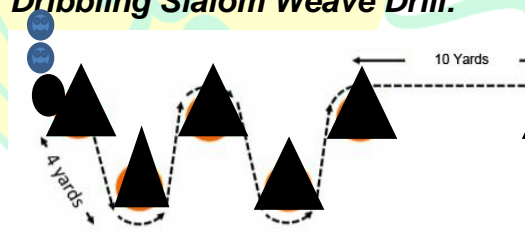
Lampiran 12. Distribusi t tabel

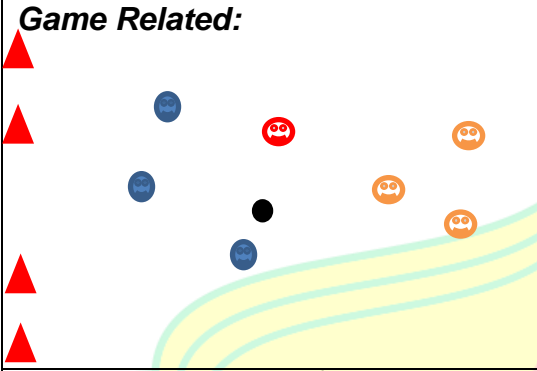
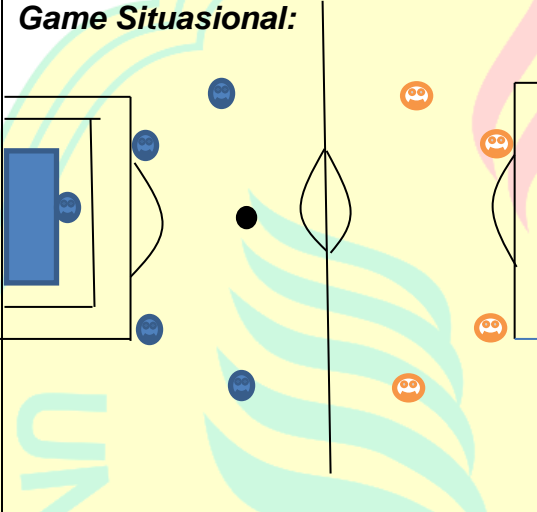
dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576







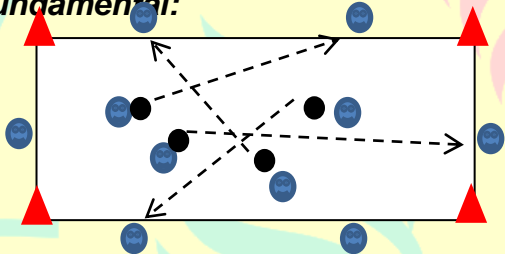
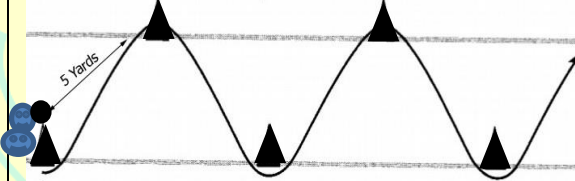
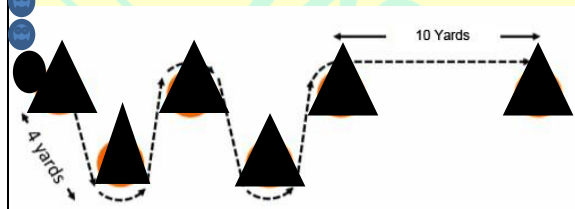
Lampiran 13. Treatment Latihan

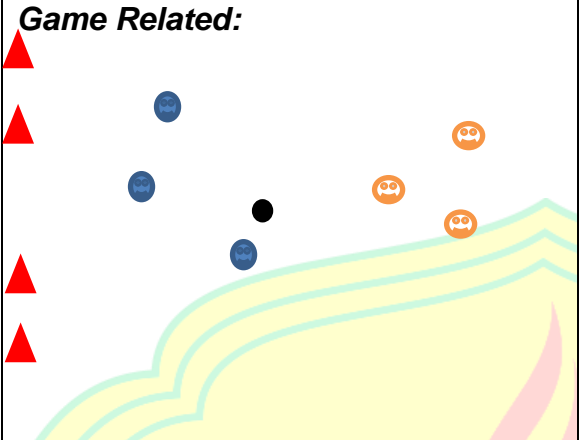
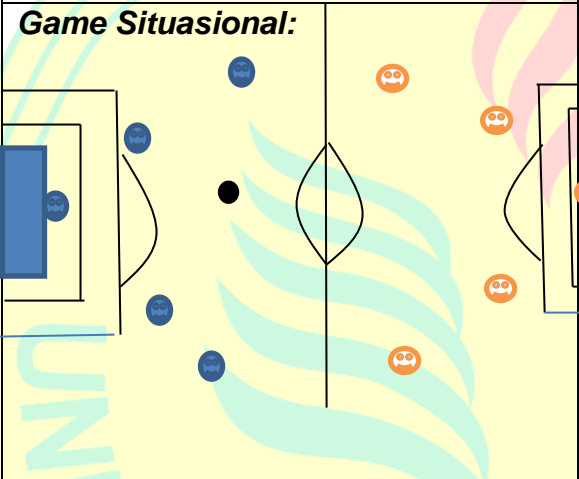
Training Season 2	
<i>Head coach</i> Ashari Romansyah	<i>Player involved</i> 24 pemain
<i>Tranng Unit Program For</i> SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling dengan bola</i>  - Tiang  - cones 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya. P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>




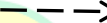


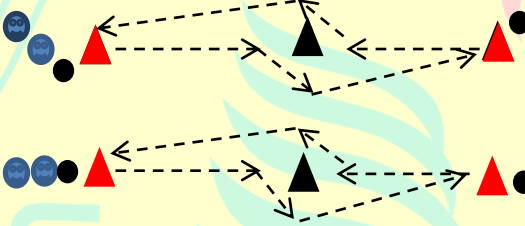
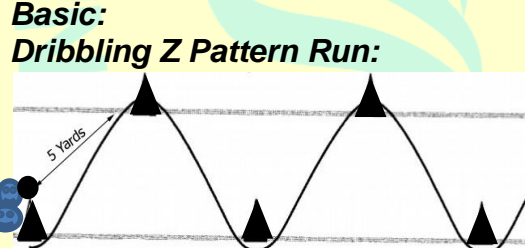
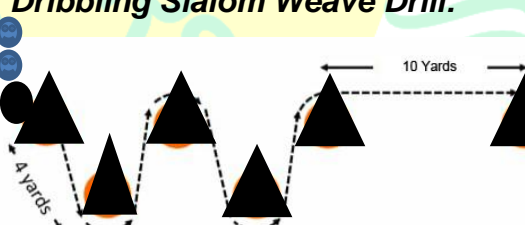
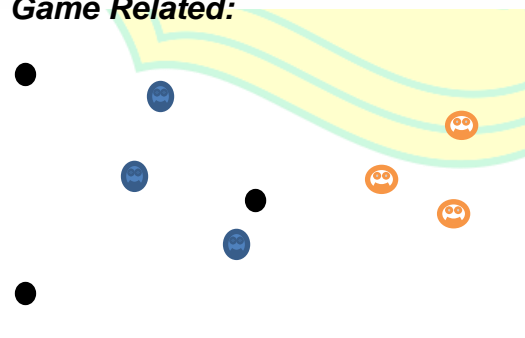
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Small set game 3 tim vs 2 tim lawan, 1 point jika pemain melakukan dribbling stop ball di garis pertahan lawan (2 gawang kecil masing- masing tim) minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P20m x L15m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: small set game 5 tim vs 5 tim lawan, 1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan minimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan. dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar I TIME: 95 MENIT</p>	

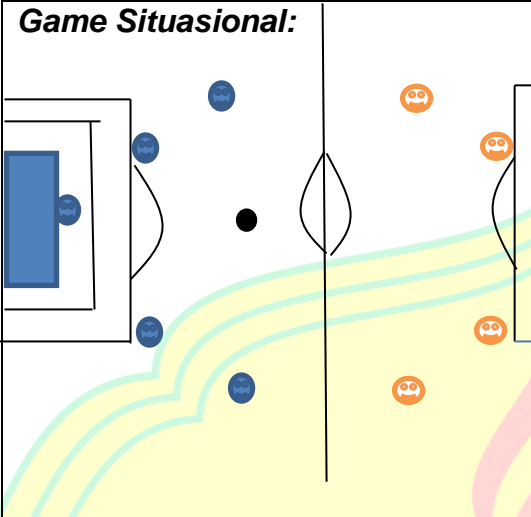
Training Season 3	
Head coach Ashari Romansyah	Player involved 24 pemain
Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling dengan bola</i>  - Tiang  - cones  - Netral 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribling</i> secara bergantian dan bersamaan dengan menggunakan kaki bagian luar (variasi ganti menggunakan bagian dalam) dan mengikuti arah panah dengan kecepatan. P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>

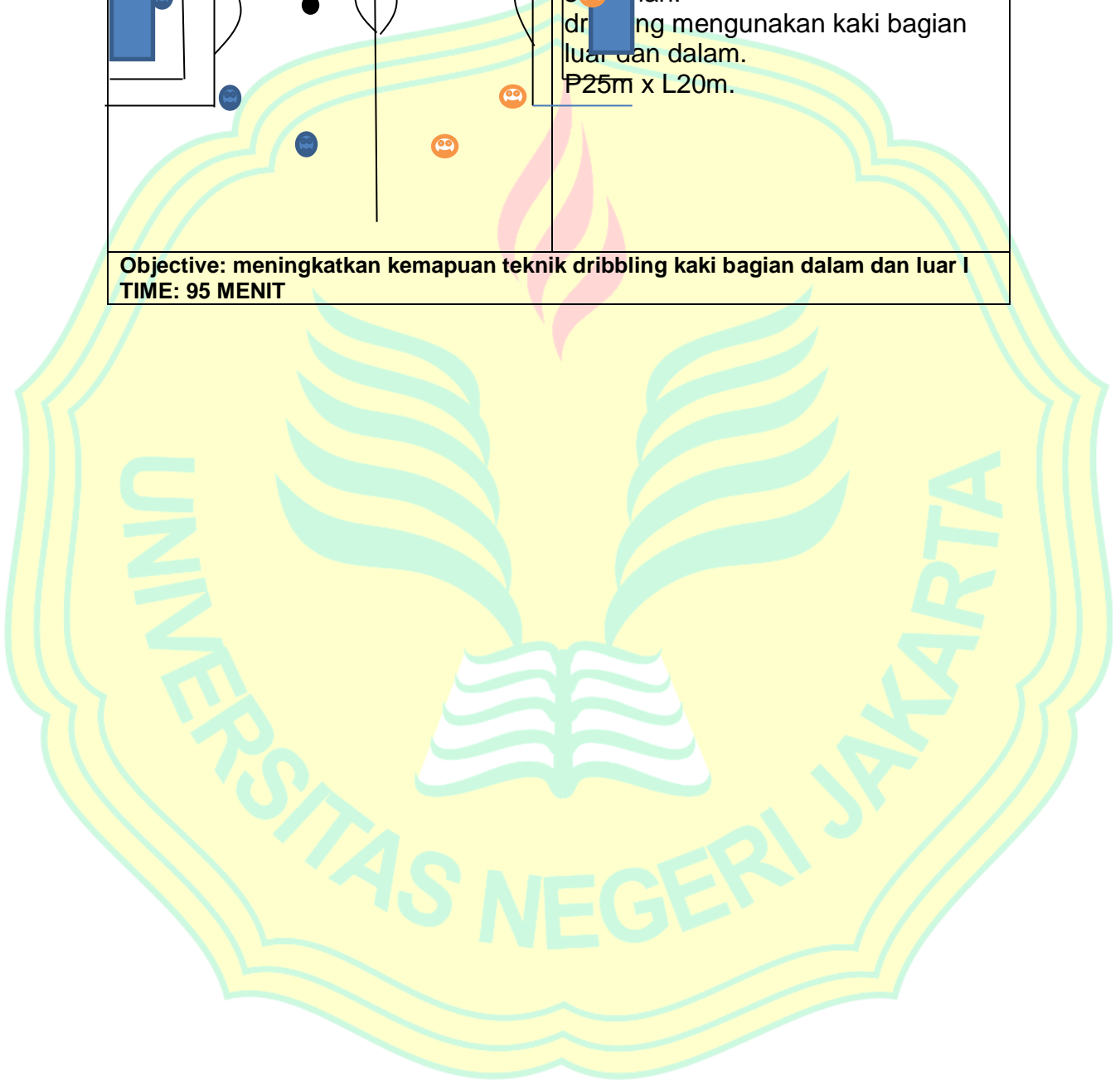
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Main small set game 3 tim vs 3 tim dan 1 netral. 1 point jika pemain melakukan dribbling melewati gawang yang terbuat dari cones (ada 2 gawang masing-masing tim) dengan teknik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: small set game 5 tim vs 5 tim lawan, 1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan minimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar TIME: 95 MENIT</p>	








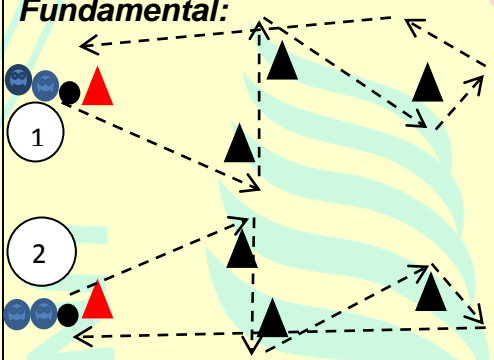
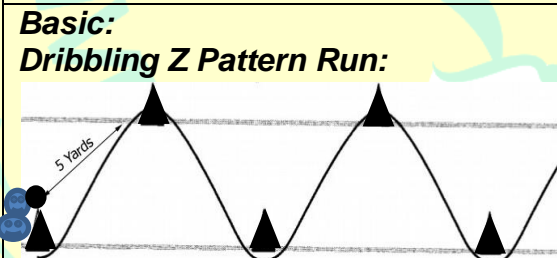
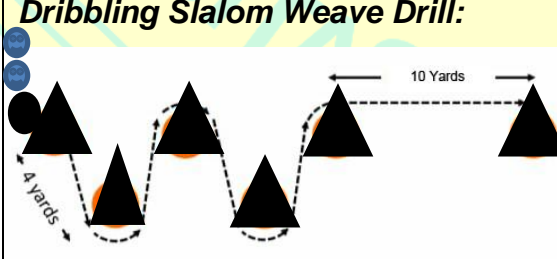
Training Season 4	
Head coach Ashari Romansyah	Player involved 24 pemain
Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling dengan bola</i>  - Tiang  - cones 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTOVE:</p> <p><i>Dribbling</i> bebas ke segala arah menuju pemain yang berada di luar kotak dengan minimal 3 sentuhan dan maks 5 sentuhan. Setelah menerima bola, pemain diluar kotak masuk melakukan <i>dribbling</i> yang sama. <i>Dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam dengan kecepatan. P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>

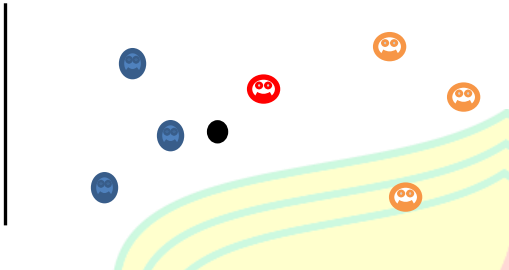
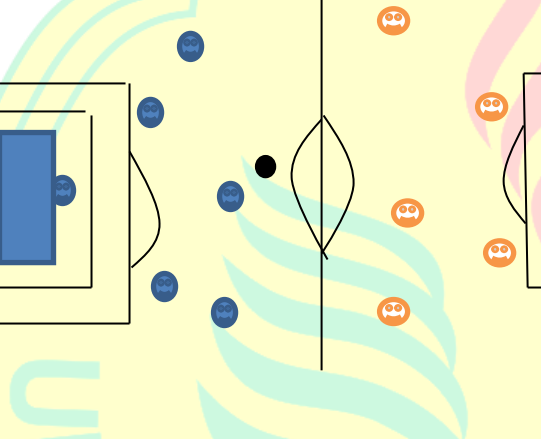
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>▶ Main small set game 3 tim vs 3 tim.</p> <p>▶ 1 point jika pemain melakukan dribbling melewati gawang yang terbuat dari cones (ada 2 gawang masing-masing tim) dengan teknik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam</p> <p>P25m x L20m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>▶ small set game 5 tim vs 5 tim lawan,</p> <p>▶ 1 point jika pemain mencetak gol gawang lawan</p> <p>▶ minimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan.</p> <p>▶ <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam.</p> <p>P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar I</p> <p>TIME: 95 MENIT</p>	

Training Season 5	
<i>Head coach</i> Ashari Romansyah	<i>Player involved</i> 24 pemain
<i>Tranng Unit Program For</i> SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling dengan bola</i>  - Tiang  - cones 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribling</i> secara bergantian dan bersamaan dengan menggunakan kaki bagian luar (variasi ganti menggunakan bagian dalam) dan mengikuti arah panah dengan kecepatan. P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>Main small set game 3 tim vs 3 tim 1 point jika pemain melakukan <i>dribbling</i> dan terkena bola lawan (ada 2 bola masing-masing tim) dengan tehnik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam P25m x L20m.</p>

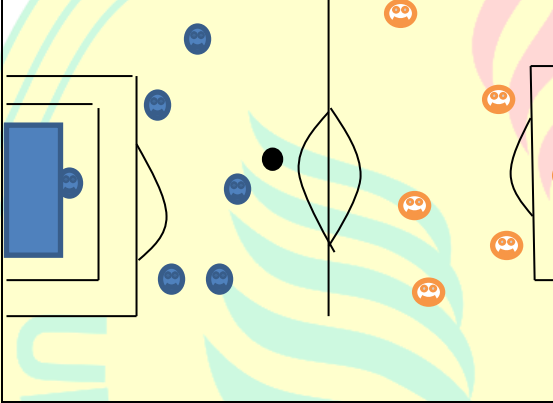
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: small set game 5 tim vs 5 tim lawan, 1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan maksimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan. dribling menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar I TIME: 95 MENIT</p>	



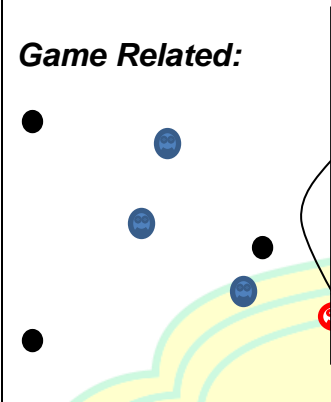
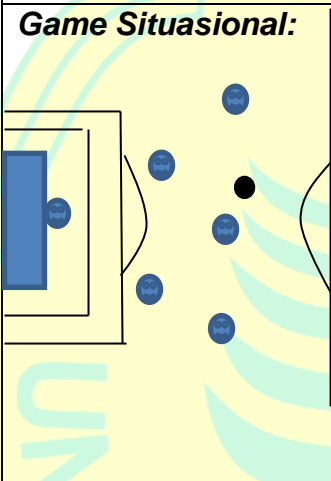
Training Season 6	
Head coach Ashari Romansyah	Player involved 24 pemain
Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Lawan - Gawang - Bola - <i>Dribbling</i> dengan bola - Tiang - cones - netral - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling</i> dengan bola  - Tiang  - cones  - netral 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dan bersamaan dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam. Setelah selesai melakukan <i>dribbling</i>, berpindah posisi dari pos 1 ke pos 2 dan sebaliknya P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>



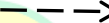
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Main small set game 3 tim vs 3 tim dan 1 netral lawan 1 point jika pemain melakukan dribbling stop <i>ball</i> di garis pertahanan lawan minimal 4 sentuhan maks bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P20m x L15m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: small set game 6 tim vs 6 tim lawan, 1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan maksimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar I TIME: 95 MENIT</p>	

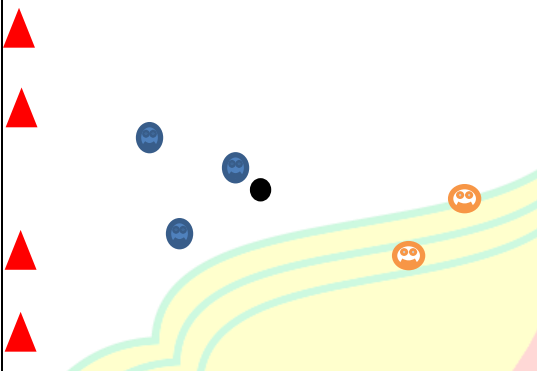
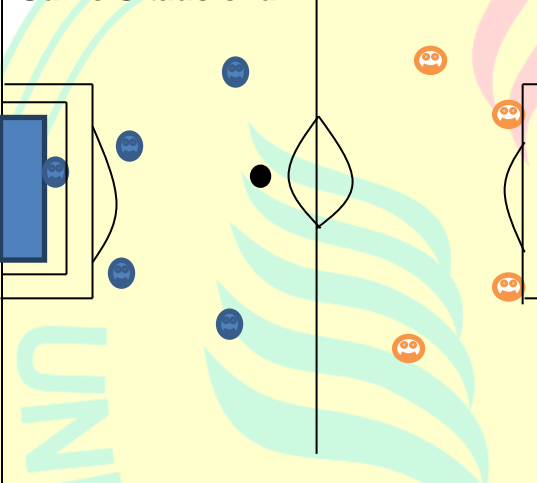
Training Season 7	
Head coach Ashari Romansyah	Player involved 24 pemain
Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan punggung kaki 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan - Gawang - Bola - <i>Dribbling</i> dengan bola - Tiang - cones
<p>Fundamental:</p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bersamaan dengan 2 bola mengikuti tanda arah panah. Menggunakan kaki kanan bagian punggung kaki (variasi menggunakan kaki kiri dan arah diputar sebaliknya) P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>








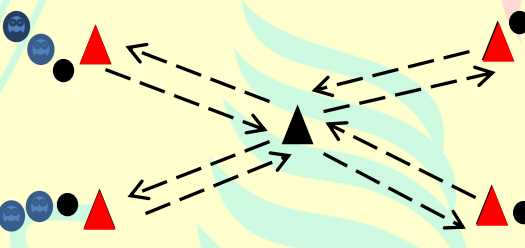
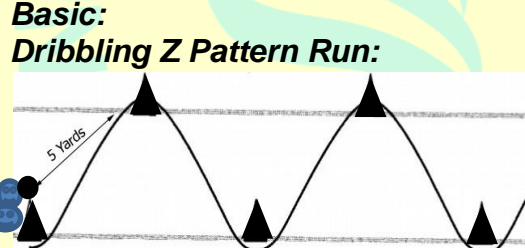
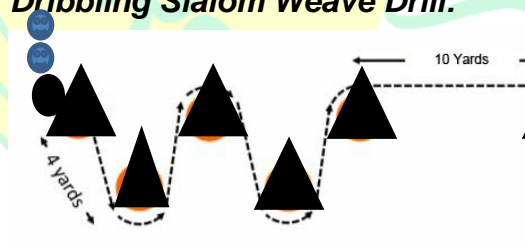
<p>Game Related:</p> <p>finish start</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>small side game menghindari lawan dan <i>dribbling</i> dengan bola berusaha hingga cones finish dan bola tanpa tersentuh lawan, lari sesuai panah dan tanda. menggunakan kaki bagian luar, dalam dan punggung kaki</p> <p>10m x L10m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>small set game 6 tim vs 6 tim lawan,</p> <p>1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan</p> <p>maksimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan.</p> <p>dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam.</p> <p>P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar</p> <p>TIME: 95 MENIT</p>	

Training Season 8	
Head coach Ashari Romansyah	Player involved 24 pemain
Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan punggung kaki 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan - Gawang - Bola - <i>Dribbling dengan bola</i> - Tiang - cones - netral
<p>Fundamental:</p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribling</i> secara bersamaan dengan bola mengikuti tanda arah panah. Menggunakan kaki kanan bagian punggung kaki (variasi menggunakan kaki kiri dan arah diputar sebaliknya)</p> <p>● P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>







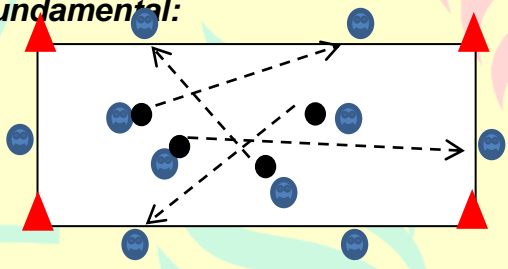
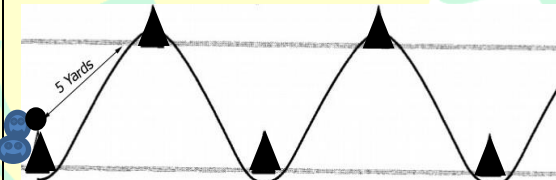
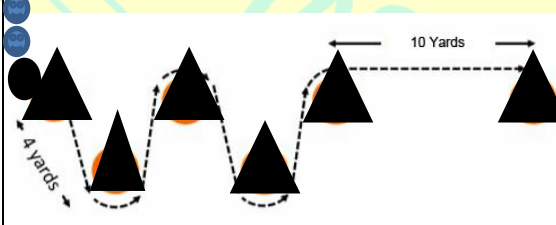
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Main small set game 3 tim vs 3 tim dan 1 netral 1 point jika pemain melakukan dribbling dan terkena bola lawan (ada 2 bola masing-masing tim) dengan teknik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam P25m x L20m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Main small set game 6 tim vs 6 tim lawan, 1 point jika pemain melakukan dribbling mencetak gol ke gawang lawan dengan teknik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar TIME: 95 MENIT</p>	

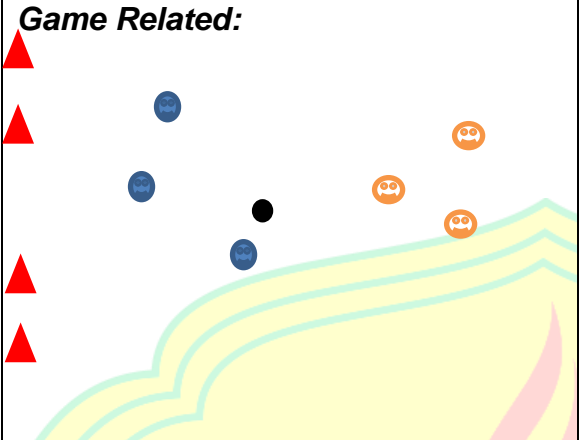
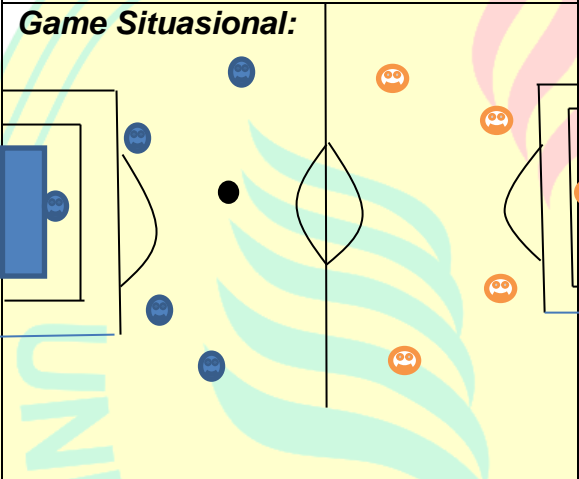
Training Season 9	
Head coach Ashari Romansyah	Player involved 24 pemain
Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling</i> dengan bola  - Tiang  - cones 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya. P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>







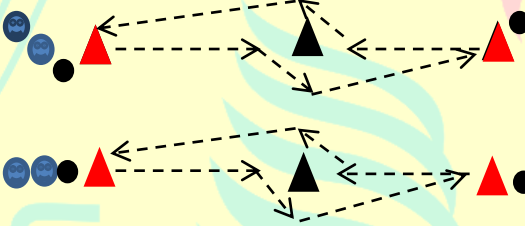
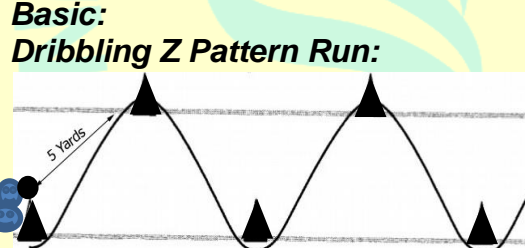
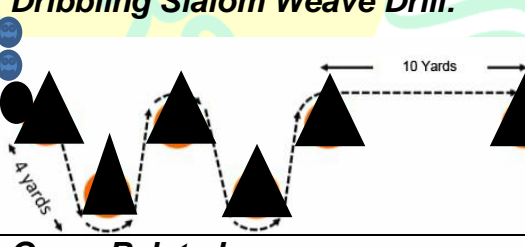
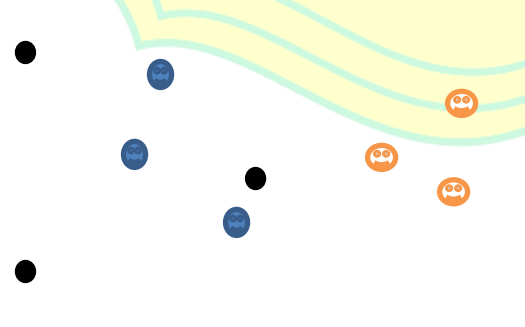
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Small set game 3 tim vs 2 tim lawan, 1 point jika pemain melakukan dribbling stop ball di garis pertahan lawan (2 gawang kecil masing- masing tim) minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P20m x L15m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: small set game 5 tim vs 5 tim lawan, 1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan minimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan. dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar I TIME: 95 MENIT</p>	

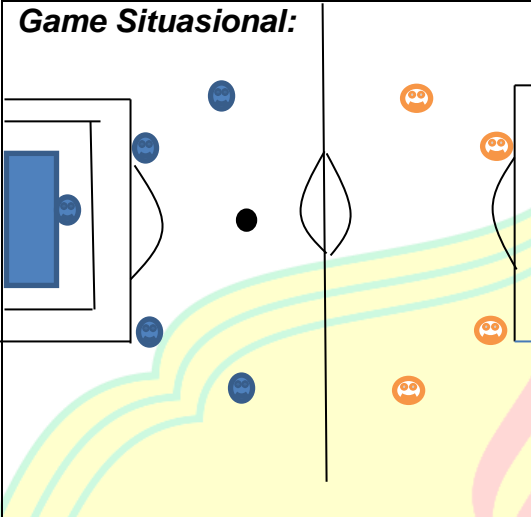
Training Season 10	
Head coach Ashari Romansyah	Player involved 24 pemain
Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling dengan bola</i>  - Tiang  - cones  - Netral 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribling</i> secara bergantian dan bersamaan dengan menggunakan kaki bagian luar (variasi ganti menggunakan bagian dalam) dan mengikuti arah panah dengan kecepatan. P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>

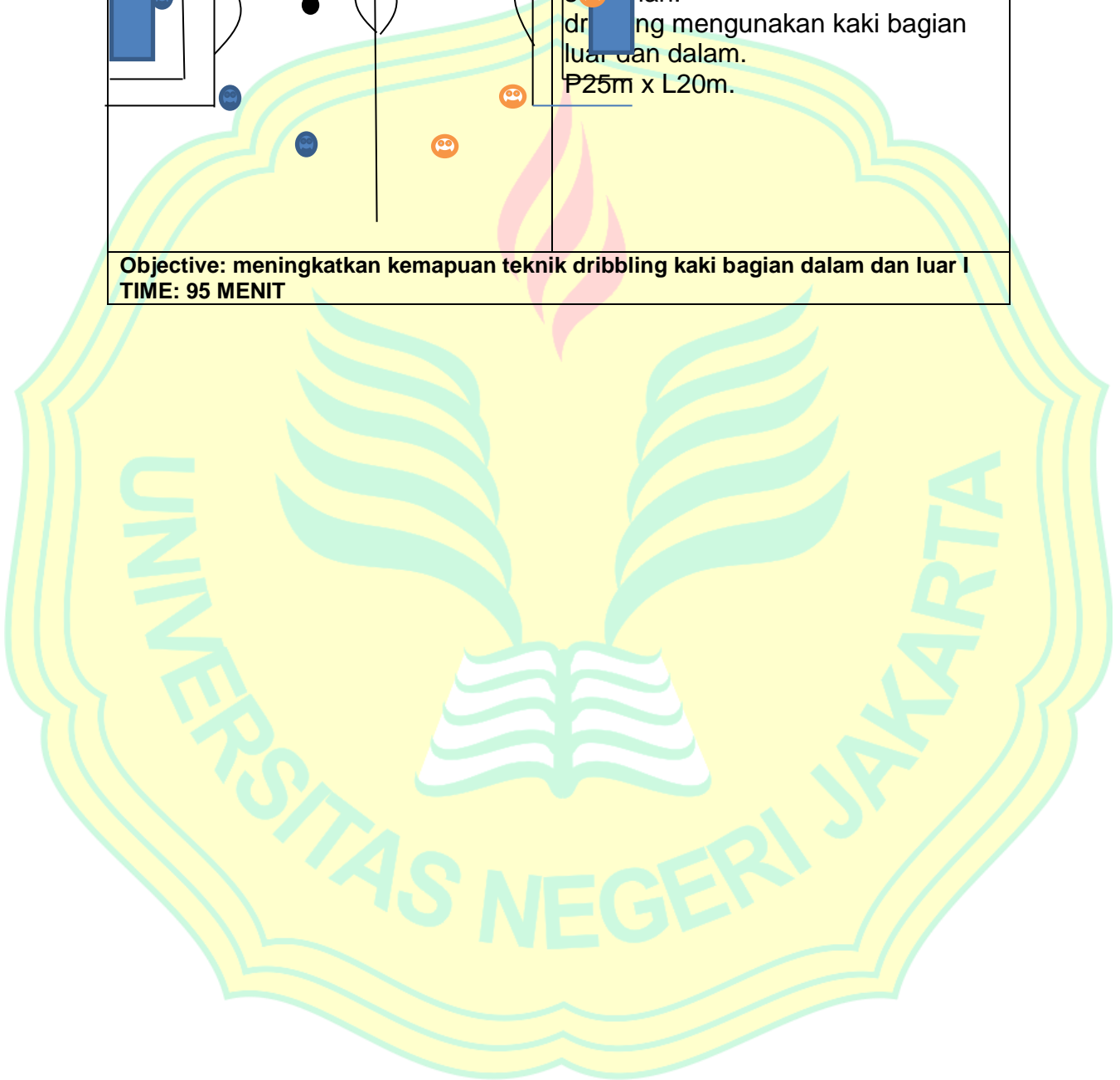
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Main small set game 3 tim vs 3 tim dan 1 netral. 1 point jika pemain melakukan dribbling melewati gawang yang terbuat dari cones (ada 2 gawang masing-masing tim) dengan teknik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: small set game 5 tim vs 5 tim lawan, 1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan minimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar TIME: 95 MENIT</p>	

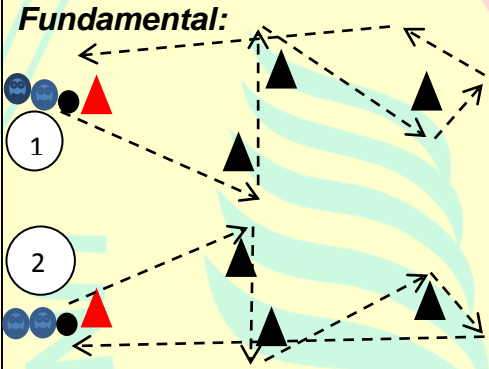
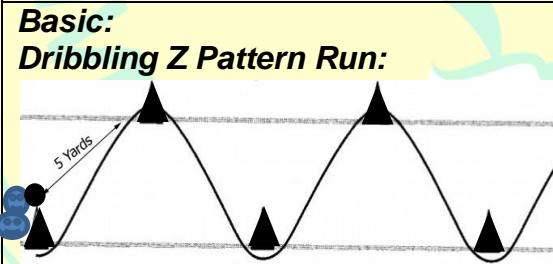
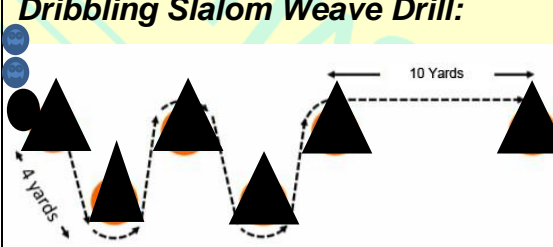
Training Season 11	
<i>Head coach Ashari Romansyah</i>	<i>Player involved 24 pemain</i>
<i>Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14</i>	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling dengan bola</i>  - Tiang  - cones 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTOVE:</p> <p><i>Dribbling</i> bebas ke segala arah menuju pemain yang berada di luar kotak dengan minimal 3 sentuhan dan maks 5 sentuhan. Setelah menerima bola, pemain diluar kotak masuk melakukan <i>dribbling</i> yang sama. <i>Dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam dengan kecepatan. P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>

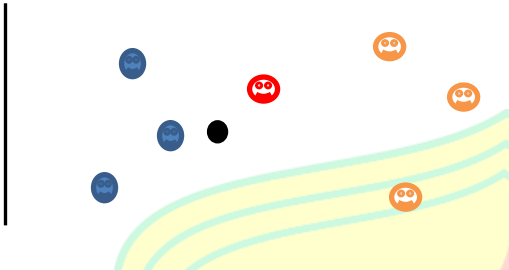
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>▶ Main small set game 3 tim vs 3 tim.</p> <p>▶ 1 point jika pemain melakukan dribbling melewati gawang yang terbuat dari cones (ada 2 gawang masing-masing tim) dengan teknik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam</p> <p>P25m x L20m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>▶ small set game 5 tim vs 5 tim lawan,</p> <p>▶ 1 point jika pemain mencetak gol gawang lawan</p> <p>▶ minimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan.</p> <p>▶ <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam.</p> <p>P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar I</p> <p>TIME: 95 MENIT</p>	







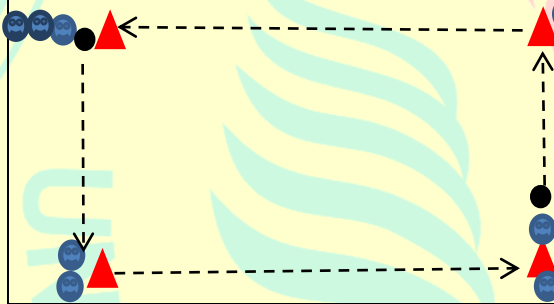
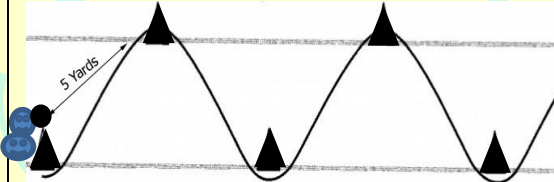
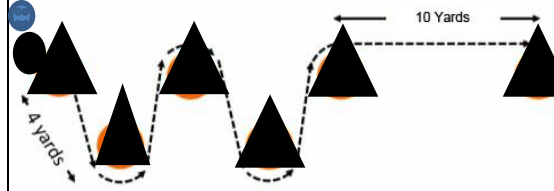
Training Season 12	
<i>Head coach</i> Ashari Romansyah	<i>Player involved</i> 24 pemain
<i>Tranng Unit Program For</i> SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling dengan bola</i>  → - Tiang  - cones 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribling</i> secara bergantian dan bersamaan dengan menggunakan kaki bagian luar (variasi ganti menggunakan bagian dalam) dan mengikuti arah panah dengan kecepatan. P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p><i>Dribbling Z Pattern Run:</i></p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p><i>Dribbling Slalom Weave Drill:</i></p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>Main small set game 3 tim vs 3 tim 1 point jika pemain melakukan <i>dribbling</i> dan terkena bola lawan (ada 2 bola masing-masing tim) dengan tehnik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam P25m x L20m.</p>

<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: small set game 5 tim vs 5 tim lawan, 1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan maksimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan. dribling menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar I TIME: 95 MENIT</p>	



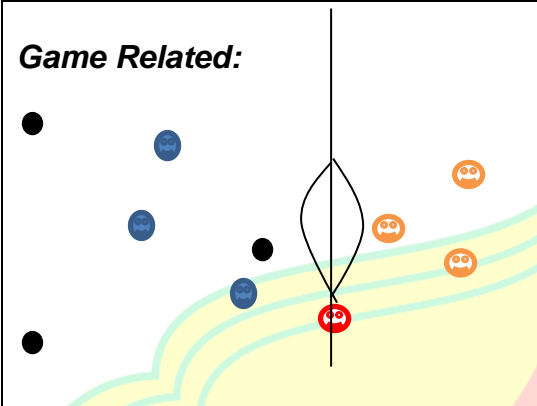
Training Season 13	
<i>Head coach</i> Ashari Romansyah	<i>Player involved</i> 24 pemain
<i>Tranng Unit Program For</i> SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Lawan - Gawang - Bola - <i>Dribbling dengan bola</i> → - Tiang - cones - netral
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTOVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dan bersamaan dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam. Setelah selesai melakukan <i>dribbling</i>, berpindah posisi dari pos 1 ke pos 2 dan sebaliknya P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>

<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Main small set game 3 tim vs 3 tim dan 1 netral lawan 1 point jika pemain melakukan dribbling stop <i>ball</i> di garis pertahanan lawan minimal 4 sentuhan maks bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P20m x L15m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: small set game 6 tim vs 6 tim lawan, 1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan maksimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam. P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar I TIME: 95 MENIT</p>	

Training Season 14	
Head coach Ashari Romansyah	Player involved 24 pemain
Tranng Unit Program For SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan punggung kaki 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan  - Gawang  - Bola  - <i>Dribbling</i> dengan bola  - Tiang  - cones 
<p>Fundamental:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bersamaan dengan 2 bola mengikuti tanda arah panah. Menggunakan kaki kanan bagian punggung kaki (variasi menggunakan kaki kiri dan arah diputar sebaliknya) P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p>Dribbling Z Pattern Run:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p>Dribbling Slalom Weave Drill:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>

<p>Game Related:</p> <p>finish start</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>small side game menghindari lawan dan <i>dribbling</i> dengan bola berusaha hingga cones finish dan tanpa tersentuh lawan, lari sesuai panah dan tanda. menggunakan kaki bagian luar, dalam dan punggung kaki</p> <p>10m x L10m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p>small set game 6 tim vs 6 tim lawan,</p> <p>1 point jika pemain mencetak gol ke gawang lawan</p> <p>maksimal 3 sentuhan, max bebas sentuhan.</p> <p>dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam.</p> <p>P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar</p> <p>TIME: 95 MENIT</p>	

Training Season 15	
<i>Head coach</i> Ashari Romansyah	<i>Player involved</i> 24 pemain
<i>Tranng Unit Program For</i> SSB Putra Agung Usia 14	
MAJOR COACHING POINTS:	EQUIPMENT:
<ul style="list-style-type: none"> - Awareness - Full speed saat <i>dribbling</i> - jaga jarak sentuhan bola dengan dekat/ rapat - jaga keseimbangan tubuh - menjauhi bola dari lawan secepat mungkin & cepat mengambil keputusan - <i>dribbling</i> menggunakan punggung kaki 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola - Cones - Rompi - Tiang <p>Information:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lawan - Gawang - Bola - <i>Dribbling dengan bola</i> - Tiang - cones - netral
<p>Fundamental:</p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribling</i> secara bersamaan dengan bola mengikuti tanda arah panah. Menggunakan kaki kanan bagian punggung kaki (variasi menggunakan kaki kiri dan arah diputar sebaliknya)</p> <p>● P15m X L10m.</p>
<p>Basic:</p> <p><i>Dribbling Z Pattern Run:</i></p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>
<p><i>Dribbling Slalom Weave Drill:</i></p>	<p>PRACTICE & OBJECTIVE:</p> <p><i>Dribbling</i> secara bergantian dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam mengikuti arah panah dengan memakai kecepatan lalu kemudian kembali balik ke postnya.</p>

<p>Game Related:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Main small set game 3 tim vs 3 tim dan 1 netral 1 point jika pemain melakukan dribbling dan terkena bola lawan (ada 2 bola masing-masing tim) dengan teknik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas sentuhan. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam P25m x L20m.</p>
<p>Game Situasional:</p> 	<p>PRACTICE & OBJECTIVE: Main small set game 6 tim vs 6 tim lawan, 1 point jika pemain melakukan dribbling mencetak gol ke gawang lawan dengan tehnik kemampuan <i>dribbling</i> minimal 3 sentuhan max bebas. <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar dan dalam P25m x L20m.</p>
<p>Objective: meningkatkan kemampuan teknik dribbling kaki bagian dalam dan luar TIME: 95 MENIT</p>	

Lampiran 14. Foto Kegiatan Penelitian









RIWAYAT HIDUP



Biodata Diri

Nama : Ashari Romansyah
 Alamat : Jl. Agung Raya 2 Rt.011/07
 No. 43 Kel. Lenteng Agung
 Kec. Jagakarsa Kota Jakarta
 Selatan, 12610.
 TTL : Jakarta, 19 Januari 1997
 JenisKelamin : Laki-Laki
 Agama : Islam
 Status Pernikahan : Belum menikah
 Kewarganegaraan : Indonesia
 No. Telepon : 083897272572
 Email : asharykaka@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2002 – 2008 : SD Negeri Lenteng Agung 05 Jakarta
2. 2008 – 2011 : SMP Negeri 98 Jakarta
3. 2011 – 2014 : SMAS Kartika VIII-1 Jakarta
4. 2014 – 2020 : (S1) Universitas Negeri Jakarta
Fakultas Ilmu Olahraga