

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Arikunto, S. (2016a). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016b). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arpansyah, Sukasno, & Syafutra, W. (2022). Persepsi Mahasiswa Terhadap Kelayakan Sarana Dan Prasarana Olahraga Bola Besar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 176–185.
- Depdiknas. (2015). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Fitrianingsih, E. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Berubah Arah dan Konstan Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis*.
- Gifford, C. (2017). *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2016). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hasani. (2021). Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 4(2), 89–94.
- Illahi, W. (2021). Latihan Zig-Zag run Dan Shuttle Run terhadap Kemampuan Dribbling pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 4(2), 103–111.
- Imron, M., & Wismanadi, H. (2022). Perbedaan Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag Dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 137–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45628>
- Khariyah, I. (2020). Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Makassar the Effect of Zig-Zag Run Training Methods on the Improvement of Ball Drill Skills in the Athlete of the Women ' S Futsal Team Gufi Fc Makassar Universi. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keorahraaan Universitas Negeri Makasar Tahunan 2020*.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, J. (2015). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT

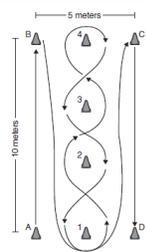
Rajagrafindo Persada.

- Luxbacher, A. J. (2016). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Methenitis, M. (2019). Laws of the Game. *Video Game Policy*, 11–26.
<https://doi.org/10.4324/9781315748825-2>
- Mielke, D. (2017). *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Muhamad, M. (2011). *Statistika Dalam Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Schueunemann, T., Sakti, B., Sjafrli, I., & Ibo, M. (2015). *Ayo Indonesia (Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2016). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sultoni, I., & Ferianto, B. (2015). Pembelajaran Tolak Peluru Studi Pada Siswa Kelas V SDN Wonoprintahan I / 276 Prambon Kabupaten Sidoarjo. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 193–200.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura Melkianus Udam Program Pendidikan Magister Program Studi Pendidikan Olahraga Konsentrasi Pendidikan Ol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 1–14.
- Wahjoedi. (2017). Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Penjakora*, 3(2), 43–54. <https://doi.org/10.23887/penjakora.V3I2.11734>
- Wicaksono, F. (2016). *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow 6 Titik Atlet Bulutangkis Usia 11-13 Tahun*.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 2 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

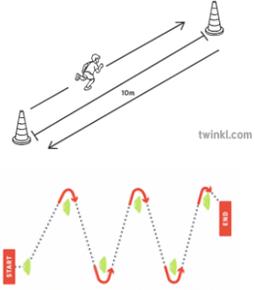
Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 1
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) kelincahan dengan <i>illinois agility test</i> . Hasil tes awal diurutkan dari nilai terbesar hingga terkecil, untuk memudahkan pembagian kelompok.	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Orang coba bersiap di garis start (<i>cones A</i>) 2) Pada aba-aba ya orang coba berlari secepat-cepatnya menuju <i>cones B</i> 3) Kemudian berbalik menuju <i>cones pertama</i>, berputar ke kiri pada <i>cones pertama</i> lalu melakukan <i>zig-zag</i> hingga <i>cones ke empat</i>, berputar ke kanan pada <i>cones ke empat</i>, kemudian <i>zig-zag</i> kembali menuju <i>cones pertama</i> 4) Berputar ke kiri pada <i>cones pertama</i> kemudian menuju <i>cones C</i> dan berlari secepatnya menuju garis finish (<i>cones D</i>) 	Hasil tes berupa waktu tempuh testi dalam melakukan tes kelincahan
4	Bermain sepakbola	40 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 4 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

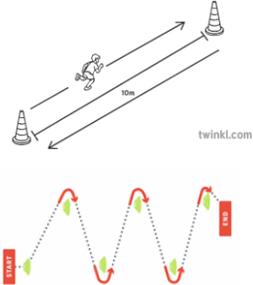
Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 3x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincihan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Minggu, 5 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

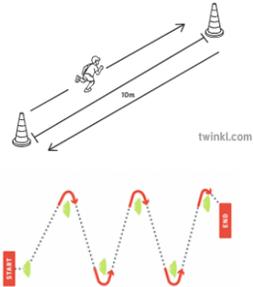
Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 3x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 9 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

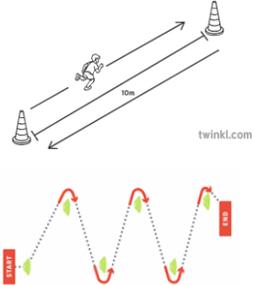
Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 4
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 11 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

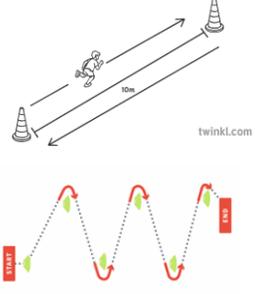
Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 5
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Minggu, 12 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

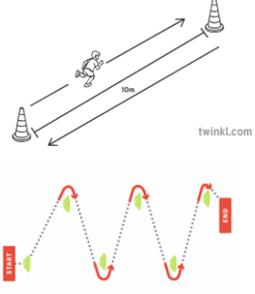
Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 6
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahalan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

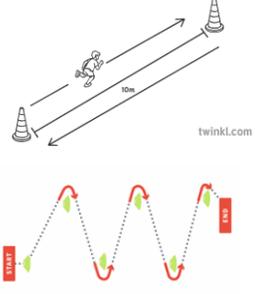
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 16 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

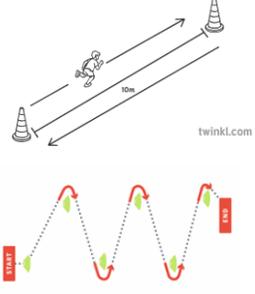
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 8
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan Sepakbola,
Hari, tanggal : Sabtu, 18 Februari 2023	<i>cones</i> , peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latihan melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

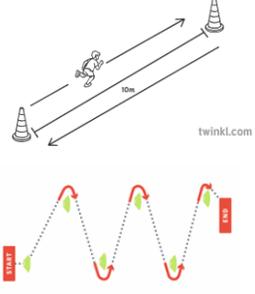
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 9
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan Sepakbola,
Hari, tanggal : Minggu, 19 Februari 2023	<i>cones</i> , peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latihan melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

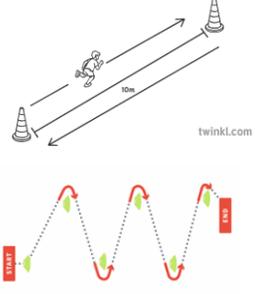
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 23 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 10
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

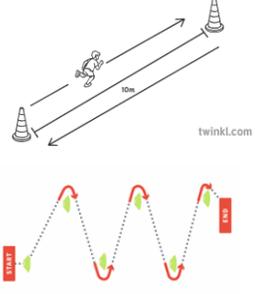
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 11
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan Sepakbola,
Hari, tanggal : Sabtu, 25 Februari 2023	<i>cones</i> , peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latihan melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

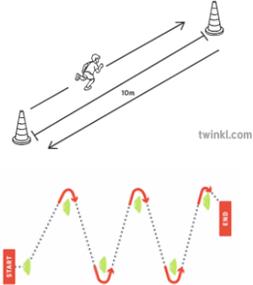
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 12
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan Sepakbola,
Hari, tanggal : Minggu, 26 Februari 2023	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 2 Maret 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

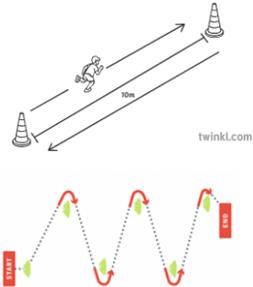
Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 13
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 4 Maret 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

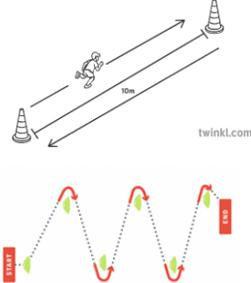
Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 14
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

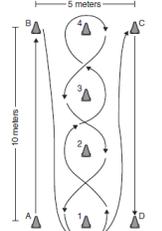
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Minggu, 5 Maret 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 15
 Peralatan : Lapangan Sepakbola,
cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shuttle run</i> dan <i>zig-zag run</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Melakukan <i>shuttle run</i> pada jarak 5 meter secara bergantian Melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone yang ada sesuai arahan pelatih</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi <i>cones</i> akhir
4	Bermain sepakbola	20 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: VI
Sasaran Latihan	: Post Test	Sesi	: 16
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Sepakbola, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Kamis, 9 Maret 2023		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>post test</i> (tes akhir) kelincahan dengan <i>illinois aglitiy test</i> . Hasil tes akhir diurutkan dari nilai terbesar hingga terkecil, untuk memudahkan pembagian kelompok.	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Orang coba bersiap di garis start (<i>cones A</i>) 2) Pada aba-aba ya orang coba berlari secepat-cepatnya menuju <i>cones B</i> 3) Kemudian berbalik menuju <i>cones</i> pertama, berputar ke kiri pada <i>cones</i> pertama lalu melakukan <i>zig-zag</i> hingga <i>cones</i> ke empat, berputar ke kanan pada <i>cones</i> ke empat, kemudian <i>zig-zag</i> kembali menuju <i>cones</i> pertama 4) Berputar ke kiri pada <i>cones</i> pertama kemudian menuju <i>cones C</i> dan berlari secepatnya menuju garis finish (<i>cones D</i>) 	Hasil tes berupa waktu tempuh testi dalam melakukan tes kelincahan
4	Bermain sepakbola	40 menit	Melakukan permainan sepakbola, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan sepakbola, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Rekap Program Latihan

Hari, Tanggal	Jenis Kegiatan	Durasi	Intensitas Latihan
Kamis, 2 Februari 2023	Pre Test	60 menit	
Sabtu, 4 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 3x, Set 3x	Low
Minggu, 5 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 3x, Set 3x	Low
Kamis, 9 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 4x, Set 3x	Low
Sabtu, 11 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 4x, Set 3x	Low
Minggu, 12 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 4x, Set 3x	Medium
Kamis, 16 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 5x, Set 3x	Medium
Sabtu, 18 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 5x, Set 3x	Medium
Minggu, 19 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 5x, Set 3x	Medium
Kamis, 23 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 4x, Set 3x	Medium
Sabtu, 25 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 4x, Set 3x	High
Minggu, 26 Februari 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 4x, Set 3x	High
Kamis, 2 Maret 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 5x, Set 3x	High
Sabtu, 4 Maret 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 5x, Set 3x	High
Minggu, 5 Maret 2023	1. Shuttle Run 2. Zig-Zag Run	75 menit, Rep 5x, Set 3x	High
Kamis, 9 Maret 2023	Post Test	60 menit	

Lampiran 1

Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Testi 1	18.4	16.5	1.9
2	Testi 2	19.7	17.3	2.4
3	Testi 3	16.8	15.3	1.5
4	Testi 4	18.2	16.1	2.1
5	Testi 5	20.1	18.7	1.4
6	Testi 6	19.7	16.3	3.4
7	Testi 7	19.0	17.9	1.1
8	Testi 8	18.3	15.6	2.7
9	Testi 9	17.6	16.6	1.0
10	Testi 10	19.2	16.8	2.4
11	Testi 11	21.3	19.8	1.5
12	Testi 12	19.2	16.8	2.4
13	Testi 13	19.8	18.3	1.5
14	Testi 14	18.8	17.3	1.5
15	Testi 15	18.6	17.8	0.8
16	Testi 16	18.4	15.7	2.7
17	Testi 17	20.3	18.6	1.7
18	Testi 18	20.7	18.6	2.1
19	Testi 19	19.6	17.9	1.7
20	Testi 20	21.7	18.9	2.8

Lampiran 2

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Tes Awal Kelompok *Shuttle run*

No	X	$(X-\bar{X})$	$(X-\bar{X})^2$
1	16.8	-2.350	5.523
2	17.6	-1.550	2.403
3	18.4	-0.750	0.563
4	18.6	-0.550	0.303
5	19.0	-0.150	0.023
6	19.6	0.450	0.202
7	19.8	0.650	0.422
8	20.1	0.950	0.902
9	20.3	1.150	1.323
10	21.3	2.150	4.622
Σ	191.5		16.29
\bar{X}	19.15		
S	1.35		
S ²	1.81		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{191.5}{10} = 19.15$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{16.29}{9}} = 1.35$$

Variansi (S²)

$$1.35^2 = 1.81$$

Lampiran 3

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Tes Akhir Kelompok *Shuttle run*

No	X	$(X-\bar{X})$	$(X-\bar{X})^2$
1	15.3	-2.440	5.954
2	16.5	-1.240	1.538
3	16.6	-1.140	1.300
4	17.8	0.060	0.004
5	17.9	0.160	0.026
6	17.9	0.160	0.026
7	18.3	0.560	0.314
8	18.6	0.860	0.740
9	18.7	0.960	0.922
10	19.8	2.060	4.244
Σ	177.4		15.06
\bar{X}	17.74		
S	1.29		
S ²	1.67		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{177.4}{10} = 17.74$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{15.06}{9}} = 1.29$$

Variansi (S²)

$$1.29^2 = 1.67$$

Lampiran 4Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Peningkatan Kelompok *Shuttle run*

No	X	$(X-\bar{X})$	$(X-\bar{X})^2$
1	0.8	-0.61	0.372
2	1.0	-0.41	0.168
3	1.1	-0.31	0.096
4	1.4	-0.01	0.000
5	1.5	0.09	0.008
6	1.5	0.09	0.008
7	1.5	0.09	0.008
8	1.7	0.29	0.084
9	1.7	0.29	0.084
10	1.9	0.49	0.240
Σ	14.1		1.07
\bar{X}	1.41		
S	0.34		
S ²	0.12		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{14.1}{10} = 1.41$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{1.07}{9}} = 0.34$$

Variansi (S²)

$$0,342^2 = 0,12$$

Lampiran 5

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Tes Awal Kelompok *Zig-zag*

No	X	$(X-\bar{X})$	$(X-\bar{X})^2$
1	18.2	-1.19	1.416
2	18.3	-1.09	1.188
3	18.4	-0.99	0.980
4	18.8	-0.59	0.348
5	19.2	-0.19	0.036
6	19.2	-0.19	0.036
7	19.7	0.31	0.096
8	19.7	0.31	0.096
9	20.7	1.31	1.716
10	21.7	2.31	5.336
Σ	193.9		11.25
\bar{X}	19.39		
S	1.12		
S ²	1.25		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{193.9}{10} = 19.39$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{11.25}{9}} = 1.12$$

Variansi (S²)

$$1.12^2 = 1.25$$

Lampiran 6

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Tes Akhir Kelompok *Zig-zag*

No	X	$(X-\bar{X})$	$(X-\bar{X})^2$
1	15.6	-1.34	1.796
2	15.7	-1.24	1.538
3	16.1	-0.84	0.706
4	16.3	-0.64	0.410
5	16.8	-0.14	0.020
6	16.8	-0.14	0.020
7	17.3	0.36	0.130
8	17.3	0.36	0.130
9	18.6	1.66	2.756
10	18.9	1.96	3.842
Σ	169.4		11.34
\bar{X}	16.94		
S	1.12		
S ²	1.26		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{169.4}{10} = 16.94$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{11.34}{9}} = 1.12$$

Variansi (S²)

$$1.12^2 = 1.26$$

Lampiran 7Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Peningkatan Kelompok *Zig-zag*

No	X	(X- \bar{X})	(X- \bar{X}) ²
1	1.5	-0.95	0.902
2	2.1	-0.35	0.123
3	2.1	-0.35	0.123
4	2.4	-0.05	0.003
5	2.4	-0.05	0.003
6	2.4	-0.05	0.003
7	2.7	0.25	0.063
8	2.7	0.25	0.063
9	2.8	0.35	0.123
10	3.4	0.95	0.903
Σ	24.5		2.31
\bar{X}	2.45		
S	0.51		
S ²	0.26		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{24.5}{10} = 2.45$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{2.31}{9}} = 0.51$$

Variansi (S²)

$$0.51^2 = 0.26$$

Lampiran 8

Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok *Shuttle run*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	16.8	-1.747	0.0409	0.100	-0.059
2	17.6	-1.152	0.1251	0.200	-0.075
3	18.4	-0.558	0.2012	0.300	-0.099
4	18.6	-0.409	0.3446	0.400	-0.055
5	19.0	-0.112	0.4562	0.500	-0.044
6	19.6	0.335	0.6293	0.600	0.029
7	19.8	0.483	0.6844	0.700	-0.016
8	20.1	0.706	0.728	0.800	-0.072
9	20.3	0.855	0.8023	0.900	-0.098
10	21.3	1.598	0.9441	1.000	-0.056

$L_{ohit} = 0,099$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 10$ diperoleh $L_{otab} = 0,258$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 9

Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok *Shuttle run*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	15.3	-1.886	0.0301	0.100	-0.070
2	16.5	-0.958	0.1711	0.200	-0.029
3	16.6	-0.881	0.1894	0.300	-0.111
4	17.8	0.046	0.516	0.400	0.116
5	17.9	0.124	0.5478	0.500	0.048
6	17.9	0.124	0.5478	0.600	-0.052
7	18.3	0.433	0.6664	0.700	-0.034
8	18.6	0.665	0.7454	0.800	-0.055
9	18.7	0.742	0.7704	0.900	-0.130
10	19.8	1.592	0.9441	1.000	-0.056

$L_{hit} = 0,130$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 10$ diperoleh $L_{tab} = 0,258$

Maka

$L_{hit} < L_{tab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 10

Tabel Data Uji Kenormalan Peningkatan Kelompok *Shuttle run*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	0.8	-1.770	0.0384	0.100	-0.062
2	1.0	-1.190	0.117	0.200	-0.083
3	1.1	-0.899	0.1867	0.300	-0.113
4	1.4	-0.029	0.492	0.400	0.092
5	1.5	0.261	0.6026	0.500	0.103
6	1.5	0.261	0.6026	0.600	0.003
7	1.5	0.261	0.6026	0.700	-0.097
8	1.7	0.841	0.7996	0.800	0.000
9	1.7	0.841	0.7996	0.900	-0.100
10	1.9	1.422	0.9222	1.000	-0.078

$L_{ohit} = 0,113$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 10$ diperoleh $L_{otab} = 0,258$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 11

Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok *Zig-zag*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	18.2	-1.064	0.1446	0.100	0.045
2	18.3	-0.975	0.166	0.200	-0.034
3	18.4	-0.886	0.1894	0.300	-0.111
4	18.8	-0.528	0.3015	0.400	-0.099
5	19.2	-0.170	0.4325	0.500	-0.068
6	19.2	-0.170	0.4325	0.600	-0.168
7	19.7	0.277	0.6064	0.700	-0.094
8	19.7	0.277	0.6064	0.800	-0.194
9	20.7	1.172	0.879	0.900	-0.021
10	21.7	2.066	0.9808	1.000	-0.019

$L_{ohit} = 0,194$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 10$ diperoleh $L_{otab} = 0,258$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 12

Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok *Zig-zag*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	15.6	-1.194	0.117	0.100	0.017
2	15.7	-1.104	0.1357	0.200	-0.064
3	16.1	-0.748	0.2296	0.300	-0.070
4	16.3	-0.570	0.2843	0.400	-0.116
5	16.8	-0.125	0.4522	0.500	-0.048
6	16.8	-0.125	0.4522	0.600	-0.148
7	17.3	0.321	0.6258	0.700	-0.074
8	17.3	0.321	0.6258	0.800	-0.174
9	18.6	1.479	0.9292	0.900	0.029
10	18.9	1.746	0.9591	1.000	-0.041

$L_{hit} = 0,174$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 10$ diperoleh $L_{tab} = 0,258$

Maka

$L_{hit} < L_{tab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 10

Tabel Data Uji Kenormalan Peningkatan Kelompok Zig-zag

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	1.5	-1.877	0.0307	0.100	-0.069
2	2.1	-0.692	0.2451	0.200	0.045
3	2.1	-0.692	0.2451	0.300	-0.055
4	2.4	-0.099	0.4641	0.400	0.064
5	2.4	-0.099	0.4641	0.500	-0.036
6	2.4	-0.099	0.4641	0.600	-0.136
7	2.7	0.494	0.6879	0.700	-0.012
8	2.7	0.494	0.6879	0.800	-0.112
9	2.8	0.692	0.7549	0.900	-0.145
10	3.4	1.877	0.9693	1.000	-0.031

$L_{ohit} = 0,145$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 10$ diperoleh $L_{otab} = 0,258$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 11

Uji Homogenitas (Variansi)

Shuttle Run

$$F = \frac{1.81}{1.67} = 1.08$$

Zig-zag Run

$$F = \frac{1.26}{1.25} = 1.01$$

 $F_{hit} shuttle run = 1.08$ $F_{hit} zig-zag run = 1.01$ $F_{hit} peningkatan = 2.16$

Pada dk (9,9) dan L = (0,05) diperoleh $F_{tab} = 3.18$

Maka

 $F_{hit} < F_{tab}$

Kesimpulan data terdistribusi homogen

Lampiran 12

Uji distribusi t Peningkatan Kelompok *Shuttle run*

$$t = \frac{\bar{B}}{Sb/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{1.41}{0.34/\sqrt{10}}$$

$$t = \frac{1.41}{0.11}$$

$$t = 12.82$$

$$t_{hit} = 12.82$$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $(dk) = 9$ diperoleh $t_{tab} = 1.83$

Maka

$$t_{hit} > t_{tab}$$

Kesimpulan Hipotesis nol ditolak, hipotesis penelitian diterima

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur

Lampiran 13Uji distribusi t Peningkatan Kelompok *Zig-zag*

$$t = \frac{\bar{B}}{Sb/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{2.54}{0.51/\sqrt{10}}$$

$$t = \frac{2.54}{0.16}$$

$$t = 15.88$$

$$t_{hit} = 15.88$$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $(dk) = 9$ diperoleh $t_{tab} = 1.83$

Maka

$$t_{hit} > t_{tab}$$

Kesimpulan Hipotesis nol ditolak, hipotesis penelitian diterima

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur

Lampiran 14

Uji Signifikansi Peningkatan Kedua Kelompok

$$S^2 = \sqrt{\frac{((10 - 1) \times 0.34^2) + ((10 - 1) \times 0.51^2)}{10 + 10 - 2}}$$

$$S^2 = \sqrt{\frac{1.0404 + 2.3409}{18}}$$

$$S^2 = \sqrt{\frac{3.3813}{18}}$$

$$S^2 = \sqrt{0.18785}$$

$$S = 0.43$$

$$t = \frac{2.45 - 1.41}{0.43 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}}$$

$$t = \frac{1.04}{0.19}$$

$$t = 5.47$$

$$t_{hit} = 5.47$$

Pada (α) = 0,05 dan (dk) = 18 diperoleh $t_{tab} = 2.10$

Maka

$$t_{hit} < t_{tab}$$

Kesimpulan Hipotesis nol ditolak, hipotesis penelitian diterima

Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur, dimana latihan *zig-zag* lebih baik dari pada latihan *shuttle run*.

Nilai Kritis α Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Tarf Nyata (α)				
	0,01	0,05	0,1	0,15	0,2
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,360	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,269	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
	1,031	0,886	0,805	0,768	0,736
n > 30	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}

**Nilai Presentil
Untuk Distribusi t
NU = db
(Bilangan Dalam Badan Daftar Menyatakan t_p)**

NU	$t_{0,995}$	$t_{0,99}$	$t_{0,975}$	$t_{0,95}$	$t_{0,925}$	$t_{0,90}$	$t_{0,75}$	$t_{0,70}$	$t_{0,60}$	$t_{0,55}$
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1,376	1,000	0,727	0,325	0,158
2	9,92	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,84	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,584	0,277	0,137
4	4,60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,583	0,265	0,131
7	3,50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
8	3,36	2,00	2,31	1,86	1,40	0,889	0,700	0,546	0,262	0,130
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,280	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,200	0,129
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3,01	2,65	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259	0,128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,698	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,638	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,08	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	2,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
00	2,58	2,33	1,06	1,645	1,28	0,842	0,674	0,524	0,253	0,126

$t_{0,995}$ untuk tes 2 ekor dengan $t_{0,01}$

$t_{0,975}$ untuk tes 2 ekor dengan $t.s.0,05$

Daftar Tabel Lampiran 3

Tabel Persentase Distribusi F untuk Probabilitas = 0,05															
df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.39	19.40	19.41	19.41	19.42	19.42	19.43
3	15.15	15.55	15.69	15.77	15.81	15.84	15.86	15.88	15.89	15.90	15.91	15.91	15.92	15.92	15.93
4	12.71	13.04	13.16	13.23	13.27	13.30	13.32	13.34	13.35	13.36	13.37	13.37	13.38	13.38	13.39
5	11.15	11.43	11.53	11.59	11.63	11.65	11.67	11.68	11.69	11.70	11.70	11.71	11.71	11.72	11.72
6	10.00	10.24	10.32	10.37	10.40	10.42	10.43	10.44	10.45	10.45	10.46	10.46	10.47	10.47	10.47
7	9.15	9.35	9.41	9.45	9.47	9.48	9.49	9.50	9.50	9.51	9.51	9.52	9.52	9.52	9.53
8	8.45	8.61	8.66	8.69	8.71	8.72	8.73	8.73	8.74	8.74	8.75	8.75	8.75	8.76	8.76
9	7.85	7.98	8.02	8.04	8.05	8.06	8.06	8.07	8.07	8.08	8.08	8.08	8.09	8.09	8.09
10	7.35	7.45	7.48	7.50	7.51	7.52	7.52	7.53	7.53	7.54	7.54	7.54	7.55	7.55	7.55
11	6.91	6.99	7.01	7.02	7.03	7.03	7.04	7.04	7.05	7.05	7.05	7.06	7.06	7.06	7.06
12	6.52	6.58	6.60	6.61	6.62	6.62	6.63	6.63	6.64	6.64	6.64	6.65	6.65	6.65	6.65
13	6.18	6.23	6.24	6.25	6.26	6.26	6.27	6.27	6.28	6.28	6.28	6.29	6.29	6.29	6.29
14	5.88	5.92	5.93	5.94	5.94	5.95	5.95	5.96	5.96	5.96	5.97	5.97	5.97	5.97	5.98
15	5.61	5.64	5.65	5.65	5.66	5.66	5.67	5.67	5.67	5.68	5.68	5.68	5.68	5.69	5.69
16	5.37	5.39	5.40	5.40	5.41	5.41	5.42	5.42	5.42	5.43	5.43	5.43	5.43	5.44	5.44
17	5.15	5.16	5.17	5.17	5.18	5.18	5.18	5.19	5.19	5.19	5.19	5.20	5.20	5.20	5.20
18	4.95	4.95	4.96	4.96	4.97	4.97	4.97	4.98	4.98	4.98	4.98	4.99	4.99	4.99	4.99
19	4.77	4.77	4.77	4.78	4.78	4.78	4.79	4.79	4.79	4.79	4.80	4.80	4.80	4.80	4.80
20	4.61	4.61	4.61	4.62	4.62	4.62	4.63	4.63	4.63	4.63	4.64	4.64	4.64	4.64	4.64
21	4.46	4.46	4.46	4.46	4.47	4.47	4.47	4.48	4.48	4.48	4.48	4.49	4.49	4.49	4.49
22	4.32	4.32	4.32	4.32	4.33	4.33	4.33	4.34	4.34	4.34	4.34	4.35	4.35	4.35	4.35
23	4.19	4.19	4.19	4.19	4.20	4.20	4.20	4.21	4.21	4.21	4.21	4.22	4.22	4.22	4.22
24	4.07	4.07	4.07	4.07	4.08	4.08	4.08	4.09	4.09	4.09	4.09	4.10	4.10	4.10	4.10
25	3.96	3.96	3.96	3.96	3.97	3.97	3.97	3.98	3.98	3.98	3.98	3.99	3.99	3.99	3.99
26	3.85	3.85	3.85	3.85	3.86	3.86	3.86	3.87	3.87	3.87	3.87	3.88	3.88	3.88	3.88
27	3.75	3.75	3.75	3.75	3.76	3.76	3.76	3.77	3.77	3.77	3.77	3.78	3.78	3.78	3.78
28	3.65	3.65	3.65	3.65	3.66	3.66	3.66	3.67	3.67	3.67	3.67	3.68	3.68	3.68	3.68
29	3.56	3.56	3.56	3.56	3.57	3.57	3.57	3.58	3.58	3.58	3.58	3.59	3.59	3.59	3.59
30	3.47	3.47	3.47	3.47	3.48	3.48	3.48	3.49	3.49	3.49	3.49	3.50	3.50	3.50	3.50
31	3.39	3.39	3.39	3.39	3.40	3.40	3.40	3.41	3.41	3.41	3.41	3.42	3.42	3.42	3.42
32	3.31	3.31	3.31	3.31	3.32	3.32	3.32	3.33	3.33	3.33	3.33	3.34	3.34	3.34	3.34
33	3.23	3.23	3.23	3.23	3.24	3.24	3.24	3.25	3.25	3.25	3.25	3.26	3.26	3.26	3.26
34	3.15	3.15	3.15	3.15	3.16	3.16	3.16	3.17	3.17	3.17	3.17	3.18	3.18	3.18	3.18
35	3.08	3.08	3.08	3.08	3.09	3.09	3.09	3.10	3.10	3.10	3.10	3.11	3.11	3.11	3.11
36	3.01	3.01	3.01	3.01	3.02	3.02	3.02	3.03	3.03	3.03	3.03	3.04	3.04	3.04	3.04
37	2.94	2.94	2.94	2.94	2.95	2.95	2.95	2.96	2.96	2.96	2.96	2.97	2.97	2.97	2.97
38	2.87	2.87	2.87	2.87	2.88	2.88	2.88	2.89	2.89	2.89	2.89	2.90	2.90	2.90	2.90
39	2.81	2.81	2.81	2.81	2.82	2.82	2.82	2.83	2.83	2.83	2.83	2.84	2.84	2.84	2.84
40	2.75	2.75	2.75	2.75	2.76	2.76	2.76	2.77	2.77	2.77	2.77	2.78	2.78	2.78	2.78
41	2.69	2.69	2.69	2.69	2.70	2.70	2.70	2.71	2.71	2.71	2.71	2.72	2.72	2.72	2.72
42	2.63	2.63	2.63	2.63	2.64	2.64	2.64	2.65	2.65	2.65	2.65	2.66	2.66	2.66	2.66
43	2.58	2.58	2.58	2.58	2.59	2.59	2.59	2.60	2.60	2.60	2.60	2.61	2.61	2.61	2.61
44	2.53	2.53	2.53	2.53	2.54	2.54	2.54	2.55	2.55	2.55	2.55	2.56	2.56	2.56	2.56
45	2.48	2.48	2.48	2.48	2.49	2.49	2.49	2.50	2.50	2.50	2.50	2.51	2.51	2.51	2.51

Foto-foto Penelitian



Pengarahan Kepada Sampel Oleh Peneliti dan Pelatih

Foto-foto penelitian



Latihan *Shuttle run*

Foto-foto Penelitian



Latihan Zig-zag

Foto Penelitian

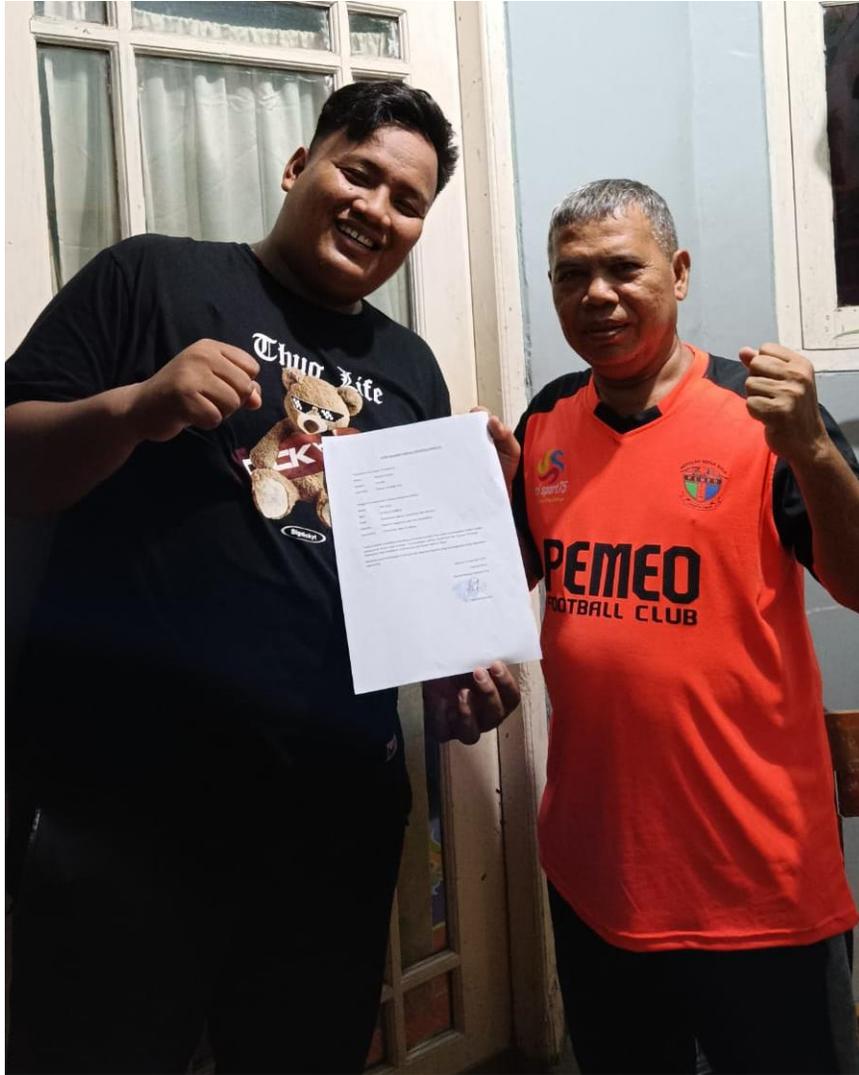


Foto Bersama Pemilik Pemeo FC

Foto-Foto Penelitian



Foto Bersama Staf Pelatih

Foto-Foto Penelitian



Foto Bersama Siswa SSB Pemeo

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 073 / SK.01/E-DK / XII / 2022

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Adli Azhari, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Alfa Rizky**

NPM : 41182191180018

Perbandingan Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 tahun SSB Pemeo Jakarta Timur

Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2022/2023**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 19 Desember 2022

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 074 / SE / FKIP / UNISMA / I / 2023
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Pelatih SSB Pemeo Jakarta Timur

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Alfa Rizky
 NPM : 41182191180018
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Perbandingan Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 Tahun SSB Pemeo Jakarta Timur

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 27 Januari 2023


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

SURAT BALASAN PENELITIANSURAT BALASAN SEKOLAH SEPAKBOLA PEMEO FC

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rohadi Santoso
Jabatan : Pemilik
Unit kerja : Pemeo Football Club

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut :

Nama : Alfa Rizky
Npm : 41182191180018
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Islam 45 Bekasi

Telah di ijinakan melakukan penelitian di Pemeo Football Club untuk mendapatkan dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul " Perbandingan Latihan *Shuttle Run* dan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia Remaja Ssb Pemeo Jakarta Timur "

Demikian surat keterangan ini di buat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Jakarta, 11 February 2023

Hormat Kami,

Pemilik Pemeo Football Club



(Rohadi Santoso)

FREKUENSI BIMBINGAN

KEGIATAN BIMBINGAN



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : ALFA RIZKY
 NPM : 41182191180018
 Program Studi : PJKR
 Judul : PENERUHAN LATIHAN SHUTTLE RUN DENGAN
 ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET
 SEPAKBOLA USIA 10-13 TAHUN SSB BEMEO
 CAKUN JAKARTA TIMUR
 Pembimbing : ADLI AZHARI, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	02/02 23	Konsultasi ttg langkah 3 utas konjungsi ke tahap pengujian uji peneliti peneliti	
2	7/2 23	Konsultasi dan memperjelas alat dan langkah 3 peneliti	
3.	13/2 23	Evaluasi dan pengarahan ttg pelaksanaan peneliti uji perlakuan	
4.	22/2 23	Konsultasi ttg tata cara atah praktik peneliti uji ke 2 yakni perencanaan metode latihan shuttle run & zig-zag run	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
5	6/2 23	Konsultasi Hg perkembangan dan progres penelitian tahap awal metode Quetta Per di 215-215 Per	
6	13/2 23	Konsultasi dan konfirmasi Hg pelaksanaan pengujian test di penelitian.	
7	20/3 23	Konsultasi dan pengecekan dan evaluasi dari semua aspek penelitian.	
8	27/3-28/3 23	Pengecekan keakuratan dari semua hasil penelitian. Serta pengecekan Tugast Hg. - hasil penelitian - kondisi penelitian - dokumen & berkas & the program - Daftar pustaka	

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Alfa Rizky, lahir di Jakarta 3 Mei 2000. Peneliti beragama Islam, anak kedua dari tiga bersaudara dari Bapak Ujang Tanjung dan Ibu Supriyati. Penulis tinggal di Jl. Kayu tinggi (H. Abdurrahman Paul) RT 002/RW 011 No. 2, Kelurahan Cakung Timur, Kecamatan Cakung, Kota Jakarta Timur. Adapun Pendidikan yang ditempuh oleh penulis, yaitu SDN 010 Pagi, lulus tahun 2012 berijazah, lalu SMP Diponegoro 02, lulus tahun 2015 berijazah, kemudian SMK Ristek Jaya, lulus tahun 2018 berijazah. Penulis memiliki hobi bermain Sepak bola dengan Tim Pemeo Football Club Jakarta Timur.