

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–781.
- Dakhi, A. S. (2020). Peningkatan hasil belajar siswa. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 468–468.
- Eka, L. S., & Marzuki, I. (2020). Latihan *Dribbling* Circuit Dapat Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 10–15.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601–1606.
- Hidayah, H. S., Yusuf, Y., Fatah, Z., & Wahjono, S. I. (2023). *Latihan dan pengembangan sumber daya manusia*. 3(1), 300–317.
- Hidayat, R., & Witarsyah, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 70–76.
- Hutami, W. F. (2024). Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Public Relations Mercu Buana, Query Date*, 21, 23.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 28–40.
- Putra, S., Emralâ, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974–985.
- Rahman, A., Damai, A. I. A., & Hajar, I. (2025). KONTRIBUSI KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUANMENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA 3BP FOOTBALL CLUB. *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan Tentang Keolahragaan*, 16(3), 164–171.

- Saputra, A., Muzaffar, A., Pd, S., & Baskoro, S. F. (2023). *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia.
- Sidik, D. Z. (2022). Prinsip Latihan Atlet pada Berbagai Periodisasi. *Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 4, 59–68.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Borneo: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 1–17.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar passing dalam sepakbola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94.
- Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan belajar pada anak usia dini. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(01), 159–176.

LAMPIRAN 1**Data Mentah Hasil Penelitian**

No	Nama	Hasil Tes		Peningkatan
		Pre-test	Post-test	
1	Responden 1	16,2	14,8	1,40
2	Responden 2	15,9	14,4	1,50
3	Responden 3	16,7	15,8	0,90
4	Responden 4	18,3	15,6	2,70
5	Responden 5	17,2	16,3	0,90
6	Responden 6	18,4	17,2	1,20
7	Responden 7	17,2	15,2	2,00
8	Responden 8	18,4	16,3	2,10
9	Responden 9	16,8	16,5	0,30
10	Responden 10	17,2	15,1	2,10
11	Responden 11	17,0	16,5	0,50
12	Responden 12	17,4	16,4	1,00
13	Responden 13	16,3	13,0	3,30
14	Responden 14	16,7	13,0	3,70
15	Responden 15	18,8	15,8	3,00
16	Responden 16	16,8	14,8	2,00
17	Responden 17	16,9	16,2	0,70
18	Responden 18	15,9	13,0	2,90
19	Responden 19	18,8	16,4	2,40
20	Responden 20	17,2	15,8	1,40
21	Responden 21	17,8	16,2	1,60
22	Responden 22	18,8	17,2	1,60
23	Responden 23	16,7	16,8	-0,10
24	Responden 24	18,4	16,8	1,60
25	Responden 25	17,7	15,6	2,10

Lampiran 2

Kalender Program Latihan

Bulan Juni 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
2	3	4	5	6	7	8
9	10	1	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Bulan Juli 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Keterangan:

Warna Abu Muda : Posttest

Warna Kuning : Program Latihan

Warna Abu muda : Pretest

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Waktu : 60 menit

Sasaran Latihan : Pretest

Jumlah Atlet : 25 orang

Hari, tanggal : Rabu, 18 Juni 2025

Waktu : Pukul 16.30-17.00 WIB


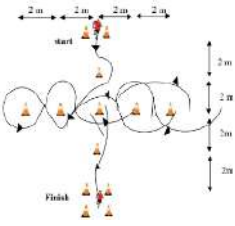
Periodisasi : Khusus

Mikro : I

Sesi : 1

Peralatan : Peluit, bola, cones
alat tulis, meteran

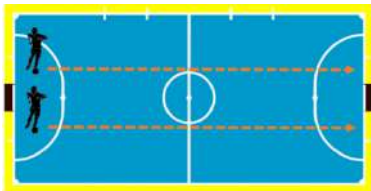
Intensitas : 100%

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
1	Pengantar: Berbaris, Penjelasan Materi tes dan doa	10 Menit	XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Jogging 3x keliling lapangan - Stretching	10 Menit		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	Latihan Inti: Tes <i>Dribbling</i> Past (Pretest)	30 Menit		Tester memberikan contoh terlebih dahulu terhadap pemain terlebih dahulu, kemudian peserta latihan di mulai dengan satu kaki di garis start dan kaki lainnya di belakang garis, tester meberikan aba-aba, kemudian menggiring bola melewati cone.

Program Latihan


Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola
 Jumlah Atlet : 25 orang
 Hari, tanggal : Jumat, 20 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : lapangan, cones, bola
 peluit, stopwatch
 Intensitas : 30%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan dribbling dalam bentuk pendekatan bermain	60 menit Rep: 5 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan</p> <p>c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin</p> <p>d. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, bola dioper kembali ke teman berikutnya yang ada di titik awal</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

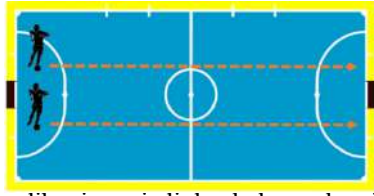
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 3
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Senin, 23 Juni 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Rendah

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 5 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan</p> <p>c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin</p> <p>a. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, bola dioper kembali ke teman berikutnya yang ada di titik awal</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

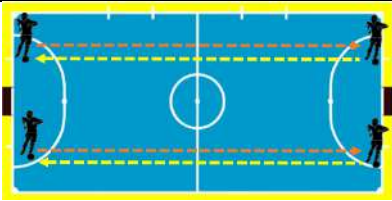
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 4
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Rabu, 25 Juni 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Rendah

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 10 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan</p> <p>c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin</p> <p>a. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, bola dioper kembali ke teman berikutnya yang ada di titik awal</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Pengarahan, berdoa & penutup

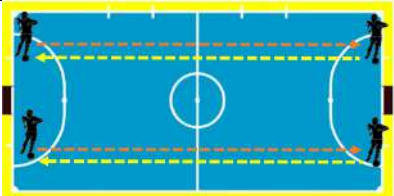
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 5
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Jumat, 27 Juni 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 10 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan</p> <p>c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin</p> <p>a. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, teman dari masing-masing kelompok melanjutkan menggiring bola ke titik awal dan terus dilanjutkan hingga waktu yang ditentukan</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

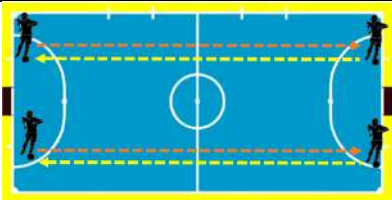
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 6
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Senin, 30 Juni 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 10 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan</p> <p>c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin</p> <p>d. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, teman dari masing-masing kelompok melanjutkan menggiring bola ke titik awal dan terus dilanjutkan hingga waktu yang ditentukan</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

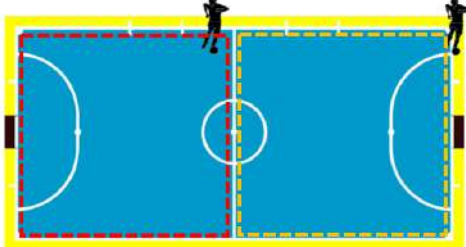
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola
 Jumlah Atlet : 25 orang
 Hari, tanggal : Rabu, 2 Juli 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 7
 Peralatan : lapangan, cones, bola
 peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 10 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan</p> <p>c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin</p> <p>a. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, teman dari masing-masing kelompok melanjutkan menggiring bola ke titik awal dan terus dilanjutkan hingga waktu yang ditentukan</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

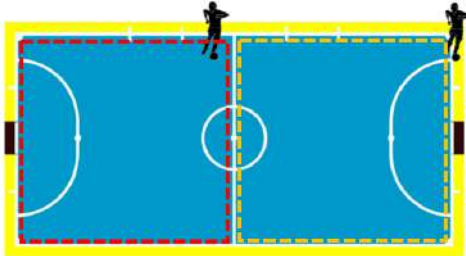
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 8
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Jumat, 4 Juli 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 15 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan</p> <p>c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan</p> <p>d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan</p> <p>e. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Pengarahan, berdoa & penutup

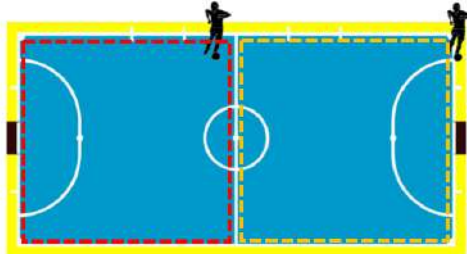
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 9
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Senin, 7 Juli 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibarkan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibarkan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 15 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan</p> <p>c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan</p> <p>d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan</p> <p>a. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Pengarahan, berdoa & penutup

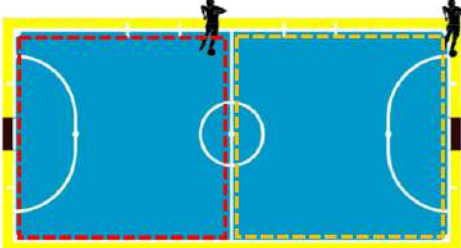
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 10
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Rabu, 9 Juli 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 15 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan</p> <p>c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan</p> <p>d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan</p> <p>a. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becaanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Pengarahan, berdoa & penutup


Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 11
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Jumat, 11 Juli 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan</p> <p>c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan</p> <p>d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan</p> <p>a. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup


Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 12
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Senin, 14 Juli 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibarkan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Peserta latih dibarkan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan</p> <p>c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan</p> <p>d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan</p> <p>b. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	<pre> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </pre>	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 13
Jumlah Atlet : 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal : Rabu, 16 Juli 2025	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<div style="text-align: center;"> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </div>	Peserta latih dibarkan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<div style="text-align: center;"> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </div>	Peserta latih dibarkan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p>a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B</p> <p>b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan</p> <p>c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan</p> <p>d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan</p> <p>c. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	<div style="text-align: center;"> I I I I I I I I I I I I I I I I I I I I X </div>	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Waktu : 60 menit

Sasaran Latihan : Posttest

Jumlah Atlet : 25 orang

Hari, tanggal : Jumat, 18 Juli 2025

Waktu : Pukul 16.30-17.00 WIB


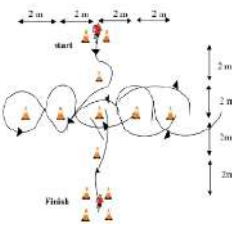
Periodisasi : Khusus

Mikro : IV

Sesi : 14

Peralatan : Peluit, bola, cones
alat tulis, meteran

Intensitas : 100%

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
1	Pengantar: Berbaris, Penjelasan Materi tes dan doa	10 Menit	XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Jogging 3x keliling lapangan - Stretching	10 Menit		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	Latihan Inti: Tes <i>Dribbling</i> (Posttest)	30 Menit		Tester memberikan contoh terlebih dahulu terhadap pemain terlebih dahulu, kemudian peserta latihan di mulai dengan satu kaki di garis start dan kaki lainnya di belakang garis, tester memberikan aba-aba, kemudian menggiring bola melewati cone.

Lampiran 3 Deskriptif Statistik

Statistics

		Pre Test	Post Test
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		20.035	18.285
Median		22.200	18.450
Std. Deviation		1.9474	1.9247
Variance		3.793	3.705
Minimum		18.7	15.4
Maximum		22.1	18.8

Lampiran 4 Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kategori		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan	Pre Test	.095	25	.200*	.968	25	.722
	Post Test	.123	25	.200*	.962	25	.590

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 5 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance


		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan	Based on Mean	.070	1	48	.792
	Based on Median	.069	1	48	.794
	Based on Median and with adjusted df	.069	1	37.710	.794
	Based on trimmed mean	.073	1	48	.788

Lampiran 6 Uji Paired Sample Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-3.6100	.8226	.1839	-3.9950	3.2250	-19.625	24	.000

Lampiran 7

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0257/UNISMA.FKIP/KD/X/2025
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 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 dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Memperhatikan : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
 2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Tatang Iskandar, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Nama Mahasiswa : Zainal Mustofa Arif
 NPM : 41182191200090
 Judul Penelitian Skripsi : *Peningkatan Kemampuan Dribbling Dengan Pendekatan Bermain Pada Pemain UKM Sepakbola Unisma Bekasi*


Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2023/2024 sampai dengan semester Ganjil T.A 2024/2025**
Perpanjangan 1 : sampai akhir semester Genap T.A 2024/2025
Perpanjangan 2 : Mulai dari Ganjil 2025/2026 sampai akhir semester Genap 2025/2026

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 mestinya.


Ditetapkan : Bekasi
 Tanggal, 21 Oktober 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

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

Lampiran 8

Surat Izin Penelitian

 UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

Nomor : L. 0191/UNISMA.FKIP/E/VI/2025
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Club UKM Sepak Bola Unisma Bekasi
di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Zainal Mustofa Arif
NPM : 41182191200090
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Waktu penelitian hingga : 17 Juni 2025

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :


Peningkatan Kemampuan Dribbling Dengan Pendekatan Bermain Pada Pemain UKM Sepak Bola Unisma Bekasi

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, 17 Juni 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan


Lampiran 9

Surat Balasan Penelitian



**UNIT KEGIATAN MAHASISWA
SEPAK BOLA
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

Sekretariat : Jl. Cut Meutia No. 83 Telp. 081280940976, 0895393036953



No : 476/A/UKM Sepak Bola/VI/2025
 Lamp : -
 Perihal : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas Rahmat-Nya, sehingga kita dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan No. 239/SE/FKIP/UNISMA/V/2025 perihal "Permohonan Izin Penelitian", pada mahasiswa :


Nama : Zainal Mustofa Arif
 NPM : 41182191200090
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Judul Skripsi : *Penigkatan Kemampuan Dribbling Dengan Pendekatan Bermain Sepakbola Unisma Bekasi*

Dengan ini diberitahukan bahwa kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud. Untuk pelaksanaan selanjutnya supaya mahasiswa bersangkutan berhubungan komunikasi langsung dengan Ketua UKM Sepak Bola UNISMA Bekasi

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.


Bekasi, 18 Juni 2025



Pratra Dewanto
 Ketua UKM Sepak Bola UNISMA Bekasi

Lampiran 10

Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Zainal Nuzara Arie

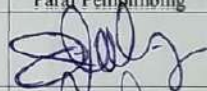

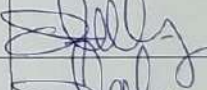
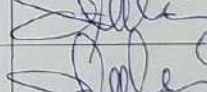
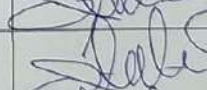
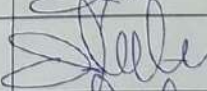
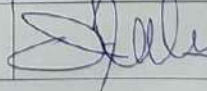

NPM : 1118219122020

Program Studi : PJRR

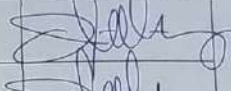
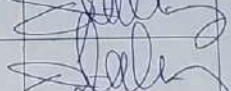
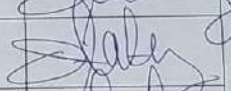
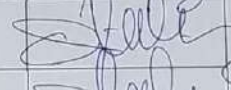
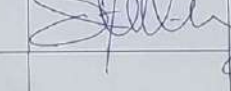

Judul : Peningkatan Kemampuan Dribbling Dengan Pendekatan Bermain
pada Pemain UKM Sepak Bola Unisma Bekasi

Pembimbing : Tatang Iskandar M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

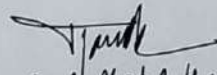
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	21/10/25	latar belakang Perbaiki	
2	24/10/25	Fokus ke Permasalahan	
3	29/10/25	landasan teori harus berdasar referensi	
4	4/11/25	BAR Ioke	
5	13/11/25	Teori di Perbanyak	
6	18/11/25	tanah Referensi minimal 2015	
7	21/11/25	Penelitian Penelitian yg sangat kuat dg Variabel	
8	26/11/25	lakukan penelitian	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9.	14/11/25	BAB III oke	
10.	29/11/25	BAB IV kasih Pembahasan	
11.	4/1/26	BAB oke	
12.	6/1/26	BAB V oke	
13.	8/1/26	lengkapi lampiran	
14.	12/1/26	Acc sidang	

Bekasi, 26 Januari 2026.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Ansharul Haqiyah, M.Pd.

Lampiran 11

Surat Bukti Bebas Plagiarisme


UNIVERSITAS ISLAM "45"
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 KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
 Nomor : Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi / 1 / 2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Zainul Mustofa Arie
 NPM : 448219120000
 Program Studi : PIKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :
Peningkatan Kemampuan Dribbling Dengan Pendekatan Bermain Pada Pemain U-17 Sepakbola Unisma Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 11% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 21 Jan 2026

Mengetahui,
 Kepala Program Studi


 (.....)

Staf Perpustakaan FKIP


 (.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

Lampiran 12**Dokumentasi Penelitian**

Pretest Keterampilan Dribbling Sepakbola

Dokumentasi Penelitian



Pendekatan Bermain Sepakbola Untuk Dribbling

Dokumentasi Penelitian



Post Test Keterampilan Dribbling Sepakbola

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Zainal Mustofa Arif lahir di Bekasi pada tanggal 04 September 2000. Penulis merupakan anak ke dua dari pasangan Bapak Amat Zainal Arifin dan Ibu Sartinah. Penulis memulai Pendidikan di SDN Mustika Jaya III dan lulus pada 2012. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan di SMPN 9 Tambun selatan dan lulus pada 2017. Kemudian di tahun yang sama melanjutkan Pendidikan di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi dan selesai pada tahun 2020. Di tahun 2020 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Program Strata Satu (S1) di Universitas Islam “45” Bekasi. Sampai dengan skripsi ini penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.