

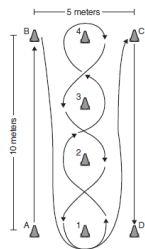
DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., Hasyim, H., & Nurdiansyah, N. (2022). The Effect of Cone Drill Training on Agility Futsal Players University of Lambung Mangkurat. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 305–309.
<https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21956>
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arti kata lincah - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. (n.d.). Retrieved February 9, 2022, from <https://kbbi.web.id/lincah>
- Dawes, J. (2019). *Developing Agility and Quickness -2nd edition*.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). 27, 46–60.
- Erliana, M., & Arisman, A. (2017). Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smpn 3 Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 136–142.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4250>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kahfi, M. K., & Wiyaja, F. J. M. (2018). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 24–29.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Methenitis, M. (2019). Laws of the Game. *Video Game Policy*, 11–26.
<https://doi.org/10.4324/9781315748825-2>
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, N. (2021). Pengembangan Model Latihan Kelincahan Dan Kekuatan Dalam Permainan Sepak Bola [Development Of An Agility Training Model Power In The Football Game]. 8(2), 233–250.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Rokhim, B. N. (2017). Kecepatan Menggiring Bola Pada Sepakbola Pemain Putra Di Sekolah Sepakbola Mahesa Dharma Kediri. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Sudjana. (2016). *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Surakhmad, W. (2015). *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>

- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

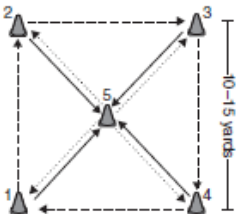
Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : <i>Pre Test</i>	Sesi : 1
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan Futsal,
Hari, tanggal : Selasa, 12 Juli 2022	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, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) kelincahan dengan <i>illinois aglitiy test</i> . Hasil tes awal diurutkan dari nilai terbesar hingga terkecil, untuk memudahkan pembagian kelompok.	60 menit	 1) Orang coba bersiap di garis start (cones A) 2) Pada aba-aba ya orang coba berlari secepat-cepatnya menuju cones B 3) Kemudian berbalik menuju cones pertama, berputar ke kiri pada cones pertama lalu melakukan zig-zag hingga cones ke empat, berputar ke kanan pada cones ke empat, kemudian zig-zag kembali menuju cones pertama 4) Berputar ke kiri pada cones pertama kemudian menuju cones C dan berlari secepatnya menuju garis finish (cones D)	Hasil tes berupa waktu tempuh testi dalam melakukan tes kelincahan
4	Bermain futsal	40 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

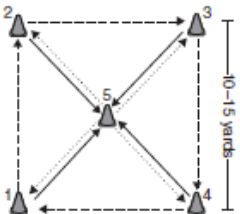
Cabang Olahraga : Futsal Waktu : 120 menit Sasaran Latihan : kelincahan Jumlah Atlet : 20 orang Hari, tanggal : Kamis, 14 Juli 2022 Waktu : Pukul 15.00-17.00	Periodisasi : Khusus Mikro : I Sesi : 2 Peralatan : Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
--	---

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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1,dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 3x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

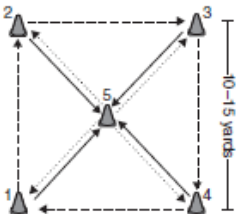
Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 16 Juli 2022
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 3x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

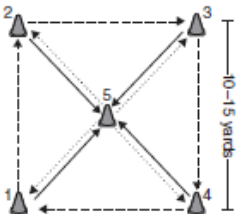
Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Waktu : 120 menit Sasaran Latihan : kelincahan Jumlah Atlet : 20 orang Hari, tanggal : Selasa, 19 Juli 2022 Waktu : Pukul 15.00-17.00	Periodisasi : Khusus Mikro : II Sesi : 4 Peralatan : Lapangan Futsal, 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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

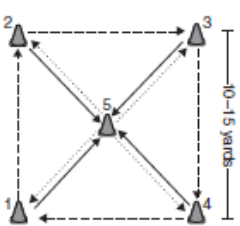
Cabang Olahraga : Futsal Waktu : 120 menit Sasaran Latihan : kelincahan Jumlah Atlet : 20 orang Hari, tanggal : Kamis, 21 Juli 2022 Waktu : Pukul 15.00-17.00	Periodisasi : Khusus Mikro : II Sesi : 5 Peralatan : Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
--	--

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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 23 Juli 2022
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

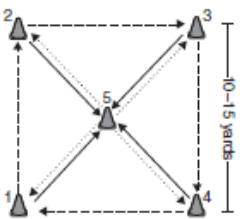
Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 6
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit, stopwatch

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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 26 Juli 2022
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

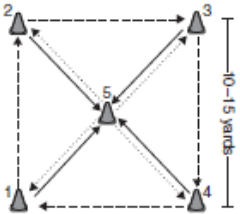
Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit, stopwatch

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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 28 Juli 2022
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

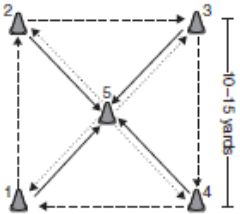
Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 8
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit, stopwatch

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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

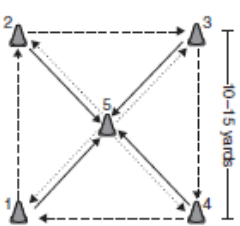
Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 30 Juli 2022
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 9
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

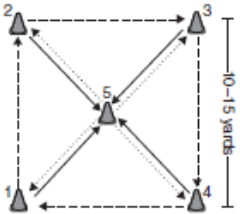
Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Waktu : 120 menit Sasaran Latihan : kelincahan Jumlah Atlet : 20 orang Hari, tanggal : Selasa, 2 Agustus 2022 Waktu : Pukul 15.00-17.00	Periodisasi : Khusus Mikro : IV Sesi : 10 Peralatan : Lapangan Futsal, 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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

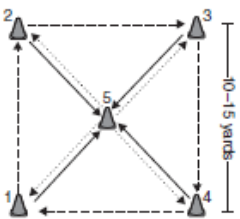
Cabang Olahraga : Futsal Waktu : 120 menit Sasaran Latihan : kelincahan Jumlah Atlet : 20 orang Hari, tanggal : Kamis, 4 Agustus 2022 Waktu : Pukul 15.00-17.00	Periodisasi : Khusus Mikro : IV Sesi : 11 Peralatan : Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
--	---

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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

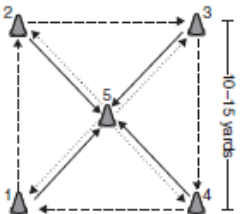
Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 6 Agustus 2022
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 12
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 4x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

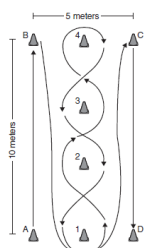
Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 13
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan Futsal,
Hari, tanggal : Selasa, 9 Agustus 2022	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 : Cone drill Testi berdiri di luar cones 1, dengan menghadap ke tengah kotak. Dia harus tertus menerus menghadap ke arah tengah kotak selama latihan berlangsung. Pada saat mendengar aba-aba mulai testi mulai berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 1 dan kemudian berlari menyamping ke cones 2. Di cones 2, testi kembali berlari diagonal ke cones 5, lalu mundur kembali ke cones 2, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cones 1.	75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir
4	Bermain futsal	20 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Futsal	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: V
Sasaran Latihan	: Post Test	Sesi	: 14
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal,
Hari, tanggal	: Kamis, 11 Agustus 2022		cones, peluit, stopwatch
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>pre test</i> (tes awal) kelincahan dengan <i>illinois aglitiy test</i> . Hasil tes awal diurutkan dari nilai terbesar hingga terkecil, untuk memudahkan pembagian kelompok.	60 menit	 1) Orang coba bersiap di garis start (cones A) 2) Pada aba-aba ya orang coba berlari secepat-cepatnya menuju cones B 3) Kemudian berbalik menuju cones pertama, berputar ke kiri pada cones pertama lalu melakukan zig-zag hingga cones ke empat, berputar ke kanan pada cones ke empat, kemudian zig-zag kembali menuju cones pertama 4) Berputar ke kiri pada cones pertama kemudian menuju cones C dan berlari secepatnya menuju garis finish (cones D)	Hasil tes berupa waktu tempuh testi dalam melakukan tes kelincahan
4	Bermain futsal	40 menit		Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Lampiran 1**Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan**

No	Nama	Awal	Akhir	Peningkatan
1	Testi 1	18.4	17.8	0.6
2	Testi 2	19.6	18.1	1.5
3	Testi 3	18.7	17.8	0.9
4	Testi 4	17.9	16.2	1.7
5	Testi 5	19.2	17.8	1.4
6	Testi 6	18.5	17.2	1.3
7	Testi 7	18.3	17.4	0.9
8	Testi 8	20.5	18.9	1.6
9	Testi 9	19.3	18.6	0.7
10	Testi 10	20.1	19.0	1.1
11	Testi 11	18.6	17.8	0.8
12	Testi 12	19.4	18.9	0.5
13	Testi 13	20.3	19.7	0.6
14	Testi 14	20.8	19.1	1.7
15	Testi 15	18.3	17.7	0.6
16	Testi 16	18.7	17.5	1.2
17	Testi 17	19.3	18.9	0.4
18	Testi 18	19.7	18.8	0.9
19	Testi 19	18.8	17.6	1.2
20	Testi 20	19.3	18.8	0.5

Lampiran 2

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Awal Kelincahan

No	X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	17.9	-1.29	1.65
2	18.3	-0.89	0.78
3	18.3	-0.89	0.78
4	18.4	-0.79	0.62
5	18.5	-0.69	0.47
6	18.6	-0.59	0.34
7	18.7	-0.49	0.24
8	18.7	-0.49	0.24
9	18.8	-0.39	0.15
10	19.2	0.01	0.00
11	19.3	0.11	0.01
12	19.3	0.11	0.01
13	19.3	0.11	0.01
14	19.4	0.21	0.05
15	19.6	0.41	0.17
16	19.7	0.51	0.27
17	20.1	0.91	0.84
18	20.3	1.12	1.24
19	20.5	1.32	1.73
20	20.8	1.62	2.61
Σ	383.7		12.21
$\bar{X}$	19.19		
S	0.801		
S^2	0.64		

Rata-rata ($\bar{X}$)

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{383.7}{20} = 19.19$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{12.21}{19}} = 0.801$$

Variansi (S^2)

$$0.801^2 = 0.64$$

Lampiran 3

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Akhir Kelincahan

No	X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	16.2	-1.98	3.92
2	17.2	-0.98	0.96
3	17.4	-0.78	0.61
4	17.5	-0.68	0.46
5	17.6	-0.58	0.34
6	17.7	-0.48	0.23
7	17.8	-0.38	0.14
8	17.8	-0.38	0.14
9	17.8	-0.38	0.14
10	17.8	-0.38	0.14
11	18.1	-0.08	0.01
12	18.6	0.42	0.18
13	18.8	0.62	0.38
14	18.8	0.62	0.38
15	18.9	0.72	0.52
16	18.9	0.72	0.52
17	18.9	0.72	0.52
18	19.0	0.82	0.67
19	19.1	0.92	0.85
20	19.7	1.52	2.31
Σ	363.6		13.43
$\bar{X}$	18.18		
S	0.84		
S^2	0.71		

Rata-rata ($\bar{X}$)

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{363.6}{20} = 18.18$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{13.43}{19}} = 0.84$$

Variansi (S^2)

$$0.84^2 = 0.71$$

Lampiran 4

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Peningkatan

No	X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	0.4	-0.60	0.37
2	0.5	-0.51	0.26
3	0.5	-0.51	0.26
4	0.6	-0.41	0.16
5	0.6	-0.40	0.16
6	0.6	-0.40	0.16
7	0.7	-0.31	0.09
8	0.8	-0.20	0.04
9	0.9	-0.11	0.01
10	0.9	-0.11	0.01
11	0.9	-0.10	0.01
12	1.1	0.10	0.01
13	1.2	0.19	0.04
14	1.2	0.19	0.04
15	1.3	0.30	0.09
16	1.4	0.39	0.16
17	1.5	0.50	0.25
18	1.6	0.60	0.35
19	1.7	0.69	0.48
20	1.7	0.69	0.48
Σ	20.1		3.43
$\bar{X}$	1.01		
S	0.42		
S^2	0.18		

Rata-rata ($\bar{X}$)

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{20.1}{20} = 1.01$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{3.43}{19}} = 0.42$$

Variansi (S^2)

$$0.42^2 = 0.18$$

Lampiran 5

Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	17.9	-1.603	0.0548	0.050	0.005
2	18.3	-1.104	0.1357	0.100	0.036
3	18.3	-1.104	0.1357	0.150	-0.014
4	18.4	-0.979	0.166	0.200	-0.034
5	18.5	-0.855	0.1977	0.250	-0.052
6	18.6	-0.730	0.2327	0.300	-0.067
7	18.7	-0.605	0.2742	0.350	-0.076
8	18.7	-0.605	0.2742	0.400	-0.126
9	18.8	-0.480	0.3156	0.450	-0.134
10	19.2	0.019	0.504	0.500	0.004
11	19.3	0.143	0.5557	0.550	0.006
12	19.3	0.143	0.5557	0.600	-0.044
13	19.3	0.143	0.5557	0.650	-0.094
14	19.4	0.268	0.6026	0.700	-0.097
15	19.6	0.518	0.695	0.750	-0.055
16	19.7	0.643	0.7389	0.800	-0.061
17	20.1	1.142	0.8729	0.850	0.023
18	20.3	1.391	0.9177	0.900	0.018
19	20.5	1.641	0.9495	0.950	0.000
20	20.8	2.015	0.9778	1.000	-0.022

$$Lo_{hit} = 0,134$$

Pada (α) = 0,05 dan n = 20 diperoleh $Lo_{tab} = 0,190$

Maka

$$Lo_{hit} < Lo_{tab}$$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 6

Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	16.2	-2.355	0.0094	0.050	-0.041
2	17.2	-1.166	0.123	0.100	0.023
3	17.4	-0.928	0.1788	0.150	0.029
4	17.5	-0.809	0.2119	0.200	0.012
5	17.6	-0.690	0.251	0.250	0.001
6	17.7	-0.571	0.2843	0.300	-0.016
7	17.8	-0.452	0.3264	0.350	-0.024
8	17.8	-0.452	0.3264	0.400	-0.074
9	17.8	-0.452	0.3264	0.450	-0.124
10	17.8	-0.452	0.3264	0.500	-0.174
11	18.1	-0.095	0.4641	0.550	-0.086
12	18.6	0.500	0.6915	0.600	0.092
13	18.8	0.737	0.7673	0.650	0.117
14	18.8	0.737	0.7673	0.700	0.067
15	18.9	0.856	0.8023	0.750	0.052
16	18.9	0.856	0.8023	0.800	0.002
17	18.9	0.856	0.8023	0.850	-0.048
18	19.0	0.975	0.834	0.900	-0.066
19	19.1	1.094	0.8621	0.950	-0.088
20	19.7	1.808	0.961	1.000	-0.039

$$Lo_{hit} = 0,174$$

Pada (α) = 0,05 dan n = 20 diperoleh $Lo_{tab} = 0,174$

Maka

$$Lo_{hit} < Lo_{tab}$$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 7

Tabel Data Uji Kenormalan Peningkatan

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	0.4	-1.424	0.0778	0.050	0.028
2	0.5	-1.189	0.119	0.100	0.019
3	0.5	-1.189	0.119	0.150	-0.031
4	0.6	-0.953	0.1711	0.200	-0.029
5	0.6	-0.953	0.1711	0.250	-0.079
6	0.6	-0.953	0.1711	0.300	-0.129
7	0.7	-0.718	0.2388	0.350	-0.111
8	0.8	-0.483	0.3156	0.400	-0.084
9	0.9	-0.247	0.4052	0.450	-0.045
10	0.9	-0.247	0.4052	0.500	-0.095
11	0.9	-0.247	0.4052	0.550	-0.145
12	1.1	0.224	0.5871	0.600	-0.013
13	1.2	0.459	0.6736	0.650	0.024
14	1.2	0.459	0.6736	0.700	-0.026
15	1.3	0.694	0.7590	0.750	0.009
16	1.4	0.930	0.8238	0.800	0.024
17	1.5	1.165	0.8770	0.850	0.027
18	1.6	1.400	0.9192	0.900	0.019
19	1.7	1.636	0.9484	0.950	-0.002
20	1.7	1.636	0.9484	1.000	-0.052

$$Lo_{hit} = 0,145$$

Pada (α) = 0,05 dan n = 20 diperoleh $Lo_{tab} = 0,190$

Maka

$$Lo_{hit} < Lo_{tab}$$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 8

Uji Homogenitas (Variansi)

Tes awal dan akhir

$$F = \frac{0.71}{0.64} = 1.1$$

$$F_{\text{hit}} = 1.1$$

Pada dk (19,19) dan L = (0,05) diperoleh $F_{\text{tab}} = 2.16$

Maka

$$F_{\text{hit}} < F_{\text{tab}}$$

Kesimpulan data terdistribusi homogen

Lampiran 9

Uji distribusi t Peningkatan Kelincahan

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

$$t = \frac{1.01}{0.42 / \sqrt{20}}$$

$$t = \frac{1.01}{0.09}$$

$$t = 11.22$$

$$t_{hit} = 11.22$$

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

Maka

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

Kesimpulan Hipotesis penelitian ditolak

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain Akademi Futsal Jati Bintang

Nilai Kritis a Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Taraf 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	0,289	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	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

**Luas Di bawah Lengkungan Normal
Standar Dari 0 ke Z
(Bilangan Dalam Badan Daftar Menyatakan Desimal)**

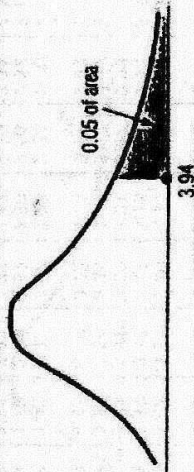
[illegible]

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

Distribusi F dengan $\alpha = 5\%$ 

Degrees of freedom for denominator		Degrees of freedom for numerator																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	∞
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	244	246	248	249	250	251	252	253	254	
2	18.5	19.0	19.2	19.3	19.3	19.3	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	
3	10.1	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.74	8.70	8.66	8.64	8.62	8.59	8.57	8.55	8.53	
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.91	5.86	5.80	5.77	5.75	5.72	5.69	5.66	5.63	
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.68	4.62	4.56	4.53	4.50	4.46	4.43	4.40	4.37	
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.00	3.94	3.87	3.84	3.81	3.77	3.74	3.70	3.67	
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.57	3.51	3.44	3.41	3.38	3.34	3.30	3.27	3.23	
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.28	3.22	3.15	3.12	3.08	3.04	3.01	2.97	2.93	
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.07	3.01	2.94	2.90	2.86	2.83	2.79	2.75	2.71	
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.91	2.85	2.77	2.74	2.70	2.66	2.62	2.58	2.54	
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.79	2.72	2.65	2.61	2.57	2.53	2.49	2.45	2.40	
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.69	2.62	2.54	2.51	2.47	2.43	2.38	2.34	2.30	
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.60	2.53	2.46	2.42	2.38	2.34	2.30	2.25	2.21	
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.53	2.46	2.39	2.35	2.31	2.27	2.22	2.18	2.13	
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.48	2.40	2.33	2.29	2.25	2.20	2.16	2.11	2.07	
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.42	2.35	2.28	2.24	2.19	2.15	2.11	2.06	2.01	
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.38	2.31	2.23	2.19	2.15	2.10	2.06	2.01	1.96	
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.34	2.27	2.19	2.15	2.11	2.06	2.02	1.97	1.92	
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.31	2.23	2.16	2.11	2.07	2.03	1.98	1.93	1.88	
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.28	2.20	2.12	2.08	2.04	1.99	1.95	1.90	1.84	
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.25	2.18	2.10	2.05	2.01	1.96	1.92	1.87	1.81	
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.23	2.15	2.07	2.03	1.98	1.94	1.89	1.84	1.78	
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.20	2.13	2.05	2.01	1.96	1.91	1.86	1.81	1.76	
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.18	2.11	2.03	1.98	1.94	1.89	1.84	1.79	1.73	
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.16	2.09	2.01	1.96	1.92	1.87	1.82	1.77	1.71	
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.09	2.01	1.93	1.89	1.84	1.79	1.74	1.68	1.62	
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.00	1.92	1.84	1.79	1.74	1.69	1.64	1.58	1.51	
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.92	1.84	1.75	1.70	1.65	1.59	1.53	1.47	1.39	
120	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.83	1.75	1.66	1.61	1.55	1.50	1.43	1.35	1.25	
∞	3.84	3.00	2.60	2.37	2.21	2.10	2.01	1.94	1.88	1.83	1.75	1.67	1.57	1.52	1.46	1.39	1.32	1.22	1.00	

Sumber: M. Merrington and C.M. Thompson, *Biometrika* 33 (1943).

Foto-foto Penelitian



Pengarahan Kepada Sampel Oleh Peneliti dan Pelatih

Foto-foto Penelitian



Tes Awal dan Akhir Dengan *Illinois Agility Run*

Foto-foto penelitian



Latihan Cone Drill

Foto-foto Penelitian



Foto Bersama Dengan Sampel dan Pelatih Jati Bintang Futsal

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) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 NOMOR : 249 / SK.01/ E-DK / IV / 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 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 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 : **Aisya Kemala, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Shindu Syalahudin**
 NPM : 41182191180042
- Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang*
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil 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 mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi
 TANGGAL : Senin, 25 April 2022


Yudi Budianti, M.Pd
 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 : 250 / SE / FKIP / UNISMA / VII / 2022
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Pelatih Akademi Futsal Jati Bening
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb .

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Shindu Syalahudin
 NPM : 41182191180042
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingg : **28 Februari 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang

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, 06 Juli 2022


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Frekuensi Bimbingan

Nama Mahasiswa	:	Shindu Syalahudin
NPM	:	41182191180042
Jurusan	:	Pengas
Pembimbing	:	Aisyah Kemala, M.Pd.
Judul	:	Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kelincakan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang

Frekuensi Bimbingan						
NO	TGL.	KOMENTAR	PARAF	NO	TGL.	KOMENTAR
1	27/4/22	Pengantar skripsi Bimbingan	HS			
2	10/5/22	Bab I-III	HS			
3	26/5/22	Revisi Bab I-III	HS			
4	15/6/22	Bimbingan Motivasi	HS			
5	17/7/22	Penelitian	HS			
6	27/8/22	Revisi & bimbingan Bab IV	HS			
7	9/9/22	Bab IV-V	HS			
8	25/9/22	Review Bab I-V	HS			
9	27/10/22	Acc Sidang	HS			

Bekasi, 27-10-22

Aisya femala, m.Pd.

Pembimbing

Surat Balasan Penelitian



JATI BINTANG FUTSAL ACADEMY
Tempat Latihan: GOR Ondin Badminton
Jalan Selang Jati No.3 RW 3 Wanajaya,
Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi

SURAT KETERANGAN
Nomor: 05 /S.KET-JBFA/IX/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Pelatih Jati Bintang Futsal Academy menerangkan bahwa:

Nama : **SHINDU SYALAHUDIN**
NPM : **41182191180042**
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : UNISMA BEKASI

Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Jati Bintang Futsal Academy dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN AKADEMI FUTSAL JATI BINTANG" pada tanggal 12 Juli s.d. 11 Agustus 2022.

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

Bekasi, 2 September 2022
Pelatih Jati Bintang Futsal Academy



Fitrah Baraqi Aksyar, S.Pd.

RIWAYAT HIDUP



Shindu syalahudin lahir di Jakarta pada tanggal 11 Juli 1999, yang merupakan anak ke tiga dari Bapak Sarnata dan Ibu Anih. Penulis tinggal di Jl. Tanah seratus RT. 004/012 no. 27, Ciledug, Kota Tangerang, Banten, 15151 bersama kedua orang tuanya. Penulis memulai pendidikan dasarnya di SDN Bintaro 12 pagi, yang lulus berijazah tahun 2012. Kemudian melanjutkan ke pendidikan SMP di SMPN 267 Jakarta, yang lulus berijazah pada tahun 2015. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikannya di SMK Gunadarma Jaya, lulus tahun 2018. Saat ini penulis sedang menyelesaikan masa studi sarjana pendidikannya di FKIP Unisma Bekasi Program Studi Penjaskesrek.