

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Perguruan Tinggi PGRI Kediri
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (LPPM)
 Alamat: Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp.(0354) 771576, Fax. 771576
 Website: <http://lp2m.unp.kediri.ac.id>, Email: lemit@unpkediri.ac.id; lemit.unpkediri@gmail.com

Nomor : 19520.07/LPPM.UN PGRI Kd/VI/2021 17 Juni 2021
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Ijin Melakukan Penelitian

Kepada Yth. Kepala Sekolah SSB Jeli Putra
 di : Jl. Raya Jeli, Dsn.Tlusung, Ds.Jeli, Kec.Karangrejo, Kab.Tulungagung.

Dengan ini kami hadapkan mahasiswa Universitas Nusantra PGRI Kediri:

NAMA : MUHAMAD KHARIS MOCTAR
 NPM : 17.1.01.09.0075
 FAK - PRODI : FKIP-Penjaskesrek
 Maksud : Ijin melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi
 JUDUL :

**EFEKTIFITAS LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP AEROBIK SISTEM DAN
 STAMINA PADA ATLET SEPAKBOLA U13 SSB JELI PUTRA**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuannya untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan guna mendapatkan data-data penelitian pada lembaga yang bapak/ibu/sdr. pimpin sebagai bahan penulisan Skripsi Program Sarjana (S1).



Tembusan :
 1. Kaprodi
 2. Dosen Pembimbing 1 dan 2

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Nusantra PGRI Kediri



Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



PANITIA PELAKSANA PEMBUKAAN FESTIVAL
SEPAKBOLA USIA DINI LIGA FANTASIA SE-KABUPATEN
TULUNGAGUNG SEKOLAH SEPAK BOLA JELI PUTRA
TB Satria Usaha Jl. Raya Jeli, Dsn. Tlusung Ds. Jeli Kec. Karangrejo
Kab. Tulungagung, Telp : 08125941658/08125938017

Nomor : 05/B/SSB.JEPA/VIII/2021

Lampiran : -

Perihal : **Surat Keterangan**

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Sekolah Sepak Bola Jeli Putra Tulungagung menerangkan bahwa:

Nama : MUHAMAD KHARIS MOCTAR

NPM : 17.1.01.09.0075

FAK/PRODI : FIKS/PENJAS

Yang bersangkutan diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SSB Jeli Putra Tulungagung mulai tanggal 17 Juni 2021 s.d 13 Agustus 2021 dalam rangka penulisan skripsi pada "Universitas Nusantara PGRI Kediri" dengan judul "Pengaruh latihan sirkuit training terhadap aerobik sistem dan stamina pada pemain sepakbola U-13 SSB Jeli Putra".


Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 13 Agustus 2021

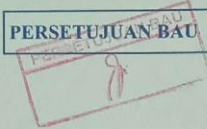
Ketua SSB Jeli Putra


Kartiko Wahyu Widodo

Lampiran 3. Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skripsi



PERSETUJUAN BAU :



BERITA ACARA KEMAJUAN PEMBIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH

1. NAMA MAHASISWA : MUHAMAD KHARIS MOCTAR .
 NPM : 17.1.01.09.0075
 Fak/Jur/Prodi : FIKS / PENJAS
 Alamat Rumah : DS. NGADI RT01/RW11 Kec. MOJO, Kab. KEDIRI
 Alamat email : Muhamadkharis16@gmail.com .
 No. Telp. / HP : 087872 563 404 .

2. DOSEN PEMBIMBING I : MUHAMMAD YANUAR RIZKY, M.Pd.
 Alamat Rumah : -
 Alamat email : yanuar.rizky@unpkediri.ac.id
 No. Telp. / HP. : -

3. DOSEN PEMBIMBING II : NUR AHMAD MUHARRAM, M.Or.
 Alamat Rumah : -
 Alamat email : Nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id .
 No. Telp. / HP. : -

4. JUDUL KTI :
PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP AEROBIK SISTEM
DAN STAMINA PADA PEMAIN SEPAKBOLA U-13 TAHUN SSB JELI PUTRA .

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : _____
2. Jadwal Bimbingan : _____

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	Senin	09.00 - 15.00	Kantor Prodi PENJAS
	Selasa	- " -	- " -
	Rabu	- " -	- " -
Pembimbing II	Senin	09.00 - 15.00	Kantor Prodi PENJAS
	Selasa	- " -	- " -
	Rabu	- " -	- " -

3. Kemajuan Bimbingan : _____

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	1-11-2021	Bab I	Revisi Rumusan masalah.	ya
2	1-11-2021	Bab I II III	Revisi tata tulis.	ya
3	1-11-2021	Daftar pustaka.	Revisi Daftar pustaka.	ya
4	08-11-2021	Bab III	Hipotesis Sementara.	ya
5	08-11-2021	Bab III	Analisis data.	ya
6	08-11-2021	Bab II	Kutipan Internasional.	ya
7	29-11-2021	Bab I II III	ACC Bab I II III	ya
8	23-12-2021	Bab IV	Uji Hipotesis	ya
9	27-12-2021	Bab IV V	ACC Bab IV V	ya
10	05-01-2022	Bab I II III IV V	ACC Sidang Skripsi.	ya

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	01-11-2021	Bab I II III	Revisi tata tulis	md
2	01-11-	Bab II	Revisi Kutipan.	md
3	03-11-2021	Daftar pustaka	Revisi daftar pustaka.	md
4	-11-	KTI	Tata tulis KTI	md
5	-11-	Bab III	Kutipan Internasional.	md
6	08-11-2021	Referensi.	Tambah Kutipan.	md
7	08-11-2021	Bab III	Analisis data.	md
8	-11-	Bab III	Kesimpulan.	md
9	-11-	Bab IV V	hasil uji Hipotesis	md
10	05-01-2022	Bab IV V	ACC Bab IV V	md
11	05-01-2022	Bab I II III IV V	ACC Sidang skripsi.	md



Mengetahui,
Kaprosdi

NIDN

Kediri, 13 Januari 2022
Mahasiswa Ybs,

MUHAMMAD KHARIS - M.
NPM 17.1.01.09.0075

Lampiran 4. Sertifikat Plagiasi

 <p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS PENDIDIKAN JASMANI UNIT PENJAMIN MUTU (UPM) Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri Telp: (0354) 771576 Website: www.umpkediri.ac.id</p>	<p>SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI No: 014/pjm-penjas/UN-Kd/I/2022</p>
<p>Nama : MUHAMAD KHARIS MOCTAR NPM : 17.1.01.09.0075 Program Studi : Pendidikan Jasmani Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP AEROBIK SISTEM DAN STAMINA PADA PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13 TAHUN SSB JELI PUTRA</p>	<p>Diberikan kepada:</p>
<p>Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani.</p>	<p>Kediri, 10 Januari 2022 Unit Penjamin Mutu</p>  <p>Moch Nurkholis, S.Pd., M.Or. NIDN 0725048802 Penjamin Mutu</p>

Lampiran 5. Data Pre-test dan Post-test

Data Nilai Test Aerobik Sistem				
No	Nama	Test bleep		Selisih
		Pretest	Posttest	
1	Abimmanyu Airlangga	26	30,2	4,2
2	Achmad Chafidz Ansori	29,8	34,3	4,5
3	Aditya Rehan Dwi Apriliyan	33,9	37,5	3,6
4	Alvaro Alghozali	31	31,8	0,8
5	Dandy Aditya Putra Pratama	32,4	34,3	1,9
6	Devin Brian Musyaffa	27,6	31,4	3,8
7	Galih Pramadani	35,6	37,5	1,9
8	M. Hilmy Rifqi Zoe	29,5	31,8	2,3
9	Mohammad Farel Budi S	33,9	37,5	3,6
10	Mohammad Farel Meyfano S	33,9	39,2	5,3
11	Muhammad Ridolloh Qizam	33,9	40,2	6,3
12	Ongky Dwi Setiawan	32,2	34,7	2,5
13	Raga Putra Pratama	33,9	39,2	5,3

No	Nama	Test bleep			
		Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	Abimmanyu A	26	Kurang Sekali	30,2	Kurang
2	Achmad C. A	29,8	Kurang Sekali	34,3	Kurang
3	Aditya Rehan D. A	33,9	Kurang Sekali	37,5	Cukup
4	Alvaro Alghozali	31	Kurang Sekali	31,8	Kurang Sekali
5	Dandy Aditya P. P	32,4	Kurang Sekali	34,3	Kurang
6	Devin Brian Musyaffa	27,6	Kurang Sekali	31,4	Kurang
7	Galih Pramadani	35,6	Cukup	37,5	Cukup
8	M. Hilmy Rifqi Z	29,5	Kurang Sekali	31,8	Kurang Sekali
9	Mohammad Farel B. S	33,9	Kurang Sekali	37,5	Cukup
10	Mohammad Farel M. S	33,9	Kurang Sekali	39,2	Cukup
11	Muhammad Ridolloh Q	33,9	Kurang Sekali	40,2	Cukup
12	Ongky Dwi Setiawan	32,2	Kurang Sekali	34,7	Kurang
13	Raga Putra Pratama	33,9	Kurang Sekali	39,2	Cukup

Lanjutan Lampiran

Data Nilai Test Stamina

No	Nama	LARI 1600m		Selisih
		Pretest	Posttest	
1	Abimmanyu Airlangga	10,25	8,55	1,7
2	Achmad Chafidz Ansori	9,08	8,57	0,51
3	Aditya Rehan Dwi apriliyan	8,28	8,11	0,17
4	Alvaro Alghozali	9,12	8,54	0,58
5	Dandy Aditya Putra Pratama	9,12	9,08	0,04
6	Devin Brian Musyaffa	10,3	9,52	0,78
7	Galih Pramadani	9,01	8,4	0,61
8	M. Hilmy Rifqi Zoe	9,54	8,45	1,09
9	Mohammad Farel Budi S	9,05	8,04	1,01
10	Mohammad Farel Meyfano S	8,48	8,01	0,47
11	Muhammad Ridolloh Qizam	8,31	8,02	0,29
12	Ongky Dwi Setiawan	9,03	8,04	0,99
13	Raga Putra Pratama	8,17	8	0,17

No	Nama	LARI 1600m			
		Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	Abimmanyu A	10,25	Kurang	8,55	Cukup
2	Achmad C. A	9,08	Cukup	8,57	Cukup
3	Aditya Rehan D. A	8,28	Cukup	8,11	Cukup
4	Alvaro Alghozali	9,12	Kurang	8,54	Cukup
5	Dandy Aditya P. P	9,12	Kurang	9,08	Cukup
6	Devin Brian Musyaffa	10,3	Kurang	9,52	Kurang
7	Galih Pramadani	9,01	Cukup	8,4	Baik
8	M. Hilmy Rifqi Z	9,54	Kurang Sekali	8,45	Cukup
9	Mohammad Farel B. S	9,05	Cukup	8,04	Baik
10	Mohammad Farel M. S	8,48	Cukup	8,01	Baik
11	Muhammad Ridolloh Q	8,31	Cukup	8,02	Baik
12	Ongky Dwi Setiawan	9,03	Cukup	8,04	Baik
13	Raga Putra Pratama	8,17	Cukup	8	Baik

Lampiran 6. Uji Normalitas

Uji Normalitas Aerobik Sistem

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test aerobik sistem	,228	13	,062	,902	13	,141
Post Test aerobik sistem	,199	13	,167	,921	13	,261

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Normalitas Stamina

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Lari 1600m	,232	13	,054	,895	13	,113
Post Test Lari 1600m	,211	13	,116	,827	13	,015

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

PreTest_PostTest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,212	3	48	,888

Lampiran 8. Uji Hipotesis 1

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test Aerobik sistem	31,8154	13	2,86090	,79347
Post Test Aerobik sistem	35,3538	13	3,37876	,93710

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test Aerobik sistem & Post Test Aerobik sistem	13	,881	,000

Paired Samples 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 Aerobik sistem - Post Test Aerobik sistem	-3,53846	1,60080	,44398	-4,50582	-2,57111	-7,970	12	,000

Lampiran 9. Uji Hipotesis 2

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test Stamina	9,0569	13	,67666	,18767
Post Test Stamina	8,4100	13	,46447	,12882

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test Stamina & Post Test Stamina	13	,730	,005

Paired Samples 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 Stamina - Post Test Stamina	,64692	,46360	,12858	,36677	,92707	5,031	12	,000

Lampiran 10. t-Tabel

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 11. Program Latihan

Minggu ke 1	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Selasa	Warming up					
		Plank rotation	30%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	30%		3	120 detik	
		Squad	30%		3	120 detik	
		Squat thrust	30%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	30%		3	120 detik	
		Game					
	Cooling down						
	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Rabu	Warming up					
		Plank rotation	30%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	30%		3	120 detik	
		Squad	30%		3	120 detik	
		Squat thrust	30%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	30%		3	120 detik	
		Materi					
	Game						
	Cooling down						
	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Jumat	Warming up					
		Plank rotation	30%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	30%		3	120 detik	
		Squad	30%		3	120 detik	
		Squat thrust	30%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	30%		3	120 detik	
		Materi					
	Game						
Cooling down							
Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest		
Minggu	Warming up						
	Plank rotation	30%		3	120 detik		
	Bicycle cruches	30%		3	120 detik		
	Squad	30%		3	120 detik		
	Squat thrust	30%		3	120 detik		
	Zig-zag drils	30%		3	120 detik		
	Materi						
Game							
Cooling down							

Lanjutan Lampiran

Minggu ke 2	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Selasa	Warming up					
		Plank rotation	40%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	40%		3	120 detik	
		Squad	40%		3	120 detik	
		Squat thrust	40%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	40%		3	120 detik	
		Game					
		Cooling down					
	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Rabu	Warming up					
		Plank rotation	40%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	40%		3	120 detik	
		Squad	40%		3	120 detik	
		Squat thrust	40%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	40%		3	120 detik	
		Materi					
		Game					
	Cooling down						
	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Jumat	Warming up					
		Plank rotation	40%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	40%		3	120 detik	
		Squad	40%		3	120 detik	
Squat thrust		40%		3	120 detik		
Zig-zag drils		40%		3	120 detik		
Materi							
Game							
Cooling down							
Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest		
Minggu	Warming up						
	Plank rotation	40%		3	120 detik		
	Bicycle cruches	40%		3	120 detik		
	Squad	40%		3	120 detik		
	Squat thrust	40%		3	120 detik		
	Zig-zag drils	40%		3	120 detik		
	Materi						
	Game						
Cooling down							

Lanjutan Lampiran

Minggu ke 3	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Selasa	Warming up					
		Plank rotation	40%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	40%		3	120 detik	
		Squad	40%		3	120 detik	
		Squat thrust	40%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	40%		3	120 detik	
		Game					
		Cooling down					
	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Rabu	Warming up					
		Plank rotation	40%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	40%		3	120 detik	
		Squad	40%		3	120 detik	
		Squat thrust	40%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	40%		3	120 detik	
		Materi					
		Game					
	Cooling down						
	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Jumat	Warming up					
		Plank rotation	50%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	50%		3	120 detik	
		Squad	50%		3	120 detik	
		Squat thrust	50%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	50%		3	120 detik	
		Materi					
Game							
Cooling down							
Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest		
Minggu	Warming up						
	Plank rotation	50%		3	120 detik		
	Bicycle cruches	50%		3	120 detik		
	Squad	50%		3	120 detik		
	Squat thrust	50%		3	120 detik		
	Zig-zag drils	50%		3	120 detik		
	Materi						
	Game						
Cooling down							

Lanjutan Lampiran

Minggu ke 4	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Selasa	Warming up					
		Plank rotation	50%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	50%		3	120 detik	
		Squad	50%		3	120 detik	
		Squat thrust	50%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	50%		3	120 detik	
		Game					
	Cooling down						
	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Rabu	Warming up					
		Plank rotation	50%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	50%		3	120 detik	
		Squad	50%		3	120 detik	
		Squat thrust	50%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	50%		3	120 detik	
		Materi					
	Game						
	Cooling down						
	Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest	
	Jumat	Warming up					
		Plank rotation	50%		3	120 detik	
		Bicycle cruches	50%		3	120 detik	
		Squad	50%		3	120 detik	
		Squat thrust	50%		3	120 detik	
		Zig-zag drils	50%		3	120 detik	
		Materi					
	Game						
Cooling down							
Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Repetisi	Set	Rest		
Minggu	Warming up						
	Plank rotation	50%		3	120 detik		
	Bicycle cruches	50%		3	120 detik		
	Squad	50%		3	120 detik		
	Squat thrust	50%		3	120 detik		
	Zig-zag drils	50%		3	120 detik		
	Materi						
Game							
Cooling down							

Lampiran 12. Repetisi Program Latihan

No	Nama	Pos 1 Plank Rotation			
		100%	30%	40%	50%
1	Abimmanyu A	30	9	12	15
2	Achmad C. A	52	16	21	26
3	Aditya Rehan D. A	68	20	27	34
4	Alvaro Alghozali	52	16	21	26
5	Dandy Aditya P. P	50	15	20	25
6	Devin Brian Musyaffa	55	17	22	28
7	Galih Pramadani	70	21	28	35
8	M. Hilmy Rifqi Z	57	17	23	29
9	Mohammad Farel B. S	75	23	30	38
10	Mohammad Farel M. S	52	16	21	26
11	Muhammad Ridolloh Q	60	18	24	30
12	Ongky Dwi Setiawan	51	15	20	26
13	Raga Putra Pratama	58	17	23	29

No	Nama	Pos 2 Bicycle Cruches			
		100%	30%	40%	50%
1	Abimmanyu A	16	5	6	8
2	Achmad C. A	13	4	5	7
3	Aditya Rehan D. A	28	8	11	14
4	Alvaro Alghozali	12	4	5	6
5	Dandy Aditya P. P	16	5	6	8
6	Devin Brian Musyaffa	21	6	8	11
7	Galih Pramadani	20	6	8	10
8	M. Hilmy Rifqi Z	17	5	7	9
9	Mohammad Farel B. S	20	6	8	10
10	Mohammad Farel M. S	38	11	15	19
11	Muhammad Ridolloh Q	20	6	8	10
12	Ongky Dwi Setiawan	19	6	8	10
13	Raga Putra Pratama	22	7	9	11

Lanjutan Lampiran

No	Nama	Pos 3 Squad			
		100%	30%	40%	50%
1	Abimmanyu A	70	21	28	35
2	Achmad C. A	87	26	35	44
3	Aditya Rehan D. A	46	14	18	23
4	Alvaro Alghozali	41	12	16	21
5	Dandy Aditya P. P	70	21	28	35
6	Devin Brian Musyaffa	57	17	23	29
7	Galih Pramadani	50	15	20	25
8	M. Hilmy Rifqi Z	44	13	18	22
9	Mohammad Farel B. S	56	17	22	28
10	Mohammad Farel M. S	48	14	19	24
11	Muhammad Ridolloh Q	31	9	12	16
12	Ongky Dwi Setiawan	49	15	20	25
13	Raga Putra Pratama	48	14	19	24

No	Nama	Pos 4 Squad Thrust			
		100%	30%	40%	50%
1	Abimmanyu A	32	10	13	16
2	Achmad C. A	35	11	14	18
3	Aditya Rehan D. A	45	14	18	23
4	Alvaro Alghozali	30	9	12	15
5	Dandy Aditya P. P	25	8	10	13
6	Devin Brian Musyaffa	29	9	12	15
7	Galih Pramadani	34	10	14	17
8	M. Hilmy Rifqi Z	40	12	16	20
9	Mohammad Farel B. S	34	10	14	17
10	Mohammad Farel M. S	31	9	12	16
11	Muhammad Ridolloh Q	34	10	14	17
12	Ongky Dwi Setiawan	40	12	16	20
13	Raga Putra Pratama	45	14	18	23

Lanjutan Lampiran

No	Nama	Pos 5 Zig Zag Drills			
		100%	30%	40%	50%
1	Abimmanyu A	80	24	32	40
2	Achmad C. A	94	28	38	47
3	Aditya Rehan D. A	151	45	60	76
4	Alvaro Alghozali	99	30	40	50
5	Dandy Aditya P. P	70	21	28	35
6	Devin Brian Musyaffa	68	20	27	34
7	Galih Pramadani	60	18	24	30
8	M. Hilmy Rifqi Z	61	18	24	31
9	Mohammad Farel B. S	90	27	36	45
10	Mohammad Farel M. S	69	21	28	35
11	Muhammad Ridolloh Q	60	18	24	30
12	Ongky Dwi Setiawan	80	24	32	40
13	Raga Putra Pratama	110	33	44	55

Lampiran 13. Foto Pre-test



Persiapan tes



Tes lari 1600m



Test bleep

Lampiran 14. Foto Latihan sirkuit training



Plank rotation



Bicycle cruches

Lanjutan Lampiran



Squad



Squad thrust

Lanjutan Lampiran



Zig-zag drills

Lampiran 15. Foto Post-test



Persiapan tes



Tes lari 1600m



Test bleep