

Lampiran 01



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat : Kampus FOK Undiksha Jincengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 02.04/UN48.12.6/PP/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 197905132006041002
 Prodi. : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Ketut Chandra Adinata K., S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198712252014041001
 Prodi. : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Ahmad Alfarizi
 NIM : 1716041002
 Prodi. : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
 Judul : Survey Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2MAX) Pemain Sepakbola Intan Jaya Tahun 2021

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 27 Januari 2021
 Ketua Jurusan

Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.
 NIP. 196706272001121001

Lampiran 02



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Kampus FOK UNDIKSHA Desa Jinengdalem Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali

Singaraja, 21 April 2022

Nomor : 290/ UN48.12.1/PP/2022

Lampiran : -

Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. : Ketua Klub Intan Jaya FC

di

Celukanbawang

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses Keperawatan di Akademi, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di Klub yang bapak/ibu pimpin.

Nama : Ahmad Alfarizi

Nomor Induk Mahasiswa : 1716041002

Tahun Akademik : 2021/2022

Jurusan : Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Atas perhatian dan bantuan Bapak/ibu kami ucapkan terima kasih.



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or
NIP 196805172001121001

Lampiran 03

**INTAN JAYA FOOTBALL CLUB**

Alamat : Jl. Celukan Bawang, Kecamatan Gerokgak, Buleleng, Bali

Telp. 081337020203 Facebook : Intan Jaya FC

Menanggapi bahwa benar telah melaksanakan observasi pada tanggal 23 April 2022, oleh karena itu kami pengurus Klub Intan Jaya memberikan kesempatan untuk melaksanakan observasi di Klub Intan Jaya yang sedang kami kelola, atas nama mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Ahmad Alfarizi
NIM : 1716041002
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Demikian surat ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Celukan Bawang, 25 April 2022

INTAN JAYA Football Club Intan Jaya

Burhanuddin

Lampiran 04



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI TINGGI
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja-Bali
 Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 23 Juli 2022

No : 74/UN48.12.1/PP/2022
 Lampiran :
 Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Ketua Club Intan Jaya FC
 di
 Celukanbawang

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.


Nama : Ahmad Alfarizi
 NIM : 1716041002
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Survey Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2MAX) Pemain Sepakbola Intan Jaya Tahun 2021.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



Dr. Ket Yoda, S.Pd., M.Or
 NIP. 196805172001121001

Lampiran 05

 **INTAN JAYA FOOTBALL CLUB**
Alamat : Jl. Celukan Bawang, Kecamatan Gerokgak, Buleleng, Bali
Telp. 081337020203 Facebook : Intan Jaya FC

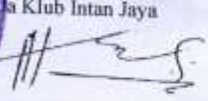
Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Burhanuddin
Jabatan : Kepala Klub
Klub : Intan Jaya FC
Alamat : Desa Celukan Bawang, Kec. Gerokgak

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Ahmad Alfarizi
NIM : 1716041002
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Memang benar mahasiswa diatas telah melakukan Observasi dan Pengambilan Data di Klub Intan Jaya pada tanggal 23 Juli 2022.

Celukan Bawang, 25 Juli 2022
Kepala Klub Intan Jaya

Burhanuddin



PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: JANUARI								
MINGGU	: 3								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK	L I B U R	Daya tahan					L I B U R		
TEKNIK				Passing		Controlling			
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: JANUARI								
MINGGU	: 4								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK	L I B U R	Daya tahan					L I B U R		
TEKNIK				Passing		Controlling			
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: FEBRUARI								
MINGGU	: 1								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK		Kekuatan							
TEKNIK	L I B U R			Passing		Dribbling	L I B U R		
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: FEBRUARI								
MINGGU	: 2								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK		Kekuatan							
TEKNIK	L I B U R			Passing		Dribbling	L I B U R		
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: FEBRUARI								
MINGGU	: 3								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK		Kekuatan							
TEKNIK	L I B U R			Passing		Dribbling	L I B U R		
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: FEBRUARI								
MINGGU	: 4								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK		Kekuatan							
TEKNIK	L I B U R			Passing		Dribbling	L I B U R		
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM							
BULAN	: MARET							
MINGGU	: 1							
VOLUME	: 80%							
INTENSITAS	: 20%							
PEMUNCAKAN	: 5							
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN
FISIK		Kecepatan						
TEKNIK	L I B U R			Controling		Dribbling	L I B U R	
TAKTIK								
MENTAL						Disiplin		

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM							
BULAN	: MARET							
MINGGU	: 2							
VOLUME	: 80%							
INTENSITAS	: 20%							
PEMUNCAKAN	: 5							
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN
FISIK		Kecepatan						
TEKNIK	L I B U R			Controling		Dribbling	L I B U R	
TAKTIK								
MENTAL						Disiplin		

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: MARET								
MINGGU	: 3								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK	L I B U R	Kecepatan					L I B U R		
TEKNIK				Controlling		Dribbling			
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: MARET								
MINGGU	: 4								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK	L I B U R	Kecepatan					L I B U R		
TEKNIK				Controlling		Dribbling			
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: APRIL								
MINGGU	: 1								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK		Kelincahan							
TEKNIK	L I B U R			Passing		Shooting	L I B U R		
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: APRIL								
MINGGU	: 2								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK		Kelincahan							
TEKNIK	L I B U R			Passing		Shooting	L I B U R		
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: APRIL								
MINGGU	: 3								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK	L I B U R	Kelincahan					L I B U R		
TEKNIK				Passing		Shooting			
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: APRIL								
MINGGU	: 4								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK	L I B U R	Kelincahan					L I B U R		
TEKNIK				Passing		Shooting			
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: MEI								
MINGGU	: 2								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK	L I B U R	Power					L I B U R		
TEKNIK				Dribbling		Shooting			
TAKTIK									
MENTAL						Disiplin			ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM								
BULAN	: MEI								
MINGGU	: 3								
VOLUME	: 80%								
INTENSITAS	: 20%								
PEMUNCAKAN	: 5								
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN	
FISIK	L I B U R	Power					L I B U R		
TEKNIK									
TAKTIK					Dribbling			Shooting	
MENTAL								Disiplin	ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM							
BULAN	: MEI							
MINGGU	: 4							
VOLUME	: 80%							
INTENSITAS	: 20%							
PEMUNCAKAN	: 5							
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN
FISIK	L I B U R	Power					L I B U R	
TEKNIK								
TAKTIK		Shooting				Dribbling		
MENTAL						Disiplin		ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM							
BULAN	: JUNI							
MINGGU	: 1							
VOLUME	: 80%							
INTENSITAS	: 20%							
PEMUNCAKAN	: 5							
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN
FISIK	L I B U R	Stamina				T r y O u t	L I B U R	
TEKNIK								
TAKTIK		Offense						
MENTAL				Disiplin				ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM							
BULAN	: JUNI							
MINGGU	: 2							
VOLUME	: 80%							
INTENSITAS	: 20%							
PEMUNCAKAN	: 5							
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN
FISIK	L I B U R	T e s & E v a l u a s i				T r y O u t	L I B U R	
TEKNIK								
TAKTIK				Difense				
MENTAL				Disiplin				ISTIRAHAT

PERIODE	: PERSIAPAN UMUM							
BULAN	: JUNI							
MINGGU	: 3							
VOLUME	: 80%							
INTENSITAS	: 20%							
PEMUNCAKAN	: 5							
UNSUR LATIHAN	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	PEMBEBANAN
FISIK	L I B U R	T e s & E v a l u a s i		Stamina		T r y O u t	L I B U R	
TEKNIK								
TAKTIK								
MENTAL				Disiplin				ISTIRAHAT

Lampiran 08

Program Latihan Harian Klub Intan Jaya Tahun 2022

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Kesatu 04 Januari 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit) • Statis - Dinamis	Warming Up (15 menit) • Statis - Dinamis	Warming Up (20 menit) • dengan bola
		Fisik (80 menit) • Daya Tahan	Teknik (80 menit) • Passing-Control	• statis dan dinamis
		Jogging	Passing berhadapan	Teknik (70 menit) • Passing-Control
		Daya tahan dengan bola	Passing sekali sentuh	Passing berhadapan
		Shuttle run	Passing bentuk segitiga	Passing sekali sentuh
		push up, sit up, plank	Game Situation (10menit)	Passing bentuk segitiga
		Game Situation (10menit) Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)	Game Situation (15menit) Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Kedua 11 Januari 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit) • Statis - Dinamis	Warming Up (15 menit) • Statis - Dinamis	Warming Up (20 menit) • dengan bola
		Fisik (80 menit) • Daya Tahan	Teknik (80 menit) • Passing-Control	• statis dan dinamis
		Jogging	Passing berhadapan	Teknik (70 menit) • Passing-Control
		Daya tahan dengan bola	Passing sekali sentuh	Passing berhadapan
		Shuttle run	Passing bentuk segitiga	Passing sekali sentuh
		push up, sit up, plank	Game Situation (10menit)	Passing bentuk segitiga
		Game Situation (10menit) Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)	Game Situation (15menit) Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Ketiga 18 Januari 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit) • Statis - Dinamis	Warming Up (15 menit) • Statis - Dinamis	Warming Up (20 menit) • dengan bola
		Fisik (80 menit) • Daya Tahan	Teknik (80 menit) • Passing-Control	• statis dan dinamis
		Jogging	Passing berhadapan	Teknik (70 menit) • Passing-Control
		Daya tahan dengan bola	Passing sekali sentuh	Passing berhadapan
		Shuttle run	Passing bentuk segitiga	Passing sekali sentuh
		push up, sit up, plank	Game Situation (10menit)	Passing bentuk segitiga
		Game Situation (10menit) Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)	Game Situation (15menit) Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Keempat 25 Januari 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• dengan bola
		Fisik (80 menit)	Teknik (80 menit)	• statis dan dinamis
		• Daya Tahan	• Passing-Control	Teknik (70 menit)
		Jogging	Passing berhadapan	• Passing-Control
		Daya tahan dengan bola	Passing sekali sentuh	Passing berhadapan
		Shuttle run	Passing bentuk segitiga	Passing sekali sentuh
push up, sit up, plank	Game Situation (10menit)	Passing bentuk segitiga		
Game Situation (10menit)	Cooling Down (10menit)	Game Situation (15menit)		
Cooling Down (10menit)		Cooling Down (10menit)		

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Kesatu 01 Februari 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• dengan bola
		Fisik (80 menit)	Teknik (80 menit)	• statis dan dinamis
		• Kekuatan	• Passing-Control	Teknik (70 menit)
		Push up, back, up sit up, plank	Control bola yang melambun	• Dribbling
		squat jump, pull up	Control bola dari jarak jauh	Dribbling bola injak garis
		Game Situation (10menit)	Control bola passing dr tema	Dribbling zig-zag
Cooling Down (10menit)	Game Situation (10menit)	Dribbling dengan sprint		
	Cooling Down (10menit)	Game Situation (15menit)		
		Cooling Down (10menit)		

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Kedua 08 Februari 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• dengan bola
		Fisik (80 menit)	Teknik (80 menit)	• statis dan dinamis
		• Kekuatan	• Passing-Control	Teknik (70 menit)
		Push up, back, up sit up, plank	Control bola yang melambun	• Dribbling
		squat jump, pull up	Control bola dari jarak jauh	Dribbling bola injak garis
		Game Situation (10menit)	Control bola passing dr tema	Dribbling zig-zag
Cooling Down (10menit)	Game Situation (10menit)	Dribbling dengan sprint		
	Cooling Down (10menit)	Game Situation (15menit)		
		Cooling Down (10menit)		

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (80 menit)	Teknik (70 menit)
		• Kekuatan	• Passing-Control	• Dribbling
Ketiga 15 Februari 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Push up, back, up sit up, plan squat jump, pull up	Control bola yang melambun Control bola dari jarak jauh	Dribbling bola injak garis Dribbling zig-zag
		Game Situation (10menit)	Control bola passing dr tema	Dribbling dengan sprint
		Cooling Down (10menit)	Game Situation (10menit)	Game Situation (15menit)
			Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (80 menit)	Teknik (70 menit)
		• Kekuatan	• Passing-Control	• Dribbling
Keempat 22 Februari 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Push up, back, up sit up, plan squat jump, pull up	Control bola yang melambun Control bola dari jarak jauh	Dribbling bola injak garis Dribbling zig-zag
		Game Situation (10menit)	Control bola passing dr tema	Dribbling dengan sprint
		Cooling Down (10menit)	Game Situation (10menit)	Game Situation (15menit)
			Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (80menit)	Teknik (70menit)
		• Kecepatan	• Passing-Control	• Dribbling
Kesatu 01 Maret 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Sprint jarak pendek Shuttle run Cone drills T-sprint	Firstouch + sprint Passing & move	Dribbling membentuk angka Dribbling zig-zag
		Game Situation (10menit)	Game Situation (10menit)	Game Situation (15menit)
		Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (80menit)	Teknik (70menit)
		• Kecepatan	• Passing-Control	• Dribbling
Kedua	120 Menit	Sprint jarak pendek	Firstouch + sprint	Dribbling membentuk angka8
08 Maret 2022	Per sesi Latihan	Shuttle run	Passing & move	Dribbling zig-zag
		Cone drills	Game Situation (10menit)	Game Situation (15menit)
		T-sprint	Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)
		Game Situation (10menit)		
		Cooling Down (10menit)		

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (80menit)	Teknik (70menit)
		• Kecepatan	• Passing-Control	• Dribbling
Ketiga	120 Menit	Sprint jarak pendek	Firstouch + sprint	Dribbling membentuk angka8
15 Maret 2022	Per sesi Latihan	Shuttle run	Passing & move	Dribbling zig-zag
		Cone drills	Game Situation (10menit)	Game Situation (15menit)
		T-sprint	Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)
		Game Situation (10menit)		
		Cooling Down (10menit)		

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (20 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (80menit)	Teknik (70menit)
		• Kecepatan	• Passing-Control	• Dribbling
Keempat	120 Menit	Sprint jarak pendek	Firstouch + sprint	Dribbling membentuk angka8
22 Maret 2022	Per sesi Latihan	Shuttle run	Passing & move	Dribbling zig-zag
		Cone drills	Game Situation (10menit)	Game Situation (15menit)
		T-sprint	Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)
		Game Situation (10menit)		
		Cooling Down (10menit)		

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Fisik (80 menit)	Teknik (70menit)
		• Kelincahan	• Passing-Control	• Shooting
Kesatu	120 Menit	Lari zig-zag	Diamond passing drill	Shooting dengan bola diam
05 April 2022	Per sesi Latihan	Agilty ladder drills	Rondo 4 v 1	Shooting dengan bola digulir
		Shuttle run	Game Situation (10menit)	Shooting dari operan teman
		Lari T dengan sprint	Cooling Down (10menit)	Game Situation (20menit)
		Game Situation (10menit)		Cooling Down (10menit)
		Cooling Down (10menit)		

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Fisik (80 menit)	Teknik (70menit)
		• Kelincahan	• Passing-Control	• Shooting
Kedua	120 Menit	Lari zig-zag	Diamond passing drill	Shooting dengan bola diam
12 April 2022	Per sesi Latihan	Agilty ladder drills	Rondo 4 v 1	Shooting dengan bola digulir
		Shuttle run	Game Situation (10menit)	Shooting dari operan teman
		Game Situation (10menit)	Cooling Down (10menit)	Game Situation (20menit)
		Cooling Down (10menit)		Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Fisik (80 menit)	Teknik (70menit)
		• Kelincahan	• Passing-Control	• Shooting
Ketiga	120 Menit	Lari zig-zag	Diamond passing drill	Shooting dengan bola diam
19 April 2022	Per sesi Latihan	Agilty ladder drills	Rondo 4 v 1	Shooting dengan bola digulir
		Shuttle run	Game Situation (10menit)	Shooting dari operan teman
		Game Situation (10menit)	Cooling Down (10menit)	Game Situation (20menit)
		Cooling Down (10menit)		Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)
		• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis	• Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Fisik (80 menit)	Teknik (70menit)
		• Kelincahan	• Passing-Control	• Shooting
Keempat	120 Menit	Lari zig-zag	Diamond passing drill	Shooting dengan bola diam
26 April 2022	Per sesi Latihan	Agilty ladder drills	Rondo 4 v 1	Shooting dengan bola digulir
		Shuttle run	Game Situation (10menit)	Shooting dari operan teman
		Lari T dengan sprint	Cooling Down (10menit)	Game Situation (20menit)
		Game Situation (10menit)		Cooling Down (10menit)
		Cooling Down (10menit)		

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)
		• Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (70 menit)	Teknik (70menit)
		• Power	• Dribbling	• Shooting
Kedua	120 Menit	Skipping	Dribbling zig-zag	Bola dipassing lalu shooting
10 Mei 2022	Per sesi Latihan	weight training	Dribbling dengan sprint	Passing, back-pass, shooting
		Push up, back, up sit up, plan	Game Situation (20menit)	latihan free kick
		squat jump, pull up	Cooling Down (10menit)	long ball + shooting
		Game Situation (10menit)		Game Situation (20menit)
		Cooling Down (10menit)		Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)
		• Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (70 menit)	Teknik (70menit)
		• Power	• Dribbling	• Shooting
Ketiga	120 Menit	Skipping	Cone dribbling drills	Bola dipassing lalu shooting
17 Mei 2022	Per sesi Latihan	weight training	T-cone dribbling drills	Passing, back-pass, shooting
		Push up, back, up sit up, plan	Game Situation (20menit)	latihan free kick
		squat jump, pull up	Cooling Down (10menit)	long ball + shooting
		Game Situation (10menit)		Game Situation (20menit)
		Cooling Down (10menit)		Cooling Down (10menit)

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Keempat 24 Mei 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	Doa (5menit)
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)
		• Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis
		Fisik (80 menit)	Teknik (70 menit)	Teknik (70 menit)
		• Power	• Shooting	• Dribbling
		Skipping	Bola dipassing lalu shooting	Cone dribbling drills
		weight training	Passing, back-pass, shooting	T-cone dribbling drills
		Push up, back, up sit up, plan	latihan free kick	Game Situation (20menit)
squat jump, pull up	long ball + shooting	Cooling Down (10menit)		
Game Situation (10menit)	Game Situation (20menit)			
Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)			

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Kesatu 07 Juni 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	t r y o u t
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	
		• Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis	
		Fisik (80 menit)	Taktik (70 menit)	
		• Stamina	• Offense	
		Jogging	Main 2 v 1 cetak gol	
		Shuttle run	Main 3 v 2 cetak gol	
		Game Situation (10menit)	Game Situation (20menit)	
Cooling Down (10menit)	Cooling Down (10menit)			

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
Kedua 14 Juni 2022	120 Menit Per sesi Latihan	Doa (5menit)	Doa (5menit)	t r y o u t
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	
		• Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis	
		Tes & Evaluasi (30 menit)	Taktik (70 menit)	
		Game Situation (60menit)	• Diffense	
		Cooling Down (10menit)	Main 2 v 1 bertahan	
			Main 3 v 2 bertahan	
			Game Situation (20menit)	
	Cooling Down (10menit)			

Minggu Ke	Waktu	Selasa	Kamis	Sabtu
		Doa (5menit)	Doa (5menit)	t r y o u t
		Warming Up (15 menit)	Warming Up (15 menit)	
		• Statis - Dinamis	• Jogging, Statis - Dinamis	
		Tes & Evaluasi (30 menit)	Fisik (80 menit)	
		Game Situation (60menit)	• Stamina	
Ketiga	120 Menit	Cooling Down (10menit)	Jogging	
21 Juni 2022	Per sesi Latihan		Shuttle run	
			Game Situation (10menit)	
			Cooling Down (10menit)	



Lampiran 09

Dokumentasi



Foto 1.
Persiapan tes MFT



Foto 2.
Start tes MFT



Foto 3.
Balikan tes MFT



Foto 4.
Pelaksanaan tes MFT di lapangan desa Celukan Bawang

RIWAYAT HIDUP



Ahmad Alfarizi lahir di Singaraja pada tanggal 22 Juli 1999. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Muchsin dan Ibu Muni'ah. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis beralamat di Dusun Yehbiu, Desa Patas, Kecamatan Gerokgak, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di MIN PATAS dan lulus pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan di MTsN PATAS dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2017, penulis lulus dari MAN PATAS dan melanjutkan ke S1 Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2023 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Evaluasi Program Latihan Melalui Kondisi VO2Max Atlet Pada Klub Intan Jaya”. Selanjutnya, mulai tahun 2023 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.

