

**PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN TEKNIK  
TERHADAP KETEPATAN SMES *OPEN*  
ATLET YUNIOR PUTRA DI KLUB BOLAVOLI GE LIGHTING**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Disusun oleh :

Wijaya Wirastyawan

09602241027

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Teknik Terhadap Ketepatan *Smash Open* Atlet Yuniior Putra Di Klub Bolavoli GE Lighting" ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Yogyakarta, Juli 2013  
Pembimbing



Dr. Siswantoyo, M.Kes  
NIP. 19720210 199903 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.


Yogyakarta, Juli 2013  
Yang Menyatakan



Wijaya Wirastyawan  
NIM. 09602241027

### PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN TEKNIK TERHADAP KETEPATAN *SMASH OPEN* ATLET YUNIOR PUTRA DI KLUB BOLAVOLI GE LIGHTING” yang disusun oleh WIJAYA WIRASTYAWAN, NIM 09602241027, ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 16 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Siswantoyo	Ketua Penguji		17/7/2013
Danang Wicaksono, M.Or	Sekretaris Penguji		20/7/2013
Endang Rini Sukamti, M.S	Penguji I		27/7/2013
SB. Pranatahadi, M.Kes	Penguji II		26-7-2013

Yogyakarta, Juli 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

- ❖ Allah mengangkat orang-orang yang beriman dan orang yang berilmu dari kamu sekalian beberapa derajat

( Al-Qur'an)

- ❖ Berbahagialah bagi orang yang suka menanam amal kebajikan, mereka kelak akan memetik pahalanya.

( Al-Qur'an)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan kerendahan hati, karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- Kedua orang tuaku, Bapak Supriyatna dan Ibu Surti Lindyawati yang selalu mencintai, menyayangi, mendoakan dan memberikan motivasi.
- Kakak tecintaku Citra Wirastyawati terimakasih doa dan dukungannya selama ini.
- Untuk semua teman-temanku terima kasih atas bantuannya selama ini, maaf atas kesalahan saya baik yang disengaja maupun tidak.
- Seluruh teman-teman PKO terima kasih atas kebersamaan dan kekompakkan selama ini.

**PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN TEKNIK  
TERHADAP KETEPATAN *SMASH OPEN*  
ATLET YUNIOR PUTRA DI KLUB BOLAVOLI GE LIGHTING**

**Oleh:  
Wijaya Wirastyawan  
09602241027**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet yunior putra di Klub Bolavoli GE Lighting.

Penelitian ini merupakan penelitian *True Experimental Design* dengan desain penelitian *control group pre-test-post-test*. Subjek dari penelitian ini adalah atlet yunior putra di Klub Bolavoli GE Lighting, dengan jumlah atlet 16 orang. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa *Tes Ketepatan Smash dari Laveage* yang telah dimodifikasi oleh Tim Peneliti Dosen FIK UNY. Adapun skor diperoleh adalah bola yang di *smash open* dari posisi 4 dan masuk ke daerah pensekoran dengan 10 kali kesempatan. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat normalitas.

Hasil *uji-t* pada peningkatan ketepatan *smash open* diperoleh *t* hitung kelompok *treatment* sebesar 57.110 lebih besar dari *t* tabel sebesar 9.771 dan kelompok kontrol sebesar 11.937 lebih besar dari *t* tabel sebesar 11.214. Kelompok yang mendapatkan latihan dengan pendekatan teknik lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan ketepatan *smash open* dalam permainan bolavoli dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini berarti terdapat peningkatan ketepatan *smash open* dengan pendekatan teknik atlet yunior putra di Klub Bolavoli GE Lighting. Besarnya peningkatan dari latihan dengan pendekatan teknik sebesar 30.88% dari selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 10.5 dan kelompok kontrol sebesar 4.33 % dari selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 1.5, kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pre test* dikalikan 100%.

Kata kunci: latihan dengan pendekatan teknik, ketepatan *smash open*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Teknik Terhadap Ketepatan *Smash Open* Atlet Yuniior Putra Di Klub Bolavoli GE Lighting”.

Skripsi ini terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian.
3. Ibu Endang Rini S, M.S selaku Ketua Jurusan Progam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY.
4. Bapak Mansur, M.S selaku pembimbing akademik.
5. Bapak Dr. Siswantoyo, selaku pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu dan waktunya untuk memberikan bimbingan terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.



7. Bapak Damar Pamungkas, S. Pd. Jas selaku pelatih Tim yunior putra di Klub Bolavoli GE Lighting yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan dalam pengambilan data guna penyelesaian tugas akhir ini.
8. Kedua orang tuaku tercinta terima kasih atas dukungan dan doanya selama ini
9. Teman-teman dari PKO 2009 yang telah banyak membantu dalam penelitian ini dan memberikan dukungan serta motivasinya.
10. Atlet-atlet yunior putra di Klub Bolavoli GE Lighting yang juga membantu dalam penelitian sampai tugas akhir skripsi ini selesai.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga dorongan dan bantuan yang telah diberikan sangat besar manfaatnya dalam penulisan skripsi ini. Dengan harapan semoga tulisan ini bermanfaat bagi para pembaca, dan juga bagi pengembangan pendidikan kepelatihan.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut.

Yogyakarta, 12 Juli 2013

Penulis,

Wijaya Wirastyawan

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	5
1. Bola voli .....	5
2. <i>Smash</i> .....	7
a. Hakikat <i>Smash</i> .....	7
b. <i>Smash Open</i> .....	12
3. Hakikat ketepatan .....	13
4. Hakikat pendekatan teknik.....	18
B. Penelitian yang Relevan .....	22
C. Kerangka Berpikir.....	24
D. Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29

F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
B. Uji Prasyarat.....	44
C. Hasil Analisis Data.....	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	49
B. Implikasi.....	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	50
D. Saran-saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN.....	54

## DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test Smash Open Treatment</i> .....	37
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test Smash Open Kontrol</i> .....	39
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test Smash Open Treatment</i> .....	41
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test Smash Open Kontrol</i> .....	42
5. Hasil Uji Homogenitas.....	45
6. Hasil Uji t Ketepatan <i>Smash Open Treatment</i> .....	45
7. Hasil Uji t Ketepatan <i>Smash Open Kontrol</i> .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Fase Run Up</i> .....	9
2. <i>Fase Take Off</i> .....	10
3. <i>Fase Hit</i> .....	11
4. <i>Fase Landing</i> .....	12
5. Tes Ketepatan <i>Smash</i> dari Laveage .....	31
6. Histogram Data <i>Pre Test Smash Open Treatment</i> .....	38
7. Histogram Data <i>Pre Test Smash Open Kontrol</i> .....	39
8. Histogram Data <i>Post Test Smash Open Treatment</i> .....	41
9. Histogram Data <i>Post Test Smash Open Kontrol</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	55
2. Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	56
3. Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	57
4. Lampiran 4. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	58
5. Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	65
6. Lampiran 6. Uji Normalitas .....	69
7. Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	71
8. Lampiran 8. Persentase Peningkatan <i>Smash Open</i> .....	72
9. Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	73
10. Lampiran 10. Siklus Micro .....	76
11. Lampiran 11. Sesi Latihan 1 sampai 16.....	80

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang penting untuk dapat memainkan permainan bola voli dengan baik. Penguasaan teknik dasar juga ikut menentukan menang atau kalahnya regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan, ilmu gerak, peraturan pertandingan dan ilmu-ilmu lain. Teknik tersebut diantaranya adalah teknik servis, passing, umpan, *smash*, dan teknik blok.

Bola voli modern saat ini, *smash* sudah banyak berkembang dan banyak variasinya antara lain *smash open*, *pull*, *semi push* dan yang sedang populer sekarang ini *smash* dari belakang (*back attack*). Variasi *smash* dari belakang cukup memberikan nilai tambah dalam pertandingan bola voli, karena dapat mengecoh blok lawan. *Smash* dari belakang garis serang lebih mengutamakan kecepatan bola di lapangan lawan karena jarak bola dari net jauh, sehingga bola jatuh di area belakang lapangan lawan.

Pemain yang melakukan *smash* harus menguasai teknik penempatan bola yang tepat waktu melakukan *smash*. *Smash* yang umum dilakukan bagi pemain pemula biasanya mudah dibaca ke mana arah bola oleh lawan, sehingga meskipun pukulan *smash* keras tapi karena penempatan bola kurang tepat, maka dengan mudah bola dapat dikuasai pihak lawan. Pentingnya

ketepatan menempatkan bola saat *smash* dapat mempengaruhi nilai *point* dalam pertandingan bola voli.

Tingkat efektivitas *smash open* dengan latihan pendekatan teknik belum diteliti secara mendalam. *Smash open* tingkat efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh pergerakan bloker dan ketepatan pemain melakukan penempatan bola saat *smash*. Tingkat efektivitas melakukan *smash open* diperlukan adanya latihan otomatisasi *smash*, sehingga ketepatan *smashnya* mudah terbentuk.

Ketepatan *smash open* setiap atlet akan sangat berbeda kemampuannya. Perbedaan ini dipengaruhi oleh tinggi badan atlet itu, kemampuan teknik dasar *smash* yang dimiliki, dan kecermatan mengamati kondisi lapangan lawan saat *smash*.

Hasil observasi dan wawancara dari pelatih disaat melakukan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting belum bisa menempatkan bola hasil *smash* sesuai perintah pelatih. Terlihat disaat melakukan pemanasan dan drill *smash open* pukulan bola tidak berubah – ubah sesuai perintah pelatih. Pelatih juga mengatakan bahwa disaat melakukan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting masih ingin menunjukkan kerasnya pantulan bola *smash* sehingga pukulan menjadi tajam. Kejadian tersebut berdampak negatif karena disaat bermain dan bertanding atlet melakukan *smash open* menjadi tepat diarea *block*.

Dari latar belakang tersebut, disini peneliti berusaha mengungkap pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open*.



Data peningkatan itu bisa bermanfaat untuk pengembangan metode latihan khususnya *smash open* di klub bola voli GE Lighting.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open*.
2. Belum diketahuinya efektivitas pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap tingkat ketepatan *smash open*.
3. Atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting belum bisa menempatkan arah bola *smash open* dengan arah yang berbeda-beda.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari terjadinya salah penafsiran yang berbeda-beda, perlu adanya batasan batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti akan membatasi pembahasan yang diteliti yaitu pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open*.

## **D. Perumusan Masalah**

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk: Mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet junior putra di klub bola voli GE Lighting.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Bagi pelatih
  - a. Pelatih memahami kemampuan dan karakter permainan masing-masing atlet terutama *smash open*.
2. Bagi atlet
  - a. Atlet memahami teknik *smash* yang dilakukan, agar tercapai *smash* yang efektif, efisien dan aman baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.
  - b. Atlet bisa memahami, bahwa melakukan *smash* tidak semata-mata keras, tetapi kemampuan menempatkan bola juga sangat menentukan keberhasilan melakukan *smash* yang baik.
  - c. Atlet bisa memahami cara menempatkan diri sesuai pergerakan bola pada saat melakukan *smash open*.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Bola voli**

Nuril Ahmadi (2007: 20) “Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli”.

Inti permainan bola voli adalah menyeberangkan bola di atas net agar dapat jatuh di dalam lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari regu lawan, sehingga dapat menghasilkan *point*. Teknik dasar bermain bola voli, yaitu : servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*.

##### **a. Servis**

*Servis* adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai serangan ke lapangan lawan. *Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan.

##### **b. Passing**

*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22). *Passing* dibagi menjadi 2, yaitu:

1) *Passing* bawah

*Passing* bawah adalah *mengambil* bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari *sikut* sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui di atas jarring.

2) *Passing* atas

*Passing* atas adalah menyajikan bola atau membagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jarring.

c. *Smash*

*Smash* adalah suatu serangan dalam bentuk pukulan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh *point* atau mematikan lawan. *Smash* biasanya dilakukan dengan keras dan tajam sehingga jalannya bola menghujam ke lapangan lawan atau menghasilkan sebuah pukulan yang menghasilkan *point*.

d. *Block*

*Block* adalah tindakan dalam usaha untuk membendung serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring dengan menggunakan satu atau dua tangan yang dilakukan oleh satu, dua atau

tiga orang pemain depan secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

## **2. *Smash (spike)***

### **a. Hakikat *Smash (spike)***

*Smash* adalah teknik yang dilakukan oleh pemain bola voli yang bertujuan untuk melakukan serangan ke daerah lawan. Dalam teknik *smash* bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut sebaiknya dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. *Smash* merupakan suatu keahlian yang penting, *smash* merupakan cara yang termudah untuk memperoleh angka.

*Smash (spike)* merupakan bagian paling menarik atau letak seninya dalam permainan bola voli. Tingkat kerasnya pukulan dalam *smash* dan akurasi penempatan bola merupakan unsur yang paling menarik dalam teknik *smash*.

Pemain yang terampil harus memiliki kegesitan, mampu melompat tinggi, feeling yang baik, dan mempunyai kemampuan memukul bola secerdik mungkin. *Smasher* saat melakukan *smash* harus melompat ke udara kemudian dengan cermat memukul bola yang bergerak dan melewati net sehingga bola mendarat ke lapangan lawan.

Kalau tim ingin memenangkan pertandingan bola voli, maka mau tidak mau mereka harus menguasai teknik *smash*, karena *smash* merupakan salah satu cara untuk memperoleh angka atau

memenangkan *rally*. Mengingat hal tersebut maka pelaksanaan teknik *smash* harus memperhatikan efektifitas, efisiensi, dan keamanan gerakan.

Dieter Beutelstahl (2009: 25), ada 4 jenis *smash*:

- 1) Frontal *smash* atau *smash* depan.
- 2) Frontal *smash* dengan *twist* atau *smash* depan dengan memutar.
- 3) *Smash* dari pergelangan tangan.
- 4) *Dump* atau *smash* tipuan.

Menurut Pranatahadi (2007: 2), membagi teknik *smash* menjadi 7 macam:

- 1) Teknik *smash open*.
- 2) Teknik *smash* semi (tegak, *push*).
- 3) Teknik *smash pull* (tegak, potong, belakang, *straight*).
- 4) Teknik *smash* engkling (*running smash*).
- 5) Teknik *smash double pump*.
- 6) Teknik *smash zig-zag*.
- 7) Teknik *smash* dari belakang.

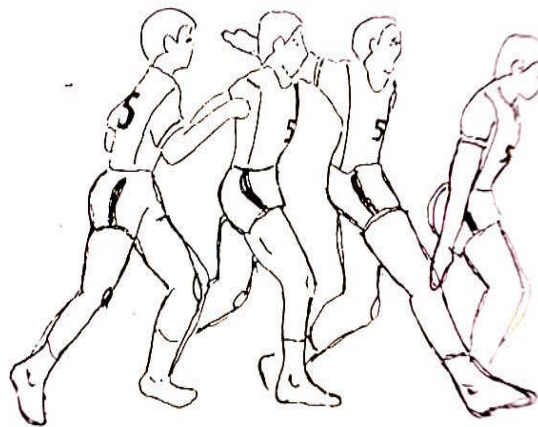
Secara umum tahap-tahap *smash* menurut Dieter Beutelstahl (2009: 25) terdiri atas empat tahap sebagai berikut:

- 1) *Fase run up* atau tahap lari menghampiri

Tahap lari ini tergantung dari jenis bola dan jatuhnya bola.

*Smasher* mulai lari menghampiri kira-kira pada jarak 2,5 sampai 4

meter dari jatuhnya bola. Kedua langkah terakhir yang paling menentukan. Pada waktu *smasher take off* (mulai melompat), *smasher* harus memperhatikan baik-baik kedudukan kaki. Kaki yang akan *take off* harus berada di tanah lebih dahulu, dan kaki yang lain menyusul di sebelahnya, karena itu kadangkala *smasher* harus merubah lebih dahulu langkah *smasher* sebelum melakukan dua langkah terakhir. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga pemain akan berada di belakang bola pada saat akan *take off*.



Gambar 1.  
Gb. *Fase Run Up*  
Dieter Beutelstahl (2009: 25)

## 2) *Fase take off* atau tahap melompat

Pergerakan harus berlangsung dengan lancar dan kontinu, tanpa terputus-putus. Pada waktu *take off*, kedua lengan *smasher* yang menjulur harus digerakkan ke atas. Bersamaan dengan itu,

tubuh *smasher* diluruskan. Kaki yang dipakai untuk melompat inilah yang memberikan kekuatan pada *take off* tersebut. Lengan yang dipakai *smasher* untuk memukul, juga sisi tubuh bagian tersebut diputar sedikit hingga menjauhi bola. Punggung agak membungkung dan lengan pemukul ditekuk sedikit. Lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala. Lengan inilah yang mengatur keseimbangan keseluruhan.



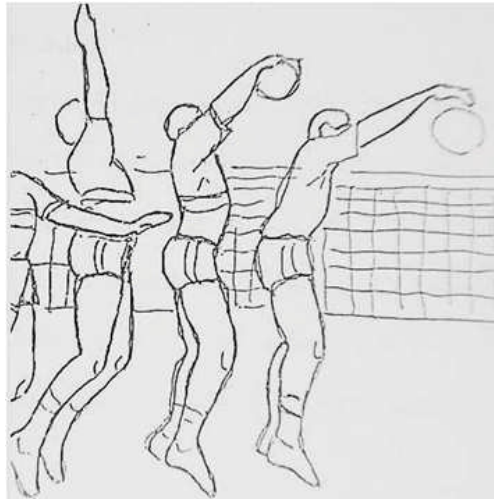
Gambar 2.  
Gb. *Fase Take Off*  
Dieter Beutelstahl (2009: 26)

### 3) *Fase hit* atau tahap memukul

Tubuh sudah berada pada posisi *menbungkuk* sedikit seperti yang dijelaskan sebelum ini. Otot-otot perut, bahu dan lengan berkontraksi pada saat yang bersamaan. Kontraksinya kuat dan terulang beberapa kali berturut-turut. Kerjasama antara otot-otot inilah yang menyebabkan lengan terjulur, menyentuh bola dan



memukul. Pergelangan tangan tidak boleh kaku dan jari-jari tangan terbuka sedikit. Bola dipukul pada bagian atas. Sesudah mengadakan kontak dengan bola, lengan pemukul itu terus bergerak ke depan dan ke bawah, mengadakan *follow through* yang sempurna.

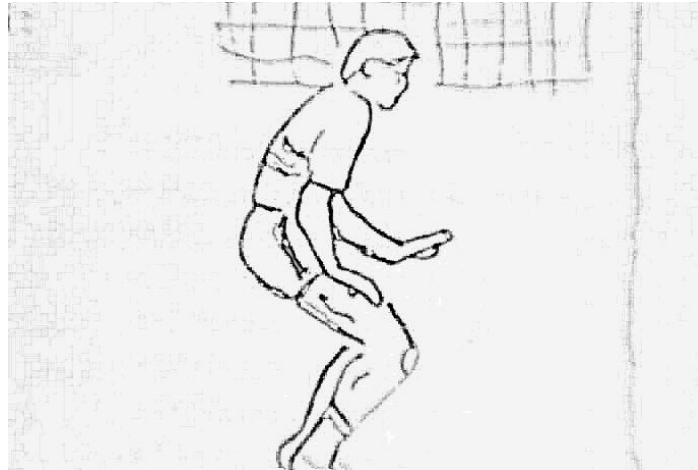


Gambar 3.  
Gb. *Fase Hit*

Dieter Beutelstahl (2009: 27)

4) *Fase landing* atau tahap mendarat

Sesudah melakukan *smash* atau *dump*, maka mulailah tahap mendarat ini, yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan. Kaki-kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Pemain mendarat pada kedua kakinya lutut ditekukkan sesuai dengan kebutuhan pendaran tersebut.



Gambar 4.  
Gb. *Fase Landing*  
Dieter Beutelstahl (2009: 28)

**b. *Smash Open***

Gerakan pada *smash open* sama dengan teknik gerakan *smash* pada umumnya, hanya di sini perlu ditambahkan kapan *smasher* harus memukul bola di atas jaring (net). Pengambilan awalan ialah pada saat bola lepas dari tangan *set upper*. Pada saat itu segeralah *smasher* bergerak ke arah bola, sekiranya jarak dengan bola sudah cukup sejangkauan lengan pemukul, maka segeralah *smasher* meloncat ke atas dan meraih bola di atas jaring (net) kemudian dilanjutkan dengan pukulan. Pukul bola secepatnya dan setinggi-tingginya di atas jaring (net).

*Smash open* bertujuan untuk mempermudah melakukan penyerangan dengan *smash* apabila *receive servis* jauh dari toser. *Smash open* dilakukan bila variasi penyerangan dengan bola cepat tidak bisa efektif untuk memperoleh *point*. *Smash open* merupakan

salah satu cara paling efektif melakukan serangan dari pinggir lapangan. *Smash open* digunakan juga untuk arah serangan bola menyilang.

### **3. Hakikat Ketepatan**

#### **a. Pengertian ketepatan**

Menurut Suharno (1981: 32), bahwa “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Ketepatan disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu kepada objek sesuai dengan kehendak atau keinginan dengan tujuan-tujuan tertentu.

Suharno (1981: 32), menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam permainan bola voli meliputi:

- 1) Meningkatkan prestasi atlet,
- 2) Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien,
- 3) Mencegah terjadinya cedera,
- 4) Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Menurut Suharno (1981: 32), faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

- 1) Koordinasi tinggi,
- 2) Besar kecilnya sasaran,
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan saraf,
- 4) Jauh dekatnya sasaran,
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan,
- 6) Cepat lambat nya gerakan,
- 7) *Feeling* dan ketelitian, dan
- 8) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain penguasaan teknik, cepat lambat nya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subyek. Faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Sukadiyanto (2002: 102-104) mengemukakan

ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu dibentuk dengan latihan-latihan tertentu. Suharno (1981: 32), menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- 2) Kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan).
- 3) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.
- 4) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno (1981: 32), cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan

menjauhkan jarak.

- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Suharno (1981: 33) memberikan contoh-contoh latihan ketepatan dalam permainan bola voli:

- 1) Latihan servis dengan mengarahkan bola ke sasaran 2 m x 9 m bagian belakang lapangan servis bola voli.
- 2) Latihan umpan dengan usaha untuk memasukkan bola ke keranjang atau ring basket yang telah ditentukan jarak dan tingginya.
- 3) *Smash* bola ke arah sasaran tertentu dengan bentuk bujur sangkar panjang 2 m di daerah tepi belakang garis serang lapangan bola voli.

Masalah yang perlu diperhatikan dalam ketepatan, yaitu:

- (a) Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk peningkatan ketepatan.
- (b) Melatih koordinasi berarti meningkatkan sumbangannya terhadap mutu ketepatan.

(c) Cara melatih suatu hasil teknik, unsur ketepatan perlu didahulukan daripada kecepatan dan kekuatan gerakan teknik itu.

(d) Sikap ketenangan, kesabaran dan konsentrasi merupakan modal mental untuk mencapai ketepatan tinggi.

Ketepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan (jumlah skor yang diperoleh) dalam melakukan *smash* sebanyak 2 x 10 kali setiap pemain yang dilakukan sesuai peraturan permainan.

c. Kisi-kisi program cara melatih ketepatan *smash open* dengan pendekatan teknik:

Judul Penelitian : Pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet junior putra di klub bolavoli GE Lighting

Tempat : Lapangan Bolavoli GOR Pangukan Sleman

Hari Latihan : Rabu, Jumat, Minggu

Metode : Drilling *smash open* dengan pendekatan teknik

Lama Program : 16 x Pertemuan 6 minggu

Frekuensi : 3 kali/minggu

Intensitas : 80-90 % secara total dan 90-95% ketika *smash*

Repetisi : 30 kali *smash*

Recovery : Antar kelompok *smash* 15 menit, antar repetisi 30 detik

Durasi : 120 menit

Densitas : Drilling *smash open* dengan pendekatan teknik  
total setiap satu atlet 40 menit

#### **4. Pendekatan dalam latihan**

Pendekatan merupakan usaha dalam rangka aktivitas penelitian untuk mengadakan hubungan dengan orang yang diteliti atau metode-metode untuk mencapai pengertian tentang masalah penelitian. Pendekatan dalam penelitian ini yaitu pendekatan teknik.. Berikut ini akan dijelaskan tentang pendekatan taktik, pendekatan teknik dan penjelasan tentang metode latihan taktik dan teknik.

##### **a. Pendekatan taktik**

Pendekatan taktik merupakan sebuah pendekatan pembelajaran yang menekankan pada bermain dan belajar ketrampilan teknik dalam situasi bermain.

Tujuan pendekatan ini diantaranya untuk meningkatkan kesadaran tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan, memberikan penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan, memberikan kesenangan dalam beraktifitas dan memecahkan keputusan selama bermain. Untuk meningkatkan pemahaman atlet terhadap bermain, dapat ditingkatkan melalui pembelajaran dengan pendekatan taktik



#### 1) Metode latihan taktik

Menurut Suharno (1983) : taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif.

Nosseck (1982) mengartikan taktik sebagai pengaturan rencana perjuangan yang pasti untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan. Djoko Pekik Irianto (2002) taktik dikerjakan saat bertanding dan peran olahraga lebih dominan. Jenis taktik ada 5 yaitu :

- a) Taktik perorangan, siasat yang dilakukan atlet.
- b) Taktik beregu, siasat yang dilakukan beberapa pemain.
- c) Taktik tim, siasat yang dilakukan secara kolektif oleh pemain dalam satu tim.
- d) Taktik penyerangan, usaha memenangkan pertandingan secara ofensif.
- e) Taktik beregu, usaha menghindari kekalahan dengan cara defensif.

#### b. Pendekatan teknik

Pendekatan teknik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pelatih memberikan perhatian yang lebih kepada atlet agar tercipta teknik yang benar disaat melakukan drill *smash open*. Dalam pembelajaran dengan pendekatan teknik, penyampaian materi disampaikan secara terpisah. Sebagai contohnya, dalam pembelajaran permainan bolavoli sering ditugaskan untuk belajar mengembangkan

teknik dasar passing, *smash*, blok dan servis secara terpisah. Pembelajaran tersebut lebih menekankan pada metode drill.

## 2) Metode latihan teknik

(Suharno, 1983 : 3) Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu peraktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (khususnya cabang permainan bola voli ). Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/fisiologis mekanik dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Apabila diterapkan pencapaian prestasi maksimal untuk menganalisa gerakan teknik, umumnya para guru atau pelatih akan dapat mengoreksi dan memperbaiki.

Djoko Pekik Irianto (2002) metode latihan umum dikelompokkan menjadi dua, yakni teknik sederhana dan kompleks, sebagai berikut :

### a. Metode latihan teknik sederhana

#### 1) Metode imitasi (meniru)

Atlet meniru gerakan yang dicontohkan oleh pelatih atau peraga : “ **perhatikan ini.....cobalah !** ”, jika atlet meniru dengan benar berilah komentar : “ **Ya....itulah** ” namun jika atlet salah, berilah koreksi secara jelas pada bagian mana yang salah.

## 2) Metode demonstrasi

Tahap dalam berlatih teknik kompleks adalah sebagai berikut:

- a) Peragaan dan penjelasan verbal : pelatih atau peraga memberikan contoh gerakan dengan memberikan penjelasan pada bagian-bagian penting.
- b) Mencoba melakukan gerak dan mencari kesalahan yang masih terjadi.
- c) Berikan koreksi, jika terjadi kesalahan serempak pada suatu gerakan yang sama hentikan latihan dan berikan koreksi dengan menekankan pada gerakan yang benar. Namun jika hanya beberapa atlet yang melakukan kesalahan koreksilah secara langsung pada yang bersangkutan.
- d) Praktek atau melakukan gerakan dengan ulangan sebanyak mungkin.

## b. Metode latihan teknik kompleks.

### 1) Metode pembentukan

Tahapan dalam metode ini adalah sebagai berikut :

- a) Peragaan dan penjelasan verbal : berikan peragaan secara perlahan-lahan, tunjukkan hubungan suatu gerak dengan lainnya dn beri penjelasan seperlunya.

- b) Tunjukkan gerakan terpenting, bila ada rangkaian gerak yang banyak tunjukkan satu gerak yang merupakan kunci dari serangkaian gerakan tersebut.
- c) Gerakan disederhanakan, dari eknik yang kompleks dibuat rangkaian gerak yang disederhanakan agar atlet mudah memahaminya.
- d) Latihan dengan gerakan yang lengkap.

## 2) Metode perangkaian

Metode dilakukan dengan cara merangkaian satu gerakan dengan gerakan yang lain secara bertahap.

Selain metode-metode tersebut diatas, latihan teknik juga bisa dilakukan dengan metode bagian ( Part methode ) dan metode keseluruhan.

### a) Metode bagian ( Part methode )

Yakni mempelajari gerak demi gerakn secara bertahap

### b) Metode keseluruhan ( whole methode)

Cara berlatih dengan metode ini tanpa memperhatikan bagian-demi bagian, yakni melatih rangkaian gerak pada teknik tertentu secara langsung.

Menurut Suharno (1983) agar teknik dapat dikuasai oleh atlet secara optimal perlu memperhatikan beberapa hal sbb :

- a. Latihan mulai teknik dasar ke teknik menengah kemudian baru latihan teknik tinggi.

- b. Usahakan teknik dasar dikuasai secara benar, sebab kesalahan pada teknik dasar akan menghambat penguasaan teknik tinggi.
- c. Latihan teknik ditekankan pada periode persiapan dan periode pertandingan.
- d. Memperbaiki teknik yang salah butuh waktu yang cukup lama, maka hati-hati meletakkan dasar gerak teknik pada atlet pemula maupun yunior.
- e. Latihan teknik perlu diimbangi latihan fisik, taktik, dan mental.
- f. Olahraga *non body contact* peranan teknik lebih dominan dalam memenangkan pertandingan.

Latihan pendekatan teknik dalam penelitian ini adalah pelatih memberikan perhatian yang lebih kepada atlet agar tercipta teknik yang benar disaat melakukan drill *smash open*. Memberikan koreksi, jika terjadi kesalahan secara serempak pada suatu gerakan yang sama langsung dan latihan diberhentikan, namun jika hanya beberapa atlet yang melakukan kesalahan langsung dikoreksi pada yang bersangkutan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah yang dilakukan Firman Ziliwu (2012) yang berjudul “Kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Pada Putri Club Embrio Mabar 2012”. Penelitian ini menggunakan Metode Eksperimen sampel yang digunakan sebanyak 10 orang yang di ambil dari populasi berjumlah 17 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling.

Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine Ball Over Head Throw*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen. Sebelum memulai perlakuan latihan diambil data *pre-test* dan setelah dilakukan latihan kemudian diambil lagi data *post-test* untuk menemukan informasi tentang kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* dan *Medicine Ball Over Head Throw* terhadap kemampuan *Smash* bola voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar tahun 2012. Latihan dilaksanakan selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan statistik diperoleh : pengujian Hipotesis Pertama yaitu kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012, diperoleh  $F_{hitung} = 5,37$  dan  $F_{tabel} = 5,32$  maka  $F_o > F_t$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012, diperoleh  $F_{hitung} = 30,01$  dan  $F_{tabel} = 5,32$  maka  $F_o > F_t$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Overhead Throw*

terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri *Club* Embrio Mabar Tahun 2012.

Pengujian Hipotesis Ketiga yaitu latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine Ball Overhead Throw* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil *Smash* bola Voli Pemain Junior Putri *Club* Embrio Mabar Tahun 2012, diperoleh  $F_{hitung} = 3,02$  dan  $F_{tabel} = 0,258$ . maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan Kontribusi 68 %. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama dari latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine Ball Over Head Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri *Club* Embrio Mabar Tahun 2012.

### **C. Kerangka Berpikir**

Dalam permainan bola voli *smash* merupakan bagian yang paling menarik. Belajar *smash open* dalam permainan bola voli yang perlu ditekankan pada anak latih adalah bentuk-bentuk latihan tersebut harus mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi, karena *smash open* memerlukan konsentrasi yang tinggi agar bisa menempatkan badan sesuai pergerakan bola. Pendekatan teknik akan memberikan dampak positif terhadap ketepatan *smash open* yang menuntut konsentrasi yang lebih tinggi dari smasher saat melakukan *smash open* karena pandangannya tertuju pada pergerakan bola hasil dari pengaruh latihan dengan pendekatan teknik.

Latihan dengan pendekatan teknik ini adalah latihan suatu teknik dengan drilling oleh pelatih agar tercipta gerakan yang benar. Metode

dilakukan dengan cara merangkaikan gerakan dengan gerakan yang lain secara bertahap.

Latihan *smash open* dalam latihan ini dituntut agar atlet dapat mengarahkan bola sesuai perintah pelatih dengan gerakan yang benar sehingga pada saat bermain atlet menempatkan bola pukulannya tidak ke arah area blok dan latihan ini juga memberikan kesiapan kepada atlet disaat bola umpan *open* terjadi.

Pendekatan teknik akan memberikan dampak positif untuk mengetahui gerakanyang benar kepada atlet sehingga didalam latihan drill atlet akan mengetahui gerakan yang benar dan bisa mengarahkan bola sesuai perintah pelatih.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas dapat dikemukakan atau jawaban sementara dari permasalahan yang dibahas sebagai berikut: Ada pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting.



### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *True Experimental Design*, yaitu jenis eksperimen yang dianggap sudah baik karena memenuhi persyaratan (Suharsimi, 2006 : 86). Yang dimaksud dengan persyaratan dalam eksperimen adalah adanya kelompok lain yang tidak dikenal eksperimen dan ikut mendapat pengamatan (Suharsimi, 2006 : 86). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *Control group pre-test-post-test*, yaitu dengan adanya kelompok lain yang disebut kelompok pembanding atau kelompok kontrol ini akibat yang diperoleh dari perlakuan dapat diketahui secara pasti karena dibandingkan dengan yang tidak mendapat perlakuan (Suharsimi, 2006 : 86). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
<hr/>			
K	O	X	O

Keterangan :

E : Kelompok eksperimen

K : Kelompok kontrol

O<sub>1</sub> dan O : *Pretest*

O<sub>2</sub> dan O : *Posttest*

X : *Treatment* / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pre test* dan *post test* ini diasumsikan

merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet junior putra di klub bola voli GE Lighting. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu yaitu Rabu, Jumat dan Minggu sore dengan waktu tatap muka 120 menit.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan dengan pendekatan teknik adalah pelatih memberikan perhatian yang lebih kepada atlet agar tercipta teknik yang benar disaat melakukan drill *smash open*. Memberikan koreksi, jika terjadi kesalahan secara serempak pada suatu gerakan yang sama langsung dan latihan diberhentikan, namun jika hanya beberapa atlet yang melakukan kesalahan langsung dikoreksi pada yang bersangkutan.
2. *Smash open* adalah salah satu jenis pukulan untuk melakukan serangan dari pinggir lapangan.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2006

: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting sebanyak 16 atlet.

Sampel adalah wakil dari populasi. Pengambilan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi yakni atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting yang berjumlah 16 atlet. Kemudian seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. *Treatment* tersebut dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 8 atlet.

#### **D. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan dari bulan 5 Mei – 16 Juni 2013. Tempat penelitian dilaksanakan di klub bola voli GE Lighting setiap hari Rabu, Jumat dan Minggu dari jam 15.30-17.30 WIB. *Treatment* dilakukan 3 kali dalam seminggu, selama 16 kali pertemuan.

#### **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134).

Instrumen pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *smash* dari Laveage yang telah dimodifikasi oleh Tim Peneliti

Dosen FIK UNY (Putut Marhaento, dkk dalam penelitian yang berjudul "Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Bola voli untuk Mahasiswa Putra FPOK IKIP Yogyakarta" tahun 1992). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan pukulan *smash* dalam kaitannya terhadap ketepatan mengarahkan bola dan ketepatan *smash* dengan bola keras kesasaran tertentu.

a. Validitas

Instumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Sutrisno Hadi (1991:17) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Menurut Saifuddin Azwar (2001:5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadai apabila tes secara pikiran logis/akal sehat tes dapat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*.

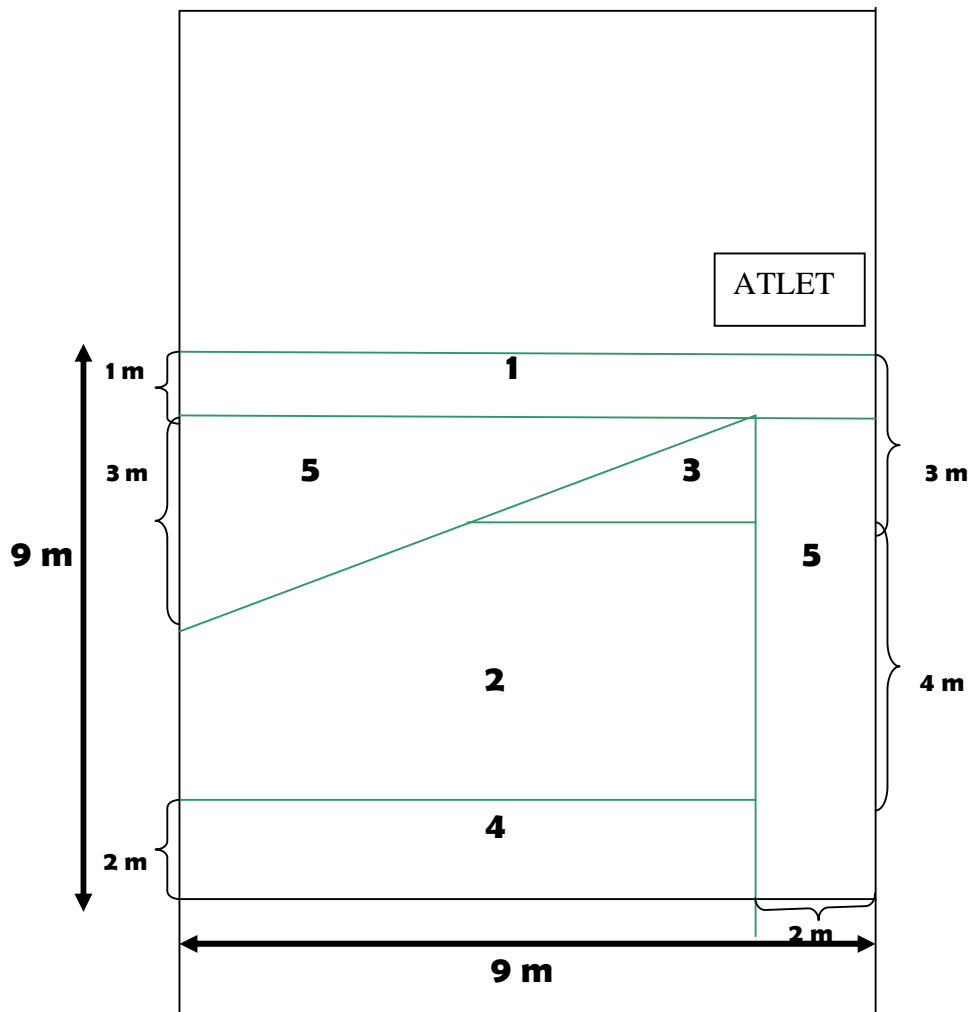
b. Reliabilitas

Seperti dikemukakan oleh Saifuddin Azwar (2001:6) reliabilitas adalah menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Joko Sulistyo (2012:46) uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat

pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Realibilitas dicari menggunakan teknik test-pretest pada nilai pretest dengan mengkorelasikan tes pertama dan tes kedua. Reliabilitas penelitian ini dihitung menggunakan bantuan SPSS 17.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan pendekatan tes dan pengukuran.



Gambar 5.

**Tes Ketepatan *Smash* dari Laveage yang dimodifikasi oleh Tim Peneliti  
Dosen FIK UNY  
(Putut Marhaento, dkk: 1992)**

Adapun arena tes dan petunjuk dalam tes ketepatan *smash* adalah sebagai berikut:

a. Tes

Arena tes yaitu sebuah lapangan bola voli yang telah diberi tanda dan skor (Gambar 5).

b. Pelaksanaan :

- 1) Bola dilambung oleh toser dari posisi 3
- 2) Semua petugas berada posisinya.
- 3) Testi berada pada posisi 4 dengan sikap siap *smash* dan pengumpan siap pada posisi 3.
- 4) Setiap pemain melakukan 2 x 10 kali kesempatan.
- 5) Lima kali percobaan latihan dibolehkan bagi testi untuk melakukan percobaan sebelum tes sebenarnya dilakukan.
- 6) Bola dilambung oleh pengumpan dari posisi 3 dengan umpan *smash open*.
- 7) Umpan sebanyak 3 kali berturut-turut tidak dismash dianggap sekali gagal atau nilai 0.
- 8) Pelaksanaan tes secara berurutan, bola dilambung oleh pengumpan kemudian secara bergantian di belakangnya masing-masing sebanyak 10 kali kesempatan tiap pemain.
- 9) Testi berjumlah 16 orang, sehingga 8 orang melakukan *smash* sedangkan 8 orang lainnya bertugas mengambil bola.
- 10) Setelah kelompok satu sudah selesai melakukan pukulan *smash* sesi pertama, kemudian bergantian dengan kelompok kedua. Hal ini

dimaksudkan agar ada jeda waktu untuk istirahat untuk melakukan pukulan *smash* sesi kedua.

c. Penskoran

- 1) Umpan sebanyak 3 kali berturut-turut tidak di *smash* dianggap sekali gagal dan nilai 0.
- 2) Teknik pelaksanaan *smash* dilakukan sesuai dengan peraturan permainan, semua pelanggaran nilai 0.
- 3) Jika bola yang di *smash* jatuh pada garis di atas antara atau lebih petak sasaran, harga tertinggi diambil sebagai nilai *smash* tersebut.
- 4) Nilai akhir tes bagi setiap pemain adalah jumlah nilai yang diperoleh dalam 10 kali *smash*.
- 5) Nilai dianggap sah apabila:
  - a) *Smash* dilakukan keras dan tajam.
  - b) Tidak menyangkut net.
  - c) Masuk ke dalam bidang lapangan.
  - d) Smasher tidak melakukan pelanggaran permainan.

d. Perlengkapan

Bola, net, tali rafia, plester, meteran, alat tulis dan lembar penilaian.

e. Prinsip penskoran

- 1) Nilai 1 diberikan karena merupakan daerah yang mudah bagi pemain bertahan untuk mengambil bola.
- 2) Nilai 2 diberikan karena jika diarahkan ke nilai 2, daerah tersebut sudah ditutup oleh blok.



- 3) Nilai 3 diberikan karena jika diarahkan ke nilai 3, daerah tersebut sudah ditutup oleh blok.
- 4) Nilai 4 diberikan karena untuk mengarahkan bola ke daerah 4 diperlukan raihan tinggi melebihi raihan blok, dan walaupun mengenai blok bola akan memantul ke daerah 4.
- 5) Nilai 5 diberikan karena daerah tersebut merupakan daerah yang tidak tertutup blok, dan untuk melakukan *smash street* sangat sulit dilakukan.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas data.

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Chi Kuadrat dengan program SPSS 17. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung ( $\chi^2_{hitung}$ ) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel ( $\chi^2_{tabel}$ ) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 17.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pre test post test design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*) dengan menggunakan bantuan SPSS 17.

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan ketepatan *smash open* dengan pendekatan teknik sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima ( $H_a$ ).

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Data yang dikumpulkan di klub bola voli GE Lighting pada 5 Mei sampai 16 Juni 2013 dan data yang dianalisis adalah data hasil tes *smash open* yang diperoleh dari subyek penelitian. Untuk dapat mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting, atlet akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun data yang akan diuji adalah: Apakah ada pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting. Pengujian hipotesis dilakukan dengan mencari perbedaan antara data *pre test* dengan data *post test* pada ketepatan *smash open*.

*Treatment* yang dilakukan pada kelompok eksperimen yaitu dengan pendekatan teknik latihan disini pelatih pelatih memberikan perhatian yang lebih kepada atlet agar tercipta teknik yang benar disaat melakukan drill *smash open*. Kelompok kontrol adalah kelompok yang berlatih dengan pelatih di klub itu sendiri atau GE Lighting akan tetapi latihan di luar *treatment*, misalnya latihan servis, passing, blok, dan lain-lain. Kelompok kontrol dalam penelitian ini digunakan sebagai kelompok pembandingan. Hasil *pretest* dan *posttest* pada lampiran 4 halaman 58. Berikut hasil analisis deskriptif data penelitian yang dapat disajikan:

## 1. *Pre Test*

Deskripsi data *pre test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test*. Hasil analisis deskriptif data *pre test smash open* adalah sebagai berikut.

Hasil analisis deskriptif data *pre test smash open* merupakan data ketepatan *smash open* yang diambil sebelum responden diberi perlakuan latihan dengan pendekatan teknik.

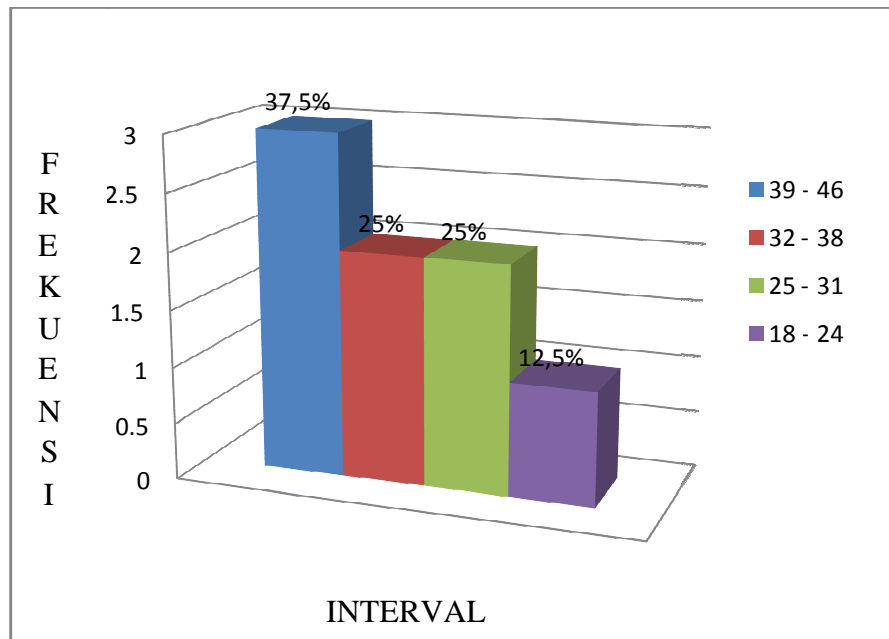
### a. Analisis deskriptif data *pre test* kelompok *treatment*

Hasil analisis deskriptif kelompok *treatment* diperoleh nilai maksimum sebesar 46, minimum 18, *mean* 34,0000, dan *nilai standar deviasi* sebesar 9,841603. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi (Sudjana, 2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas =  $1+3,3 \log N$ , rentang = nilai maksimum–nilai minimum, panjang kelas = rentang/interval, maka diperoleh banyaknya kelas ( $K$ ) = 4, rentang ( $R$ ) = 28, interval ( $i$ ) = 7.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test Smash Open* Kelompok *Treatment*

Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
39 – 46	3	37,5%
32 – 38	2	25%
25 – 31	2	25%
18 – 24	1	12,5%
	<b>8</b>	<b>100%</b>

Berikut histogram data *pre test smash open* kelompok *treatment*:



Gambar 6. Histogram Data *Pre Test Smash Open* Kelompok

#### *Treatment*

Dari tabel dan histogram di atas diperoleh 1 atlet (12,5%) terletak pada interval 18-24, 2 atlet (25%) terletak pada interval 25-31, 2 atlet (25%) terletak pada interval 32-38, 3 atlet (37,5%) terletak pada interval 39-46.

#### b. Analisis deskriptif data *pre test* kelompok kontrol

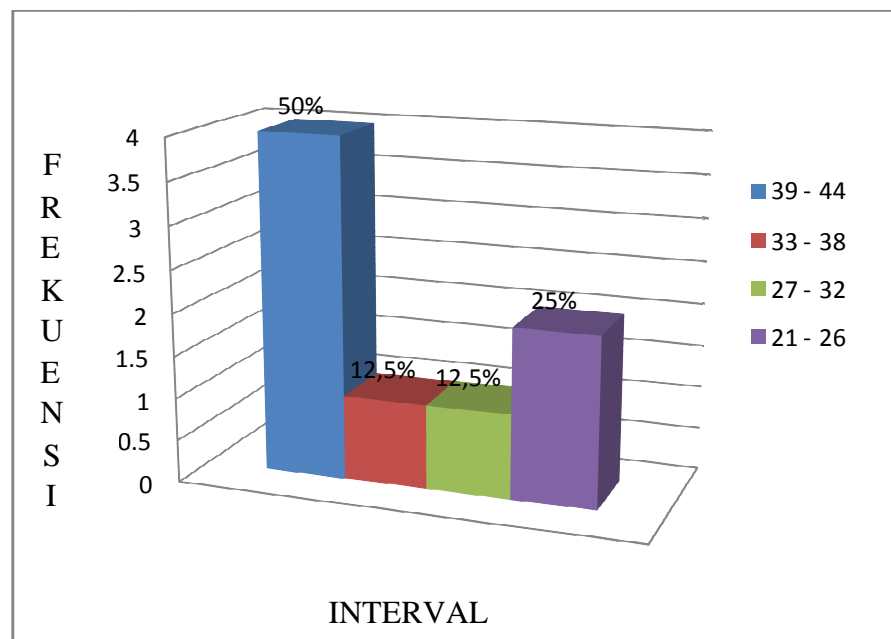
Hasil analisis deskriptif kelompok kontrol diperoleh nilai maksimum sebesar 44, minimum 21, *mean* 34,6250, dan *nilai standar deviasi* sebesar 8,733147. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi (Sudjana, 2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas =  $1+3,3 \log N$ , rentang = nilai maksimum–nilai

minimum, panjang kelas = rentang/interval, maka diperoleh  
 banyaknya kelas (K) = 4, rentang (R) = 23, interval (i) = 5,75.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test Smash Open* Kelompok Kontrol

Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
39 - 44	4	50%
33 - 38	1	12,5%
27 - 32	1	12,5%
21 - 26	2	25%
	<b>8</b>	<b>100%</b>

Berikut histogram data *pre test smash open* kelompok kontrol:



Gambar 7. Histogram Data *Pre Test Smash Open* Kelompok Kontrol

Dari tabel dan histogram di atas diperoleh 2 atlet (25%) terletak pada interval 21-26, 1 atlet (12,5%) terletak pada interval 27-32, 1 atlet

(12,5%) terletak pada interval 33-38, 4 atlet (50%) terletak pada interval 39-44.

## 2. *Post Test*

Deskripsi data *post test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *post test*. Data *post test* berupa pengukuran ketepatan *smash open*.

Hasil analisis deskriptif data *post test smash open* merupakan data *post test* ketepatan *smash open* setelah dikenakan perlakuan latihan dengan pendekatan teknik.

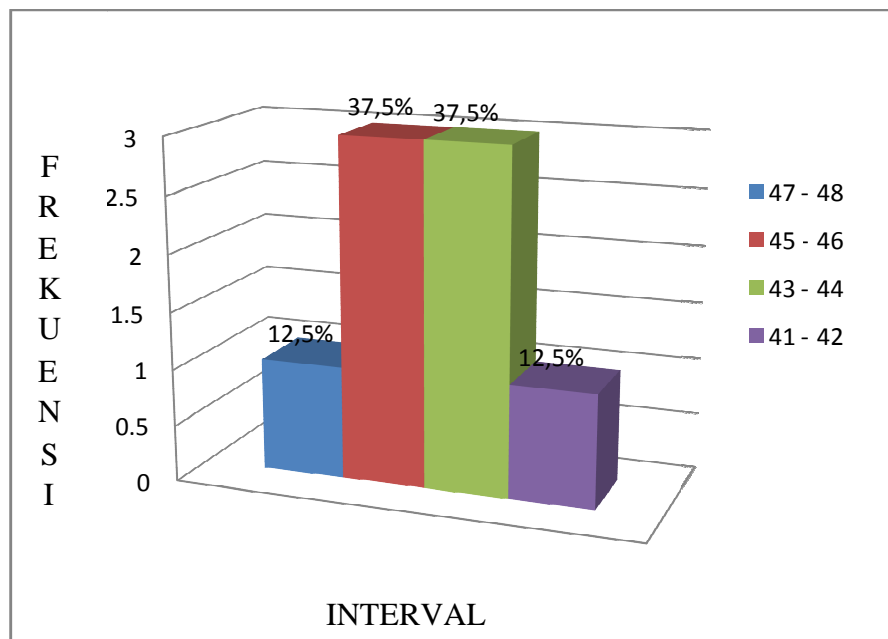
### a. Analisis deskriptif data *post test* kelompok *treatment*

Hasil analisis kelompok *treatment* diperoleh nilai maksimum sebesar 48, minimum 41, *mean* 44,5000, dan *nilai standar deviasi* sebesar 2,203893. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi (Sudjana, 2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas =  $1+3,3 \log N$ , rentang = nilai maksimum–nilai minimum, panjang kelas = rentang/interval, maka diperoleh banyaknya kelas ( $K$ ) = 4, rentang ( $R$ ) = 7, interval ( $i$ ) = 1,75.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Post Test Smash Open* Kelompok *Treatment*

Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
47 – 48	1	12,5%
45 – 46	3	37,5%
43 – 44	3	37,5%
41 – 42	1	12,5%
	<b>8</b>	<b>100%</b>

Berikut histogram data *post test smash open* kelompok *treatment*:



Gambar 8. Histogram Data *Post Test smash Open* Kelompok *Treatment*

Dari tabel dan histogram di atas diperoleh 1 atlet (12,5%) terletak pada interval 41-42, 3 atlet (37,5%) terletak pada interval 43-44, 3



atlet (37,5%) terletak pada interval 45-46, 1 atlet (12,5%) terletak pada interval 47-48.

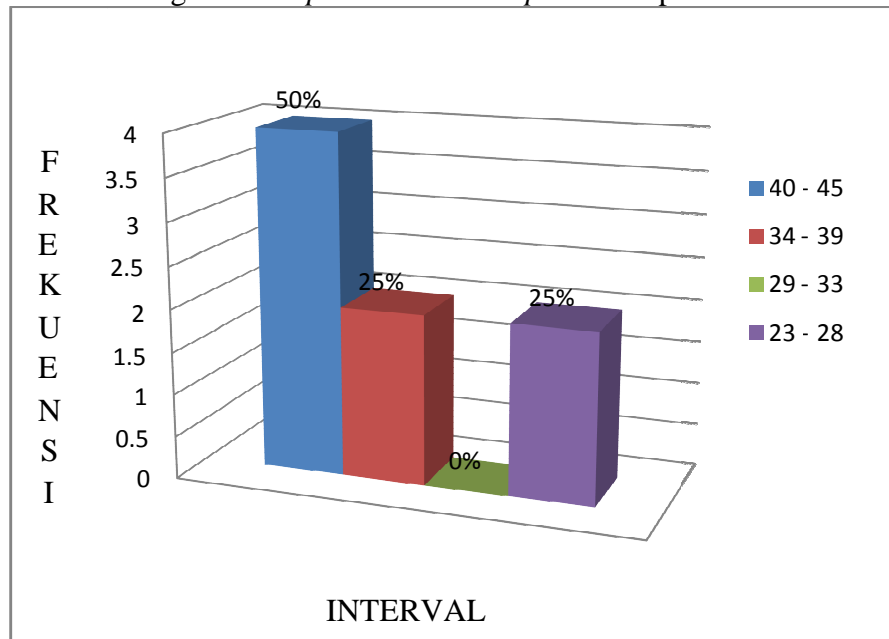
b. Analisis deskriptif data *post test* kelompok kontrol

Hasil analisis kelompok kontrol diperoleh nilai maksimum sebesar 45, minimum 23, *mean* 36,1250, dan *nilai standar deviasi* sebesar 8,559665. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi (Sudjana, 2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas =  $1+3,3 \log N$ , rentang = nilai maksimum–nilai minimum, panjang kelas = rentang/interval, maka diperoleh banyaknya kelas (K) = 4, rentang (R) = 22, interval (i) = 5,5.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Post Test Smash Open* Kelompok Kontrol

Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
40 – 45	4	50%
34 – 39	2	25%
29 – 33	0	0%
23 – 28	2	25%
	<b>8</b>	<b>100%</b>

Berikut histogram data *post test smash open* kelompok kontrol:



Gambar 9. Histogram Data *Post Test Smash Open* Kelompok

Kontrol

Dari tabel dan histogram di atas diperoleh 2 atlet (25%) terletak pada interval 23-28, 0 atlet (0%) terletak pada interval 29-33, 2 atlet (25%) terletak pada interval 34-39, 4 atlet (50%) terletak pada interval 40-45.

#### RELIABILITAS TES

		tes1	tes2
tes1	Pearson Correlation	1	.918**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	16	16
tes2	Pearson Correlation	.918**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	16	16

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## **B. Uji Prasyarat**

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu hasil *pre test smash open* kelompok *treatment* dan kontrol serta hasil *post test smash open* kelompok *treatment* dan kontrol. Uji normalitas dilakukan menggunakan program SPSS 17.0. Data *pre test* kelompok *treatment* menunjukkan 0.581 dan data *pre test* kelompok kontrol menunjukkan 0.542 dengan menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data *post test* kelompok *treatment* menunjukkan 0.359 dan data *post test* kelompok kontrol menunjukkan 0.610 dengan menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa data dari populasi berdistribusi normal. Data uji normalitas dapat dilihat pada lampiran 6 halaman 69.

### **2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ ,

maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	14	.575	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig.  $p\ 0.575 > 0.05$  sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 71.

### C. Hasil Analisis Data

Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open*, maka di uji dengan mencari perbedaan ketepatan *smash open* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan pendekatan teknik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $db = (n - 1)$  pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel . 6Hasil Uji t ketepatan *smash open* kelompok *treatment*

#### One-Sample Statistics

N	Rata-rata	Penyimpangan	Kesalahan
8	34.0000	9.84160	3.47953
8	44.5000	2.20389	.77919

One-Sample Test					
	Nilai Uji = 0				
	T	Df	Meyakinkan (2-ekor)	95% jarak keyakinan dari perbedaan	
				Rendah	Naik
<i>Pre Test Eksperimen</i>	9.771	7	.000	25.7722	42.2278
<i>Post Test Eksperimen</i>	57.110	7	.000	42.6575	46.3425

Tabel 7. Hasil Uji t ketepatan *smash open* kelompok kontrol

One-Sample Statistics			
N	Rata-rata	Penyimpangan	Kesalahan
8	34.6250	8.73315	3.08763
8	36.1250	8.55966	3.02630

One-Sample Test					
	Nilai Uji = 0				
	T	Df	Meyakinkan (2-ekor)	95% jarak keyakinan dari perbedaan	
				rendah	Naik
<i>Pre Test Kontrol</i>	11.214	7	.000	27.3239	41.9261
<i>Post Test Kontrol</i>	11.937	7	.000	28.9689	43.2811

## 1. Uji Hipotesis

Bunyi hipotesis adalah ada pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet yunior putra di Klub Bolavoli GE Lighting. Peningkatan ketepatan *smash open* tersebut disebabkan karena pendekatan teknik yang diumpangkan cenderung tinggi sehingga memungkinkan untuk melakukan *smash open*. Dengan demikian peningkatan ketepatan *smash open* akan terbentuk. Berdasarkan nilai rata-rata atau *mean* yang diperoleh saat *pre test* kelompok *treatment* sebesar 34,0000 dan *pre test* kelompok kontrol sebesar 34,6250 serta nilai rata-rata atau *mean* yang diperoleh saat *post test* kelompok *treatment* sebesar 44,5000 dan *post test* kelompok kontrol sebesar 36,1250 sehingga diperoleh *mean different* kelompok *treatment* sebesar 10,5 dan kelompok kontrol sebesar 1,5. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* pada atlet yunior putra di Klub Bolavoli GE Lighting, **diterima**. Artinya, ada pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* pada atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 72.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting dengan pendekatan teknik. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$

pada uji perbedaan antara *pre test* dengan *post test smash open* lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Penghitungan persentase peningkatan ketepatan *smash open* menunjukkan ada peningkatan yang signifikan ketepatan *smash open* yang diukur dengan modifikasi Tes Ketepatan *Smash* sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan pendekatan teknik. Dengan pendekatan teknik dapat meningkatkan ketepatan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting sebesar 30,88%. Hal ini berdasarkan dari kenaikan rerata sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan.

Pengukuran ketepatan *smash open* ini dengan menggunakan modifikasi Tes Ketepatan *Smash*. Dalam pengukuran ketepatan *smash open* dengan Tes Ketepatan bisa diketahui terjadinya pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* yang diukur dengan Tes Ketepatan *Smash* sebesar 30,88% sedangkan kelompok kontrol sebesar 4,33%.

Peningkatan *smash open* tersebut disebabkan dengan latihan dengan pendekatan teknik karena ada koreksi kesalahan gerakan dalam melakukan drill *smash open* dan bola yang diumpankan cenderung tinggi sehingga memungkinkan untuk melakukan *smash open*. Dengan demikian peningkatan ketepatan *smash open* akan terbentuk. Selain itu pengaruh latihan yang terjadi dengan model pendekatan teknik yaitu: gerakan yang benar, terjadi otomatisasi dan bisa menempatkan badan sesuai pergerakan bola *smash open*

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Pada hasil analisis yang telah dilakukan tentang pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open*, disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pengaruh latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting dengan diperoleh  $t$  hitung kelompok *treatment* sebesar 57.110 lebih besar dari  $t$  tabel sebesar 9.771, kenaikan nilai kelompok *treatment* 30,88 %. Ketepatan *smash open* atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting dapat ditingkatkan dengan pendekatan teknik.

Di Klub Bolavoli GE Lighting latihan dengan pendekatan teknik memudahkan penguasaan *smash open* pada atlet yunior putra. Latihan *smash open* dengan pendekatan teknik bola yang diumpankan cenderung tinggi memungkinkan untuk melakukan *smash open* sehingga ketepatan *smash open* akan terbentuk.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Meningkatnya ketepatan *smash open* menimbulkan kepercayaan diri atlet yunior putra di klub bola voli GE Lighting.
2. Dalam proses berlatih, diharapkan latihan dengan pemberian bentuk pendekatan teknik, karena dapat meningkatkan ketepatan *smash open*.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih bolavoli, pada saat latihan menggunakan pemberian pendekatan teknik karena akan memberikan



peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *smash open* yang dimilikinya.

### **C. Keterbatasan Peneliti**

Kendati penelitian ini berhasil mengetahui tingkat efektifitas metode melatih *smash open* dengan pendekatan teknik, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Keterbatasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan belum saatnya ke arah ketepatan *smash* mestinya menghindari blok terlebih dahulu.
2. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar treatment.
3. Populasi yang dijadikan subjek penelitian masih berada pada tingkat junior, sehingga kemampuan teknik *smash* masih kurang sempurna.
4. Penelitian ini terbatas pada kelompok junior putra di Klub Bolavoli GE Lighting, sehingga penelitian ini tidak dapat dijenaralisir untuk kelompok lain atau Klub lain.
5. Sampel tidak di seleksi tekniknya terlebih dahulu

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran bagi peneliti lain yang dikemudian hari ingin mengadakan penelitian yang sejenis dan masih ada kaitannya dengan permasalahan dalam penelitian ini.

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan *smash open*.
2. Perlu diadakan penelitian dalam permasalahan ini dengan subjek yang lebih besar atau banyak dan sudah terlatih baik tingkat daerah maupun nasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dieter Beutelstahl. (2009). *Belajar Bermain Bola Voli*. Edisi Revisi. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Djoko Pekik Iriyanto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Firman Ziliwu. (2012). Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* Dengan Latihan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Junior Putri *Club Embrio* Jabar. *Skripsi*. Medan : FIK UNIMED
- Joko Sulistyio. (2012). *6 Hari Jago SPSS 17*. Yogyakarta: Cakrawala
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Putut Marhaento, dkk. (1992). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Bola Voli untuk Mahasiswa Putra FPOK IKIP*. Yogyakarta: FIK UNY
- Pranatahadi. (2007). *Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Pengprop PBVSI DIY
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Suharno, H.P. (1981). *Ilmu Coaching Umum*. (diktat). Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Penerbit UNY

Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi

# LAMPIRAN

## **SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGMENT***

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Danang Wicaksono, M.Or

NIP : 19820826 200812 1 001

Dengan ini menyatakan bahwa sesi latihan sebagai *treatment* untuk penelitian yang

Berjudul :

**“PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN TEKNIK TERHADAP KETEPATAN *SMASH OPEN* ATLET YUNIOR PUTRA DI KLUB BOLAVOLI GE LIGHTING“**

Yang di susun oleh :

Nama : Wijaya Wirastyawan

NIM : 09602241027

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai perlakuan dalam penelitian sebagai penyelesaian tugas akhir skripsi,

Demikian surat persetujuan ini di buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 April 2013



**Danang Wicaksono, M.Or**  
**NIP. 19820826 200812 1 001**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

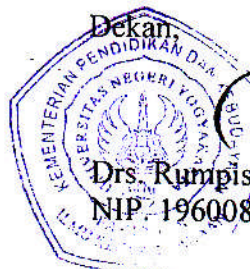
Nomor : 167 /UN.34.16/PP/2013 25 April 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengelola Klub Bolavoli GE Lighting  
Sleman, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Wijaya Wirastyawan  
NIM : 09602241027  
Program Studi : PKO  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 5 Mei s.d. 16 Juni 2013  
Tempat/Obyek : Klub Bolavoli GE Lighting  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Teknik Terhadap Ketepatan Smash Open Atlet Yuniior Putra Di Klub Bolavoli GE Lighting.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kajur. PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.





GE  
Lighting

**GE LIGHTING  
VOLLEY BALL CLUB**

Alamat : Komplek GOR Pangukan  
Jl. DR. Rajimin, Paten, Tridadi, Sleman, Yogyakarta  
No. Telp/HP : 081804041993, (0274) 8298189

---

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 127/GE/SP/2013

Ketua klub Bolavoli GE LIGHTING sleman menerangkan bahwa :

Nama : Wijaya Wirastyawan

NIM : 09602241027

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Telah melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN TEKNIK TERHADAP KETEPATAN *SMASH OPEN* ATLET YUNIOR PUTRA DI KLUB BOLA VOLI GE Lighting" pada 5 Mei s/d 16 Juni 2013.

Demikian, Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 16 Juni 2013

Ketua Klub


Damar Pamungkas, S. Pd. Jas



Lampiran 4. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

**DATA *PRE TEST* KETEPATAN SMASH OPEN TES 1**

NO	NAMA	SMASH										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rudi Eko P	3	5	5	5	4	3	4	5	5	5	44
2	Sukis Aji N	2	5	4	4	5	4	5	5	4	5	43
3	Warno	2	5	5	5	5	2	5	2	4	5	40
4	Odhi H	0	4	2	2	0	2	2	4	0	0	16
5	Iwan R M	2	2	5	2	2	5	4	2	4	4	32
6	Fery	4	2	5	2	5	2	4	2	5	4	35
7	Rilo P	3	5	2	4	4	2	2	4	5	4	35
8	Sulistiyono	2	5	4	2	2	3	2	0	0	2	21
9	Galih W	5	5	5	2	5	5	2	5	2	5	41
10	Arif P	2	2	0	2	4	5	3	2	2	2	2
11	Kurniawan	4	5	5	3	5	5	4	2	4	5	42
12	Danang Eko	4	4	4	2	2	3	2	3	5	2	31
13	Rudi K	2	2	0	2	4	0	4	2	5	2	23
14	Ramang A	5	4	5	5	4	5	4	5	2	5	44
15	Igun G	3	5	2	2	4	3	4	3	4	2	33
16	Muh Cahyo	4	2	2	2	5	0	0	2	2	2	21

**DATA *PRE TEST* KETEPATAN *SMASH OPEN* TES 2**

NO	NAMA	<i>SMASH</i>										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rudi Eko P	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	46
2	Sukis Aji N	2	5	4	4	5	4	2	5	4	5	40
3	Warno	2	5	4	5	4	2	5	2	4	5	38
4	Odhi H	0	4	2	2	0	2	2	4	0	2	18
5	Iwan R M	2	2	5	2	2	5	4	2	4	2	30
6	Fery	4	2	5	4	5	2	4	4	5	4	39
7	Rilo P	3	3	2	4	4	2	2	4	5	4	32
8	Sulistiyono	2	5	4	2	4	4	2	0	0	2	25
9	Galih W	3	5	5	2	5	5	2	5	2	5	39
10	Arif P	2	2	0	4	4	5	3	2	2	2	26
11	Kurniawan	3	2	5	2	3	5	4	2	4	5	35
12	Danang Eko	4	4	4	4	4	3	2	4	5	2	36
13	Rudi K	2	2	0	2	3	0	3	2	5	2	21
14	Ramang A	3	3	5	4	4	5	4	4	2	5	39
15	Igun G	4	5	5	2	4	3	4	5	4	2	38
16	Muh Cahyo	3	2	2	2	4	0	0	2	2	2	19

### DATA *PRE TEST* KETEPATAN SMASH OPEN TERBAIK

NO	NAMA	JUMLAH
1	Rudi Eko P	46
2	Sukis Aji N	43
3	Warno	40
4	Odhi H	18
5	Iwan R M	32
6	Fery	39
7	Rilo P	35
8	Sulistiyono	25
9	Galih W	41
10	Arif P	26
11	Kurniawan	42
12	Danang Eko	36
13	Rudi K	23
14	Ramang A	44
15	Igun G	38
16	Muh Cahyo	21

### RELIABILITAS

#### Correlations

		tes1	tes2
tes1	Pearson Correlation	1	.918**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	16	16
tes2	Pearson Correlation	.918**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	16	16

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### DATA PERANGKINGAN

NO	NAMA	HASIL TES	NO TES
1	Rudi Eko P	46	1
2	Ramang A	44	14
3	Sukis Aji N	43	2
4	Kurniawan	42	11
5	Galih W	41	9
6	Warno	40	3
7	Fery	39	6
8	Igun G	38	15
9	Danang Eko	36	12
10	Rilo P	35	7
11	Iwan R M	32	5
12	Arif P	26	10
13	Sulistiyono	25	8
14	Rudi K	23	13
15	Muh Cahyo	21	16
16	Odhi H	18	4

### DATA PENGELOMPOKKAN

NO	NAMA	NO TES	KELOMPOK	HASIL TES
1	Rudi Eko P	1	A	46
2	Ramang A	14	B	44
3	Sukis Aji N	2	B	43
4	Kurniawan	11	A	42
5	Galih W	9	A	41
6	Warno	3	B	40
7	Fery	6	B	39
8	Igun G	15	A	38
9	Danang Eko	12	A	36
10	Rilo P	7	B	35
11	Iwan R M	5	B	32
12	Arif P	10	A	26
13	Sulistiyono	8	A	25
14	Rudi K	13	B	23
15	Muh Cahyo	16	B	21
16	Odhi H	4	A	18

### DAFTAR KELOMPOK *TREATMENT*

**Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok**

No	No. Tes	Nama Kelompok <i>Treatment</i>	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok Kontrol	Hasil
1	1	Rudi Eko P	46	1	14	Ramang A	44
2	11	Kurniawan	42	2	2	Sukis Aji N	43
3	9	Galih W	41	3	3	Warno	40
4	15	Igun G	38	4	6	Fery	39
5	12	Danang Eko	36	5	7	Rilo P	35
6	10	Arif P	26	6	5	Iwan R M	32
7	8	Sulistiyono	25	7	13	Rudi K	23
8	4	Odhi H	18	8	16	Muh Cahyo	21
<b>Jumlah</b>			<b>272</b>	<b>Jumlah</b>			<b>277</b>
<b>MEAN=34.0000</b>				<b>MEAN=34.6250</b>			

**DATA POST TEST KETEPATAN SMASH OPEN**

**KELOMPOK E (*TREATMENT*)**

NO	NAMA	<i>SMASH</i>										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rudi Eko P	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	48
2	Kurniawan	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	45
3	Galih W	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	46
4	Igun G	5	5	5	5	3	5	3	5	3	4	43
5	Danang Eko	5	3	5	5	4	5	5	2	3	4	41
6	Arif P	5	5	3	4	5	3	5	4	5	5	44
7	Sulistiyono	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	43
8	Odhi H	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	46

**KELOMPOK K (KONTROL)**

NO	NAMA	<i>SMASH</i>										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ramang A	4	4	5	5	5	4	5	5	5	3	45
2	Sukis Aji N	5	4	4	5	3	4	5	5	4	5	44
3	Warno	5	5	3	4	4	2	5	4	4	5	41
4	Fery	5	3	5	4	4	4	3	5	4	4	41
5	Rilo P	4	3	5	3	5	3	4	2	3	5	37
6	Iwan R M	5	2	4	4	2	2	3	5	4	3	34
7	Rudi K	4	3	4	3	2	0	3	3	2	0	24
8	Muh Cahyo	2	3	5	0	2	3	2	2	2	2	23

## Lampiran 5. Deskriptif statistik

### Statistics

#### Pretest eksperimen

N	Valid	8
	Missing	0
Mean		34.0000
Median		37.0000
Mode		18.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9.84160
Minimum		18.00
Maximum		46.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

#### Pretest eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.00	1	12.5	12.5	12.5
	25.00	1	12.5	12.5	25.0
	26.00	1	12.5	12.5	37.5
	36.00	1	12.5	12.5	50.0
	38.00	1	12.5	12.5	62.5
	41.00	1	12.5	12.5	75.0
	42.00	1	12.5	12.5	87.5
	46.00	1	12.5	12.5	100.0
Total		8	100.0	100.0	



### Statistics

*Pretest kontrol*

N	Valid	8
	Missing	0
Mean		44.5000
Median		44.5000
Mode		43.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2.20389
Minimum		41.00
Maximum		48.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### *Pretest Kontrol*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41.00	1	12.5	12.5	12.5
	43.00	2	25.0	25.0	37.5
	44.00	1	12.5	12.5	50.0
	45.00	1	12.5	12.5	62.5
	46.00	2	25.0	25.0	87.5
	48.00	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

### Statistics

#### Posttest eksperimen

N	Valid	8
	Missing	0
Mean		34.6250
Median		37.0000
Mode		21.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		8.73315
Minimum		21.00
Maximum		44.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

#### Posttest eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21.00	1	12.5	12.5	12.5
	23.00	1	12.5	12.5	25.0
	32.00	1	12.5	12.5	37.5
	35.00	1	12.5	12.5	50.0
	39.00	1	12.5	12.5	62.5
	40.00	1	12.5	12.5	75.0
	43.00	1	12.5	12.5	87.5
	44.00	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

### Statistics

*Posttest kontrol*

N	Valid	8
	Missing	0
Mean		36.1250
Median		39.0000
Mode		41.00
Std. Deviation		8.55966
Minimum		23.00
Maximum		45.00

### *Posttest kontrol*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 23.00	1	12.5	12.5	12.5
24.00	1	12.5	12.5	25.0
34.00	1	12.5	12.5	37.5
37.00	1	12.5	12.5	50.0
41.00	2	25.0	25.0	75.0
44.00	1	12.5	12.5	87.5
45.00	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas

Data uji normalitas *pre test* kelompok *treatment*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		VAR00003
N		8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	34.0000
	Std. Deviation	9.84160
Most Extreme Differences	Absolute	.206
	Positive	.167
	Negative	-.206
Kolmogorov-Smirnov Z		.581
Asymp. Sig. (2-tailed)		.888

a. Test distribution is Normal.

Data uji normalitas *pre test* kelompok kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		VAR00003
N		8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	34.6250
	Std. Deviation	8.73315
Most Extreme Differences	Absolute	.192
	Positive	.158
	Negative	-.192
Kolmogorov-Smirnov Z		.542
Asymp. Sig. (2-tailed)		.930

a. Test distribution is Normal.

Data uji normalitas *post test* kelompok *treatment*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		VAR00003
N		8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	44.5000
	Std. Deviation	2.20389
Most Extreme Differences	Absolute	.127
	Positive	.127
	Negative	-.127
Kolmogorov-Smirnov Z		.359
Asymp. Sig. (2-tailed)		1.000

a. Test distribution is Normal.

Data uji normalitas *post test* kelompok kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		VAR00003
N		8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	36.1250
	Std. Deviation	8.55966
Most Extreme Differences	Absolute	.216
	Positive	.172
	Negative	-.216
Kolmogorov-Smirnov Z		.610
Asymp. Sig. (2-tailed)		.851

a. Test distribution is Normal.

## Lampiran 7. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

Pretes

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.330	1	14	.575

### ANOVA

pretes

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.563	1	1.563	.018	.895
Within Groups	1211.875	14	86.563		
Total	1213.438	15			

Lampiran 8. Persentase peningkatan ketepatan smash open diadakan perhitungan dengan hasil sebagai berikut:

Peningkatan ketepatan *smash open* kelompok *treatment*

Variabel	<i>Mean</i>	<i>Mean Different</i>	Persentase Peningkatan
<i>Pre Test Treatment</i>	34.0000	10.5	30.88 %
<i>Post Test Treatment</i>	44.5000		

Peningkatan ketepatan *smash open* kelompok kontrol

Variabel	<i>Mean</i>	<i>Mean Different</i>	Persentase Peningkatan
<i>Pre Test Treatment</i>	34.6250	1.5	4.33 %
<i>Post Test Treatment</i>	36.1250		

## DOKUMENTASI

*Saat pre test*







Saat *treatment* dengan pendekatan teknik



Saat *post test*



## SIKLUS MICRO

Waktu	MINGGU 1		
	Rabu	Jumat	Minggu
120 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dan 2.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> bola dilempar pelatih.</li> <li>➤ Bermain 3 lawan 3.</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 dengan <i>recv</i> servis sendiri bola dari pelatih.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> bola dari pelatih.</li> <li>➤ Bermain 3 lawan 3.</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 bola di arahkan ke posisi 5.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan <i>recv</i> servis sendiri arahkan posisi 6.</li> <li>➤ Bermain 4 lawan 4.</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>

Waktu	MINGGU 2		
	Rabu	Jumat	Minggu
120 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 dengan <i>recv</i> servis sendiri dari pelatih arahkan ke posisi 1.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> bola dari pelatih arahkan ke posisi 1 dan 5</li> <li>➤ Bermain 3 lawan 3.</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 bola di arahkan ke posisi 1.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> dari pelatih arah bola di arahkan ke posisi 4.</li> <li>➤ Bermain 3 lawan 3.</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> bola dari pelatih arah bola ke posisi 1.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan bola <i>recv</i> servis sendiri arah bola ke posisi 5.</li> <li>➤ Bermain 4 lawan 4.</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>

Waktu	MINGGU 3		
	Rabu	Jumat	Minggu
120 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri arah bola ke posisi 1.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 kombinasi <i>cover</i> bola dari pelatih arah bola diarahkan ke posisi 1.</li> <li>➤ Bermain 4 lawan 4.</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> dari pelatih arahkan bola <i>smash</i> dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan dari posisi 4 arahkan ke posisi 5.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri arah bola ke posisi 5.</li> <li>➤ Bermain 4 lawan 4</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dan 2 arahkan ke posisi 6.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> arahkan ke posisi 6.</li> <li>➤ Bermain 3 lawan 3.</li> <li>➤ <i>Cooling down.</i></li> </ul>

Waktu	MINGGU 4		
	Rabu	Jumat	Minggu
120 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 dengan <i>recive</i> servis sendiri bola dari pelatih.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defance</i> bola dari pelatih arah kan ke posisi 1.</li> <li>➤ Bermain 3 lawan 3.</li> <li>➤ <i>Cooling down</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 bola di arahkan ke posisi 5.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan <i>recive</i> servis sendiri arahkan posisi 6.</li> <li>➤ Bermain 4 lawan 4.</li> <li>➤ <i>Cooling down</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 dengan <i>recive</i> servis sendiri dari pelatih arahkan ke posisi 1.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defance</i> bola dari pelatih arahkan ke posisi 1 dan 5.</li> <li>➤ Bermain 3 lawan 3.</li> <li>➤ <i>Cooling down</i>.</li> </ul>

Waktu	MINGGU 5		
	Rabu	Jumat	Minggu
120 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 bola di arahkan ke posisi 1.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> bola dari pelatih arah bola diarahkan ke posisi 4.</li> <li>➤ Bermain 3 lawan 3.</li> <li>➤ <i>Cooling down</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> bola dari pelatih arah bola ke posisi 1.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri arah bola ke posisi 5.</li> <li>➤ Bermain 4 lawan 4.</li> <li>➤ <i>Cooling down</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri arah bola ke posisi 6.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 kombinasi <i>cover</i> bola dari pelatih arah bola diarahkan ke posisi 1.</li> <li>➤ Bermain 4 lawan 4.</li> <li>➤ <i>Cooling down</i>.</li> </ul>

Waktu	MINGGU 6
	Rabu
120 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> dari pelatih arahkan bola <i>smash</i> dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan dari posisi 4 arahkan ke posisi 5.</li> <li>➤ Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan bola <i>recv</i> servis sendiri arah bola ke posisi 5.</li> <li>➤ Bermain 4 lawan 4.</li> <li>➤ <i>Cooling down</i>.</li> </ul>

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Hari/tanggal : Rabu/08-05-2013

Waktu : 120 menit

Tingkatan atlet : Yuniior putra

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 4 dan 2, Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *cover* bola dilempar pelatih, Bermain 3 lawan 3.

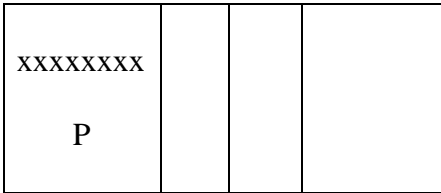
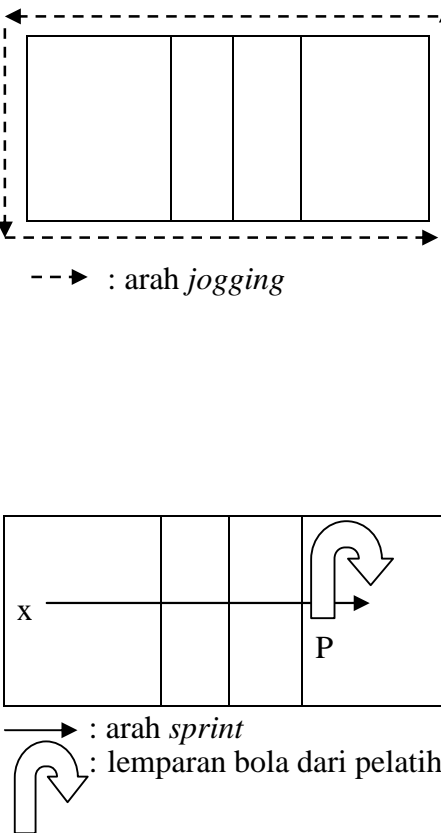
Mikro : 1

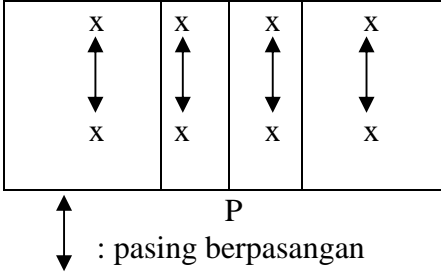
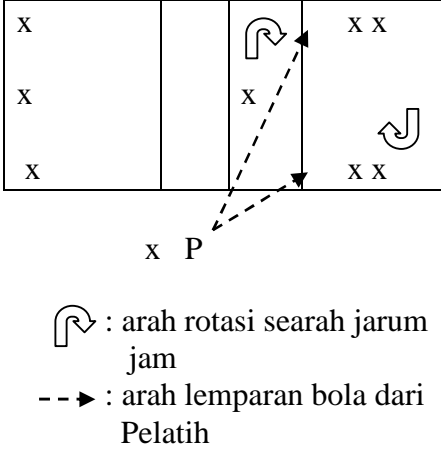
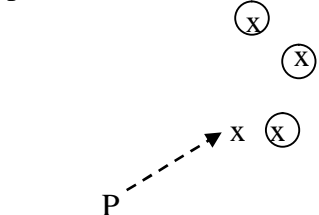
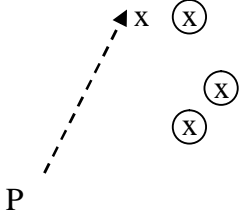
Sesi : 1

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

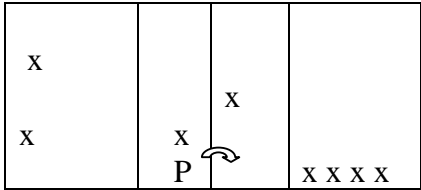
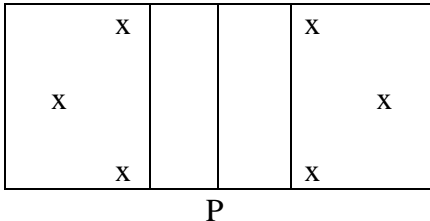
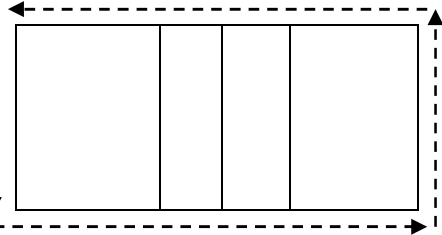
Jumlah atlet : 8 orang

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> individu</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8x2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah <i>sprint</i> ↪ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> individu atlet mengejar bola yang dilempar pelatih kemudian bola dikembalikan kepada pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dan 2 bola dilempar pelatih dari samping lapangan, arah bola <i>smash</i> bebas</li> </ul>	70 menit  30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik	 <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>(x) : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di samping lapangan untuk melempar bola. Lemparan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i>. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</li> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Koreksi pelatih</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> bola dilempar pelatih dari dalam lapangan, arah bola <i>smash</i> bebas</li> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>	<p>30menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>10 menit <i>Game</i> 15 1 set</p>	 <p>↪ : arah lemparan bola dari pelatih untuk <i>cover</i></p>  <p>x ↔ x</p>	<p>sambil berjalannya materi latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> dibagi menjadi dua tim, melakukan <i>cover</i> dioperkan <i>set upper</i> kemudian <i>smash</i>.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi 2 dan 4. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan pasing berpasangan giliran ketika ada atlet yang membuat satu kali kesalahan</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> </ul>	<p>20 menit 1x keliling lapangan bolavoli</p> <p>5 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya</li> </ul>

	- Evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit	xxxxxxxxx P	<p>hanya 8x 1 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i> berpasanagn dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>
--	------------------------------------	----------	----------------	--

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Jumat/10-05-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 dengan *recive* servis sendiri bola dari pelatih, Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *defence* bola dari pelatih, Bermain 3 lawan 3.

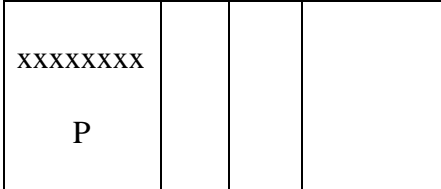
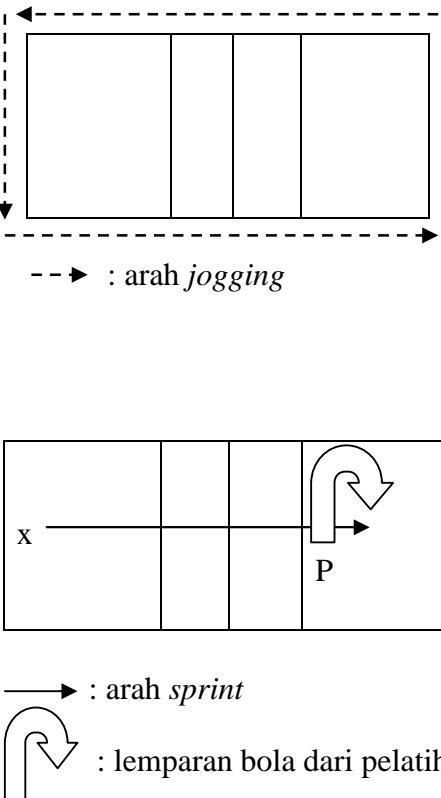
Tingkatan atlet : Yuniior putra

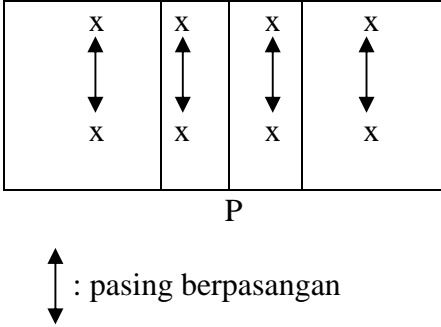
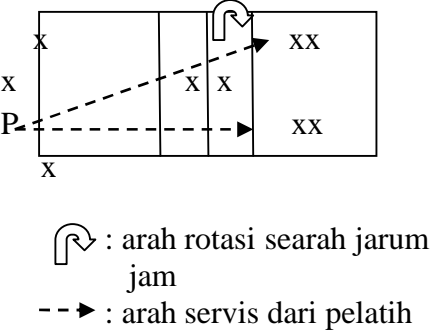
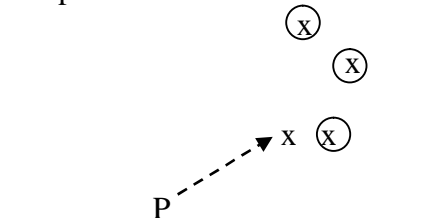
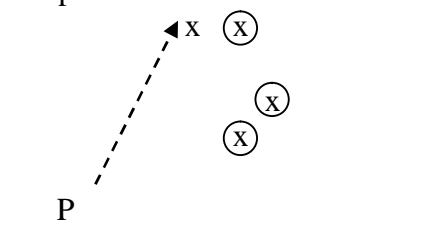
Mikro : 1

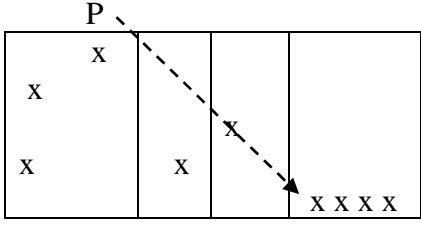
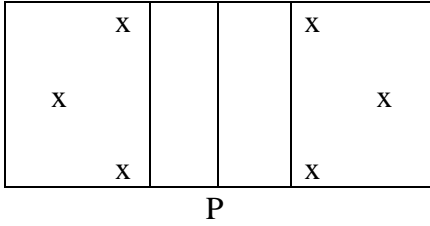
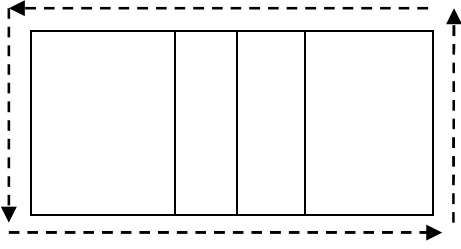
Sesi : 2

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> individu</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8 x 2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah <i>sprint</i></p> <p>↻ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> individu atlet mengejar bola yang dilempar pelatih kemudian bola dikembalikan kepada pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 dengan <i>receive</i> servis sendiri bola diservis pelatih dari belakang kiri lapangan, arah bola <i>smash</i> bebas</li> </ul>	70 menit  30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik	 <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih melakukan servis. Servis ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i>. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</li> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> bola dari pelatih, arah bola <i>smash</i> bebas.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>	<p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>10 menit <i>Game</i> 15 1 set</p>	 <p>--&gt; : arah <i>defence</i> dari pelatih</p>  <p>x ↔ x</p>	<p>berjalannya materi latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> dibagi menjadi dua tim, melakukan <i>defence</i> dioperkan <i>set up</i> kemudian <i>smash</i> dilakukan bergantian .</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi 2 dan 4. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan pasing berpasangan giliran ketika ada atlet yang melakukan satu kali kesalahan</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> </ul>	<p>20 menit 1x keliling lapangan bolavoli</p> <p>5 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	15 menit	<p>xxxxxxxxx</p> <p>P</p>	<p>namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i> berpasanagn dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>
--	--	----------	---------------------------	---

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Minggu/12-05-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 bola di arahkan ke posisi 5, Drill *smash open* dari posisi 4 dengan *recvie* servis sendiri arahkan posisi 6, Bermain 4 lawan 4.

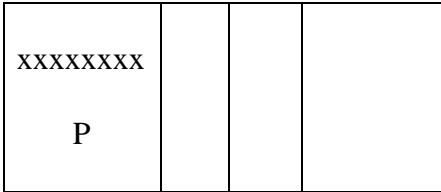
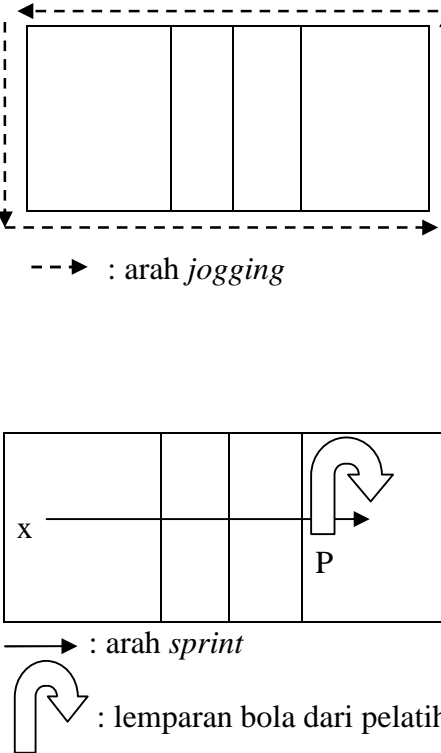
Tingkatan atlet : Yuniior putra

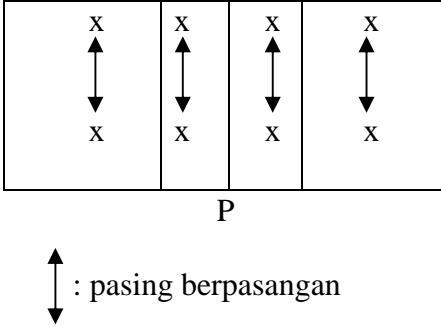
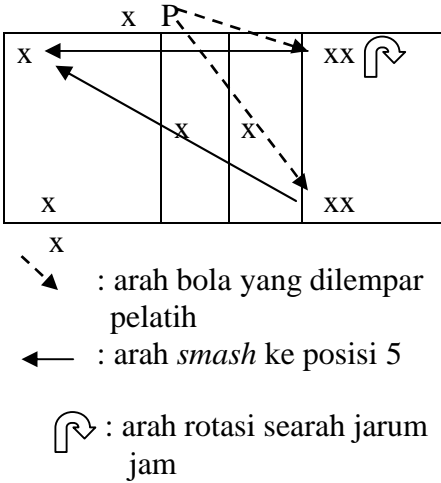
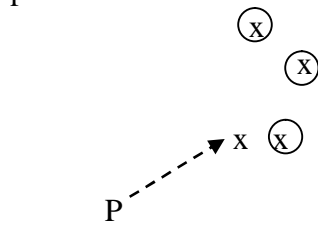
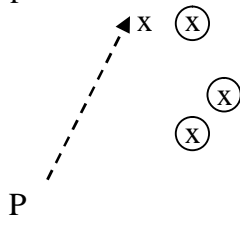
Mikro : 1

Sesi : 3

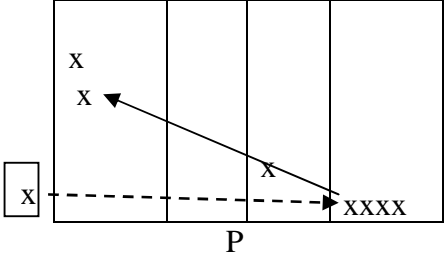
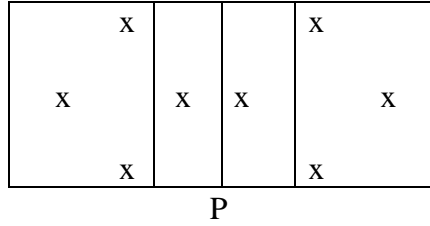
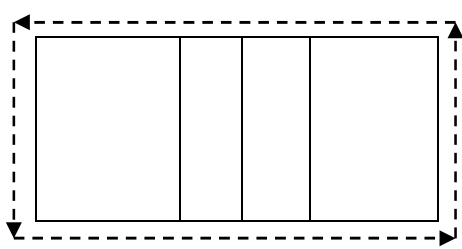
Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> individu</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8x2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah <i>sprint</i></p> <p>↻ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> individu atlet mengejar bola yang dilempar pelatih kemudian bola dikembalikan kepada pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit	 <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">↑↓ : pasing berpasangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 atau 4 bola dilempar pelatih dari samping lapangan. Arah <i>smash</i> ke posisi 5.</li> </ul>	70 menit  30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik	 <p>       ——— : arah bola yang dilempar pelatih        ——— : arah <i>smash</i> ke posisi 5        ↻ : arah rotasi searah jarum jam     </p> <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di samping lapangan untuk melempar bola. Lemparan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arah posisi 5. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</li> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri, arah bola <i>smash</i> ke posisi 6.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4</li> </ul>	<p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>10 menit <i>Game</i> 15 1 set</p>	 <p>--&gt; : arah servis dari pelatih</p> <p>—&gt; : arah <i>smash</i> ke posisi 6</p> 	<p>berikutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan <i>recive</i> servis sendiri dilanjutkan <i>smash open</i> arahkan ke posisi 6 dengan di servis atlet yang berjaga mengambil bola dan bergantian.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	<p>20 menit 1x keliling lapangan bolavoli</p> <p>5 menit</p> <p>15 menit</p>	 <p>xxxxxxxxx</p> <p>P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8x 1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>



## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Rabu/15-05-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 dengan *recive* servis sendiri dari pelatih arahkan ke posisi 1, Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 kombinasi *defence* bola dari pelatih arahkan ke posisi 1 dan 5, Bermain 3 lawan 3.

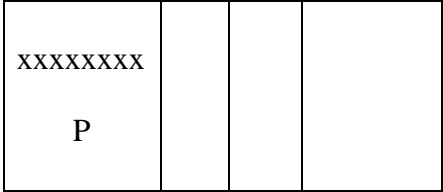
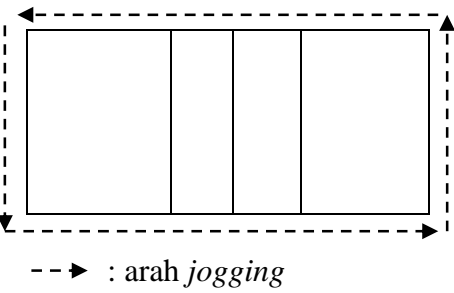
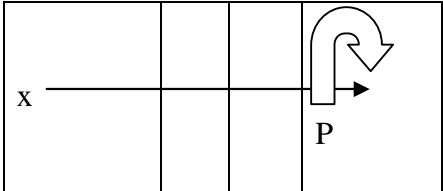

Tingkatan atlet : Yuniior putra

Mikro : 1

Sesi : 4

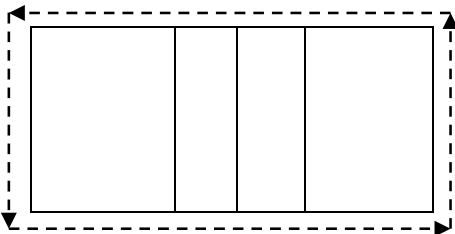
Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- Sprint individu</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8x2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p>  <p>→ : arah sprint</p>  <p>↪ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- Sprint individu atlet mengejar bola yang dilempar pelatih kemudian bola dikembalikan kepada pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pasing berpasangan</li></ul>	5 menit	<div><div><div><div><div>X</div><div>↕</div><div>X</div></div><div><div>X</div><div>↕</div><div>X</div></div><div><div>X</div><div>↕</div><div>X</div></div><div><div>X</div><div>↕</div><div>X</div></div></div><div>P</div><div><div>↕</div>: pasing berpasangan</div></div></div>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li><li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li></ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 kombinasi <i>defence smash</i> dari pelatih, arah bola ke posisi 1.</li></ul>	70 menit  30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik	<div><div><div><div><div>X</div><div>X</div></div><div><div>X</div></div><div><div>X</div></div><div><div>XX</div><div>↻</div><div>XX</div></div></div><div><div>P</div></div></div><div><div>↘</div>: arah bola <i>smash</i> dari pelatih</div><div><div>↻</div>: rotasi searah jarum jam</div><div><div>←</div>: arah bola <i>smash</i> ke posisi 1</div><div>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</div><div><div><div><div><div>X</div><div>X</div></div><div><div>X</div></div><div><div>X</div></div><div><div>P</div><div>↘</div><div>X</div></div></div></div><div>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</div><div><div><div><div><div>X</div><div>X</div></div><div><div>X</div></div><div><div>X</div></div><div><div>P</div><div>↘</div><div>X</div></div></div></div><div>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></div></div></div></div>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di samping lapangan untuk memukul bola. Pukulan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arahkan ke posisi 1. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 dengan <i>recvie</i> servis sendiri dari pelatih, arah bola <i>smash</i> ke posisi 1 dan 5</li> </ul>	<p>30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik</p>	<div data-bbox="715 255 1098 427"> </div> <div data-bbox="751 465 1150 539"> <p>↻ : arah rotasi searah jarum jam</p> </div> <div data-bbox="751 539 1134 577"> <p>--&gt; : arah servis dari pelatih</p> </div> <div data-bbox="727 613 1161 687"> <p>← : arah bola <i>smash</i> ke posisi 1 dan 5</p> </div> <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p> <div data-bbox="863 831 1086 1048"> </div> <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p> <div data-bbox="767 1167 1007 1384"> </div> <p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p> <div data-bbox="730 1749 1161 1944"> </div> <div data-bbox="715 1980 874 2011"> <p>x ↔ x</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dengan <i>recvie</i> servis sendiri tim pertama melakukan <i>smash open</i> dengan bola diservis pelatih, tim yang lain mengambilkan bola. Yang melakukan <i>smash</i> hanya dari posisi 2 atau 4. Arah servis ke posisi 2, 4 dan 6 lalu dipasing ke arah <i>set upper</i>. Atlet di posisi 3 sebagai <i>set upper</i>. Setelah melakukan 3 kali <i>smash</i> posisi atlet geser searah jarum jam sampai 2 kali rotasi, lalu ganti tim berikutnya begitu seterusnya, arah bola ke posisi 1 dan 5.</li> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>	<p>10 menit <i>Game</i> 15 1 set</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 3 lawan 3 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari</li> </ul>

				<p>posisi 2 dan 4. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan pasing menunggu giliran ketika ada teman yang membuat satu kali kesalahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	<p>20 menit 1x keliling lapangan bola voli</p> <p>5 menit</p> <p>15 menit</p>	 <p>xxxxxxxxx</p> <p>P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bola voli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasanagn dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Jumat/17-05-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 bola di arahkan ke posisi 1, Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *cover* bola dari pelatih arah bola diarahkan ke posisi 4, Bermain 3 lawan 3.

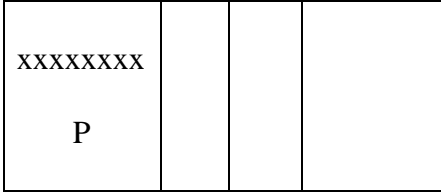
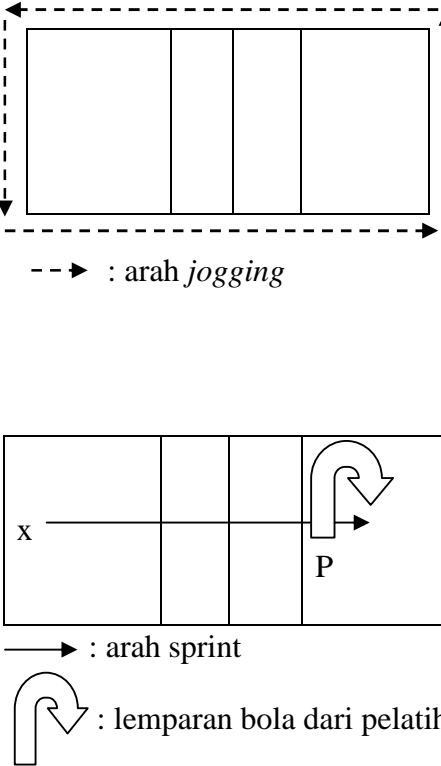
Tingkatan atlet : Yuniior putra

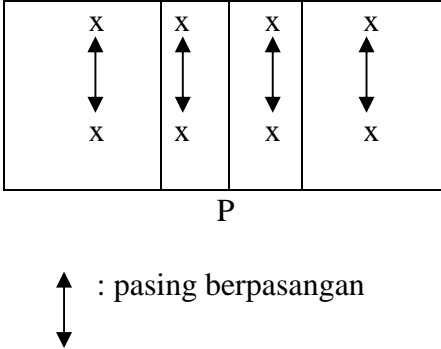
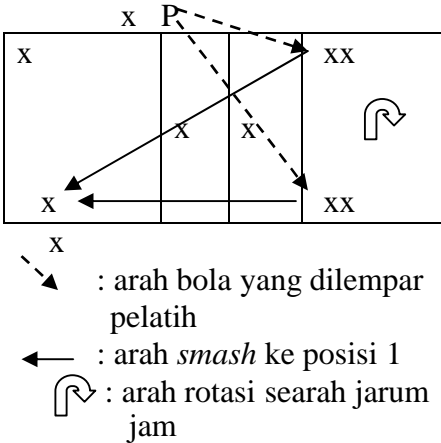

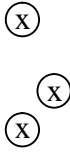
Mikro : 1

Sesi : 5

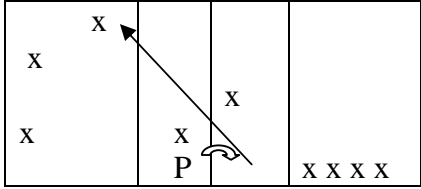
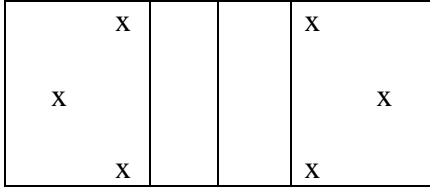
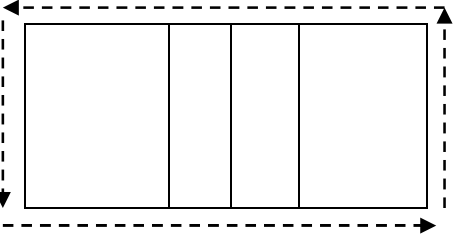
Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- Sprint individu</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8x2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah sprint</p> <p>↻ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- Sprint individu atlet mengejar bola yang dilempar pelatih kemudian bola dikembalikan kepada pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 bola dilempar pelatih dari samping lapangan. Arah smashan ke posisi 1.</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik</p>	 <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di samping lapangan untuk melempar bola. Lemparan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arahkan ke posisi 1. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Koreksi pelatih</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> bola dilempar pelatih dari dalam lapangan, arah bola <i>smash</i> ke posisi 4.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>	<p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>10 menit Game 15 1 set</p>	 <p>↪ : arah lemparan bola untuk <i>cover</i></p> <p>← : arah <i>smash</i> ke posisi 4</p>  <p>x ↔ x</p>	<p>sambil berjalannya materi latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> dibagi menjadi dua tim, melakukan <i>cover</i> dioperkan <i>set upper</i> kemudian <i>smash</i>, arah bola ke posisi 4.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan pasing berpasangan giliran ketika ada atlet yang membuat satu kali kesalahan</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> </ul>	<p>20 menit 1x keliling lapangan bolavoli</p> <p>5 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan</li> </ul>

	- Evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit	xxxxxxxxx  P	<p>namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i> berpasanagn dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>
--	------------------------------------	----------	--------------------	---

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Minggu/19-05-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *defence* bola dari pelatih arah bola ke posisi 1, Drill *smash open* dari posisi 4 dengan bola *recv* servis sendiri arah bola ke posisi 5, Bermain 4 lawan 4.

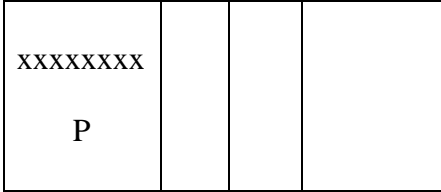
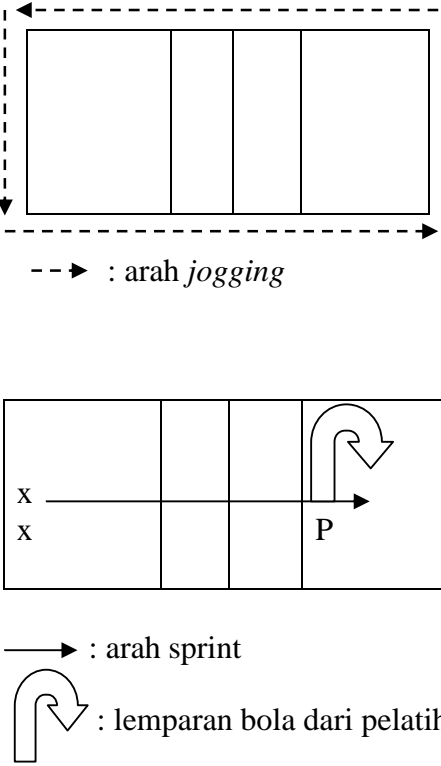
Tingkatan atlet : Yuniior putra

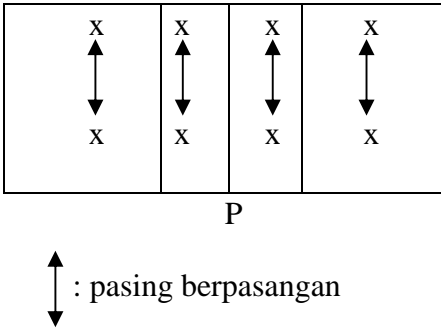
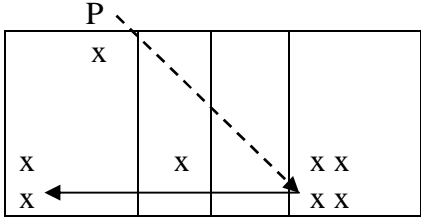
Mikro : 1

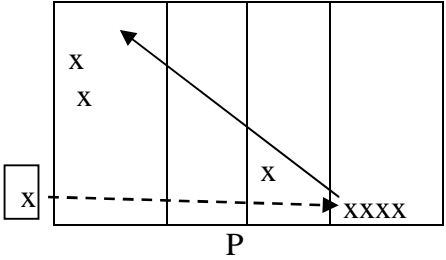
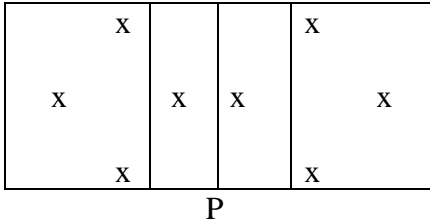
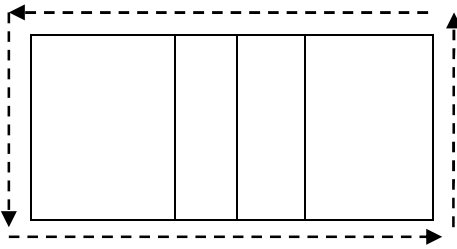
Sesi : 6

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8 x 2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah <i>sprint</i></p> <p>↪ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet berlomba mengejar bola yang dilempar pelatih kemudian bola dikembalikan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<p>kepada pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> bola dari pelatih, arah bola <i>smash</i> ke posisi 1.</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p>	 <p>--&gt; : arah <i>defence</i> dari pelatih —&gt; : arah <i>smash</i> ke posisi 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama melakukan <i>smash open</i> dengan bola <i>defence</i> dari pelatih ke posisi 4 kemudian atlet mengoperkan kepada teman disebelahnya dan bola di umpan <i>smash open</i> ke posisi 4, setelah <i>smash</i> atlet ke posisi 6 untuk menjadi pengumpan dan sebaliknya. Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri, arah bola <i>smash</i> ke posisi 5.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4</li> </ul>	<p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>10 menit <i>Game</i> 15 1 set</p>	 <p>-- ➔ : arah servis dari pelatih</p> <p>➔ : arah <i>smash</i> ke posisi 5</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan <i>recive</i> servis sendiri dilanjutkan <i>smash open</i> arahkan ke posisi 5 dengan di servis atlet yang berjaga mengambil bola dan bergantian.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	<p>20 menit 1x keliling lapangan bolavoli</p> <p>5 menit</p> <p>15 menit</p>	 <p>xxxxxxxx</p> <p>P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Rabu/22-05-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dengan bola *recive* servis sendiri arah bola ke posisi 1, Drill *smash open* dari posisi 2 kombinasi *cover* bola dari pelatih arah bola diarahkan ke posisi 1, Bermain 4 lawan 4.

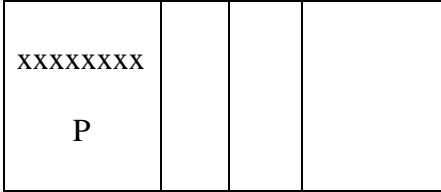
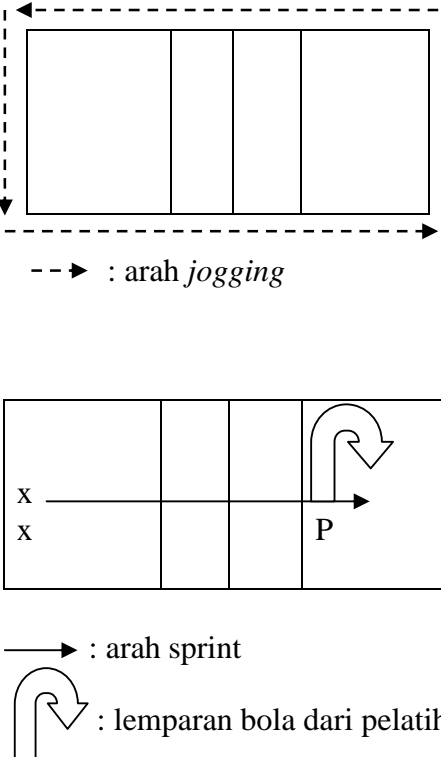
Tingkatan atlet : Yuniior putra

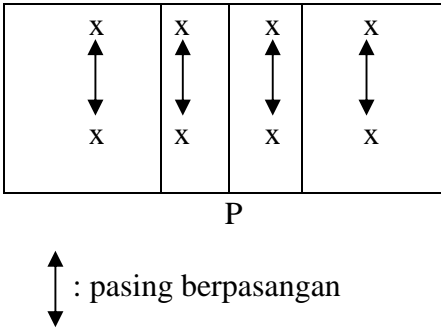
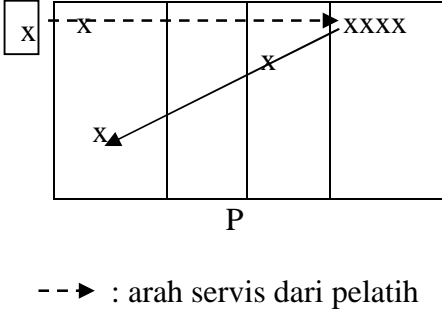
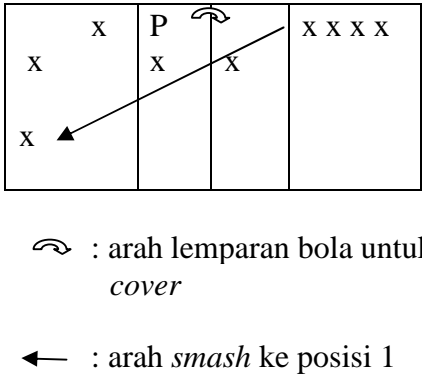
Mikro : 1

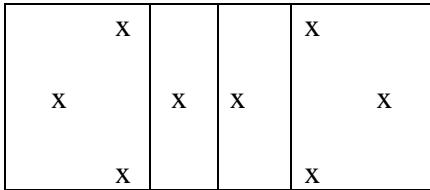
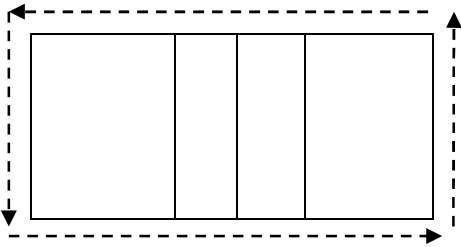
Sesi : 7

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8 x 2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah <i>sprint</i></p> <p>↻ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet berlomba mengejar bola yang dilempar pelatih kemudian bola dikembalikan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<p>kepada pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri, arah bola <i>smash</i> ke posisi 1.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 kombinasi <i>cover</i> bola dilempar pelatih dari dalam lapangan, arah bola <i>smash</i> ke posisi 1.</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tim dibagi menjadi dua yaitu empat-empat. Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan <i>recive</i> servis sendiri dilanjutkan <i>smash open</i> arahkan ke posisi 1 dengan di servis atlet yang berjaga mengambil bola dan bergantian.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 kombinasi <i>cover</i> dibagi menjadi dua tim, melakukan <i>cover</i> dioperkan <i>set upper</i> kemudian <i>smash</i>, arah bola ke posisi 1.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 4 lawan 4</li> </ul>	10 menit <i>Game 15</i> 1 set	 <p>P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 4 lawan 4 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	20 menit 1x keliling lapangan bolavoli  5 menit  15 menit	 <p>xxxxxxxx</p> <p>P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>



## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Jumat/24-05-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *defence* dari pelatih arahkan bola *smash* dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan dari posisi 4 arahkan ke posisi 5, Drill *smash open* dari posisi 2 dengan bola *recive* servis sendiri arah bola ke posisi 5, Bermain 4 lawan 4.

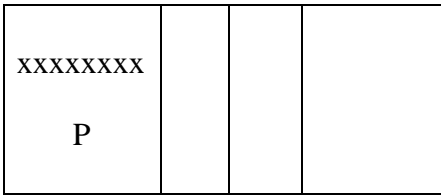
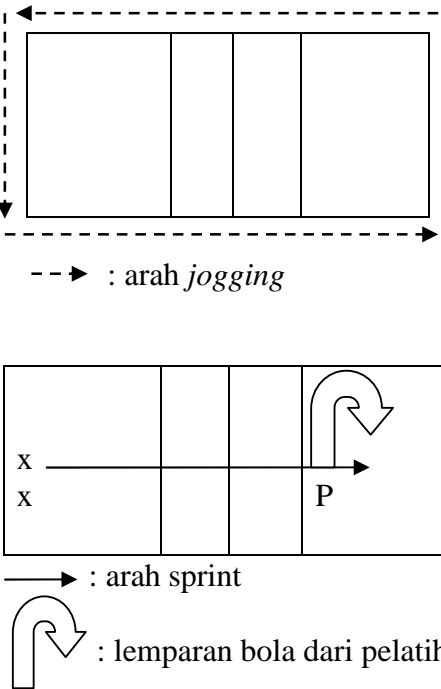
Tingkatan atlet : Yuniior putra

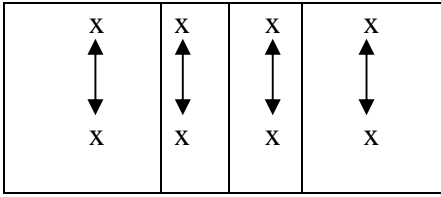
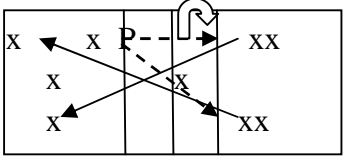
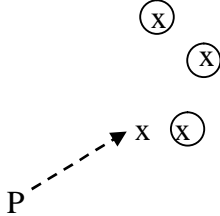
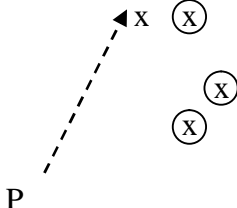
Mikro : 1

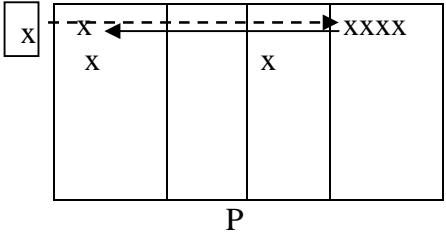
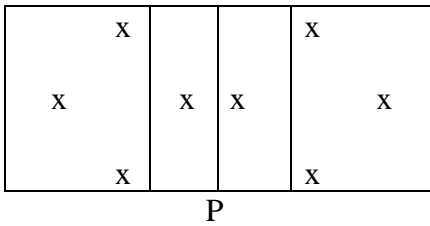
Sesi : 8

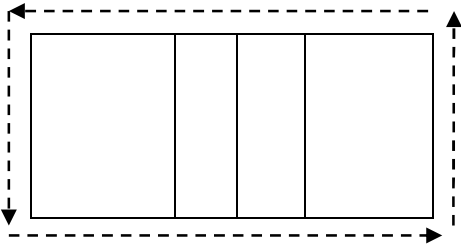
Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8 x 2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah <i>sprint</i></p> <p>↪ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet berlomba mengejar bola yang dilempar pelatih</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit	 <p style="text-align: center;">P</p> <p>↕ : passing berpasangan</p>	<p>kemudian bola dikembalikan kepada pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan passing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 dengan <i>defence smash</i> dari pelatih dari, arah bola <i>smash</i> dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan dari posisi 4 arahkan ke posisi 5</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik</p>	 <p>↻ : arah rotasi searah jarum jam    ---➔ : arah <i>defence</i> dari pelatih    ➔ : arah posisi <i>smash</i> dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan <i>smash</i> dari posisi 4 arahkan ke posisi 5</p> <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menempati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di dalam lapangan untuk memukul bola. Pukulan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>passing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arah bola <i>smash</i> dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan dari posisi 4 arahkan ke posisi 5. Atlet yang tidak melakukan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri, arah bola <i>smash</i> ke posisi 5.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4</li> </ul>	<p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>10 menit <i>Game</i> 15 1 set</p>	<p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>  <p>--&gt; : arah servis dari pelatih</p> <p>→ : arah <i>smash</i> ke posisi 5</p> 	<p><i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan <i>recive</i> servis sendiri dilanjutkan <i>smash open</i> arahkan ke posisi 5 dengan di servis atlet yang berjaga mengambil bola dan bergantian.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
--	--	--	---	---

4.	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	20 menit 1x keliling lapangan bolavoli  5 menit   15 menit	 <p>xxxxxxxxx</p> <p>P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>
----	--	--	--	--

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Hari/tanggal : Minggu/26-05-2013

Waktu : 120 menit

Tingkatan atlet : Yuniior putra

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 4 dan 2 arahkan ke posisi 6, Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *cover* arahkan ke posisi 6, Bermain 3 lawan 3.

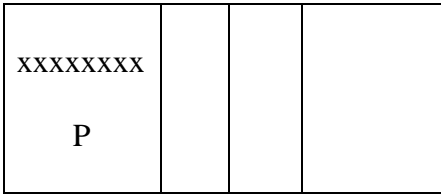
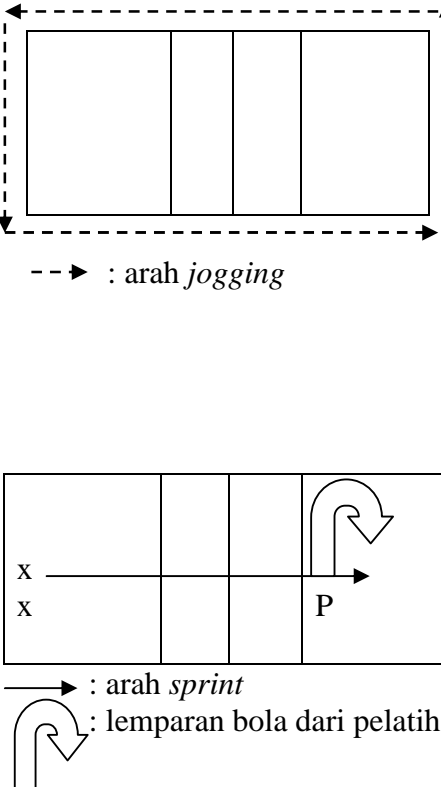
Mikro : 1

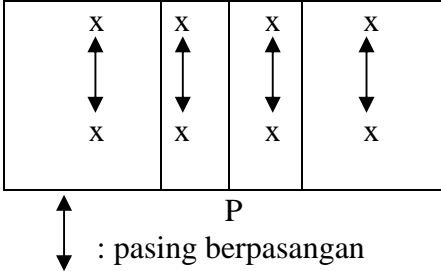
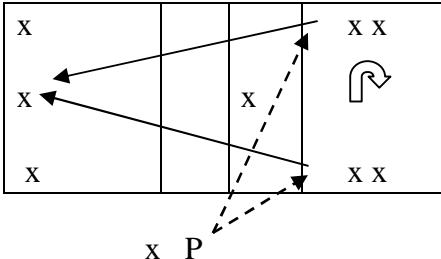
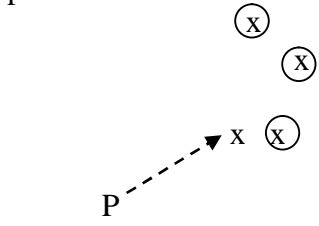
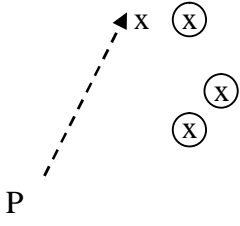
Sesi : 9

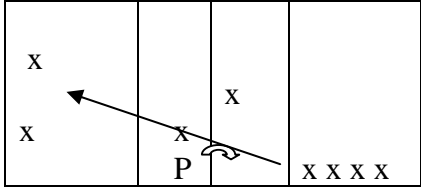
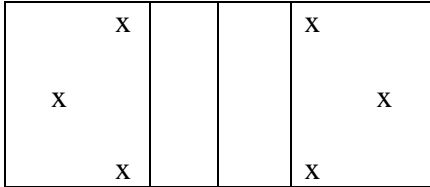
Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

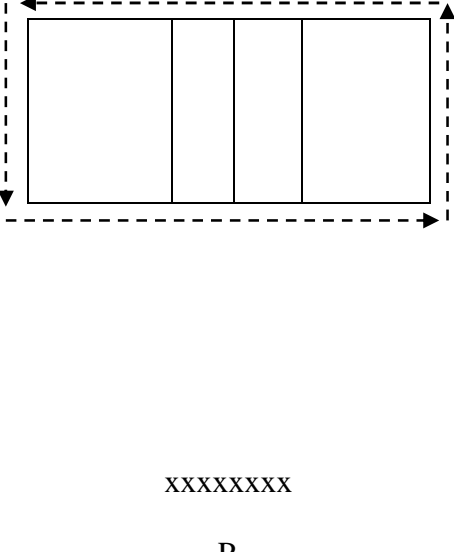
Intensitas : Tinggi

Jumlah atlet : 8 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8x2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah <i>sprint</i> ↪ : lemparan bola dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet berlomba mengejar bola yang dilempar pelatih kemudian bola dikembalikan kepada pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dan 2 bola dilempar pelatih dari samping lapangan, arah bola <i>smash</i> posisi 6.</li> </ul>	70 menit  30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik	 <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di samping lapangan untuk melempar bola. Lemparan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arahkan ke posisi 6. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</li> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> bola dilempar pelatih dari dalam lapangan, arah bola <i>smash</i> ke posisi 6.</li> </ul>	<p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p>	 <p>↪ : arah lemparan bola dari pelatih untuk <i>cover</i></p>	<p>materi berikutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> dibagi menjadi dua tim, melakukan <i>cover</i> dioperkan <i>set upper</i> kemudian <i>smash</i> arah bola <i>smash</i> ke posisi 6.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>	<p>10 menit <i>Game</i> 15 1 set</p>	 <p>x ↔ x</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi 2 dan 4. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan pasing berpasangan giliran ketika ada atlet yang membuat satu kali kesalahan</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>

4.	<b>Penutup:</b> - <i>Jogging</i>  - <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i>  - Evaluasi latihan dan doa penutup	20 menit 1x keliling lapangan bolavoli  5 menit   15 menit		- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli. - <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8x 1 hitungan. - <i>Cooling down</i> berpasanagn dua-dua, - Evaluasi tentang latihan tadi. - Doa penutup.
----	--	--	--	--



## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Rabu/29-05-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 dengan *recive* servis sendiri bola dari pelatih, Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *defence* bola dari pelatih arah ke posisi 1, Bermain 3 lawan 3.

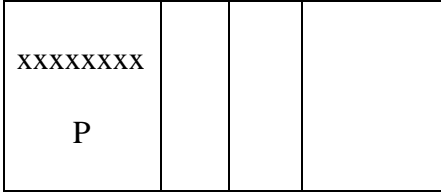
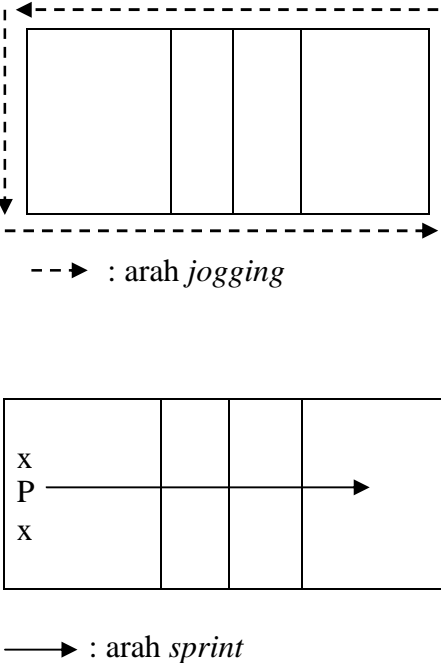
Tingkatan atlet : Yuniior putra

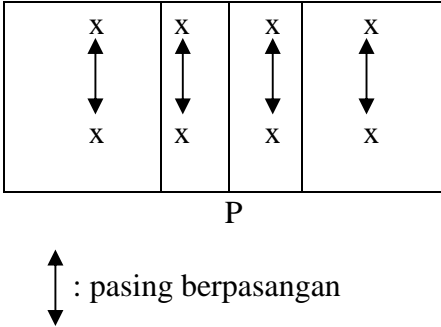
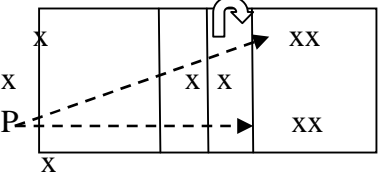
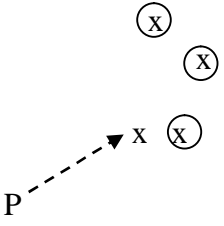
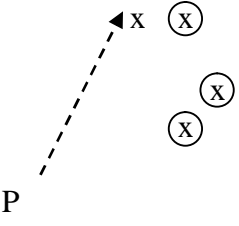
Mikro : 1

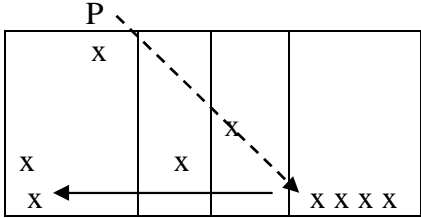
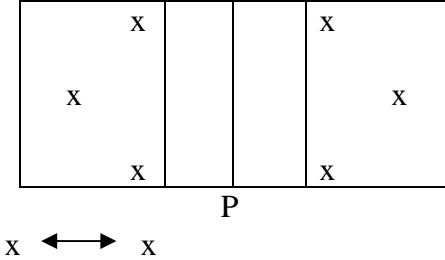
Sesi : 10

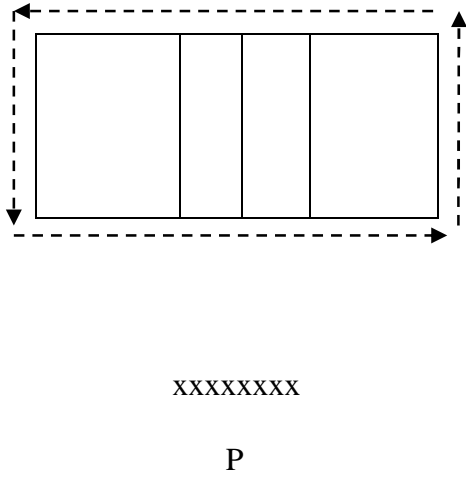
Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8 x 2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>—&gt; : arah <i>sprint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet berlomba mengejar bola yang dilempar oleh pelatih secara mendatar kemudian bola</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<p>dikembalikan pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 dengan <i>receive</i> servis sendiri bola diservis pelatih dari belakang kiri lapangan, arah bola <i>smash</i> bebas</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik</p>	 <p>↻ : arah rotasi searah jarum jam --➔ : arah servis dari pelatih</p> <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih melakukan servis. Servis ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i>. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</li> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> bola dari pelatih, arah bola <i>smash</i> ke posisi 1.</li> </ul>	30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik	 <p>-- ➔ : arah <i>defence</i> dari pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> dibagi menjadi dua tim, melakukan <i>defence</i> dioperkan <i>set up</i> kemudian <i>smash open</i> arahkan ke posisi 1 dilakukan bergantian .</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>	10 menit <i>Game</i> 15 1 set		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 3 lawan 3 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi 2 dan 4. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan pasing berpasangan giliran ketika ada atlet yang melakukan satu kali kesalahan</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>

4.	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	20 menit 1x keliling lapangan bolavoli  5 menit   15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>
----	--	--	--	--

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Jumat/31-06-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 bola di arahkan ke posisi 5, Drill *smash open* dari posisi 4 dengan *recvie* servis sendiri arahkan posisi 6, Bermain 4 lawan 4.

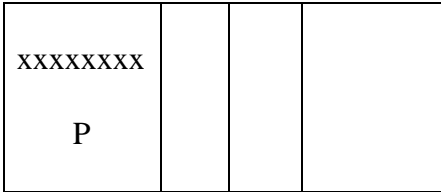
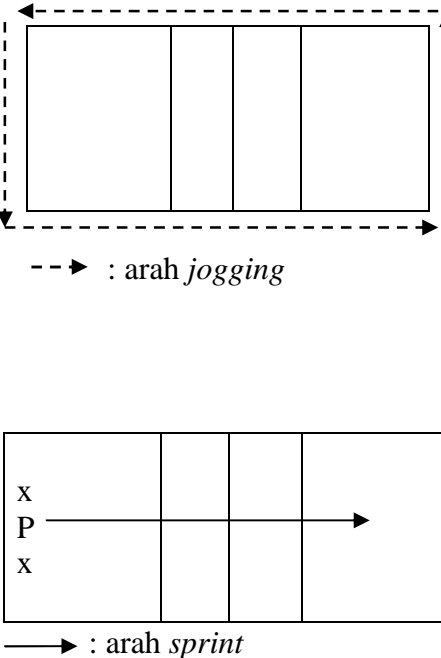
Tingkatan atlet : Yuniior putra

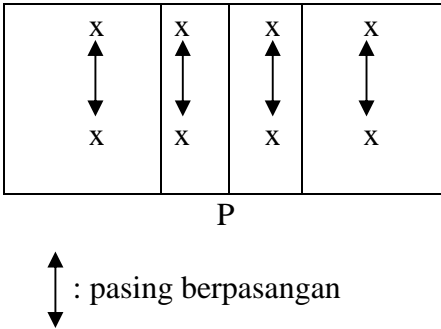
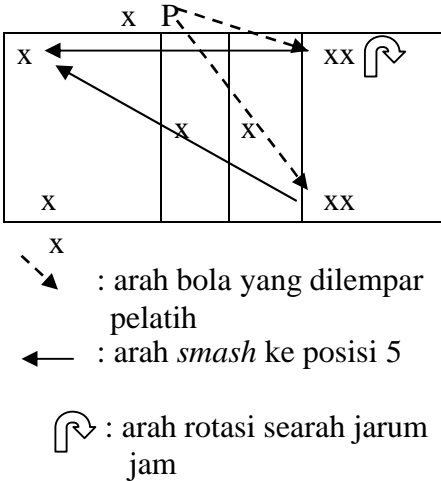
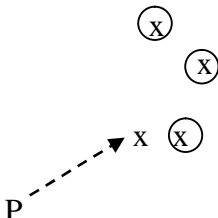
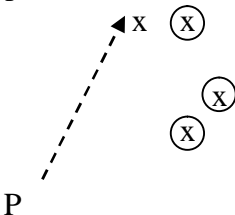
Mikro : 1

Sesi : 11

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8x2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>→ : arah <i>sprint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet berlomba mengejar bola yang dilempar pelatih secara mendatar kemudian bola</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<p>dikembalikan kepada pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 bola dilempar pelatih dari samping lapangan. Arah smashan ke posisi 5.</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik</p>	 <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di samping lapangan untuk melempar bola. Lemparan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arah posisi 5. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</li> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan</li> </ul>







## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Minggu/02-06-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 dengan *recive* servis sendiri dari pelatih arahkan ke posisi 1, Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 kombinasi *defence* bola dari pelatih arahkan ke posisi 1 dan 5, Bermain 3 lawan 3.

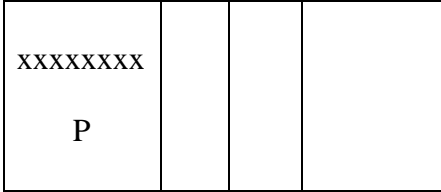
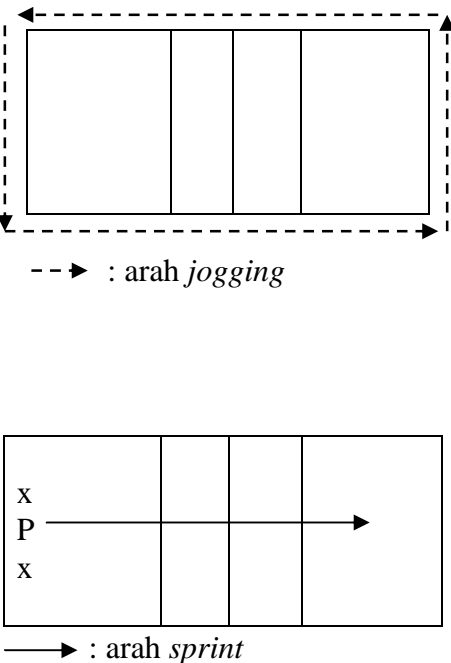
Tingkatan atlet : Yuniior putra

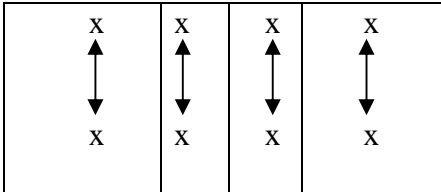
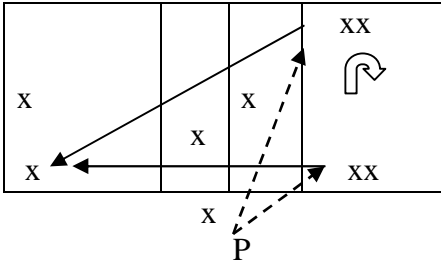
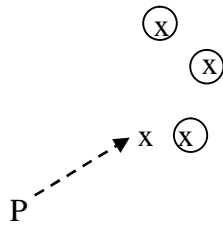
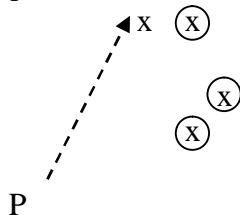
Mikro : 1

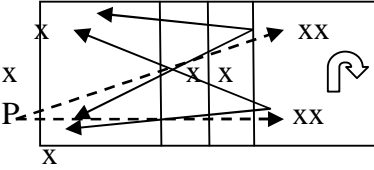
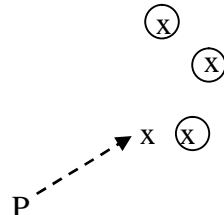
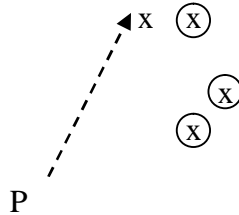
Sesi : 12

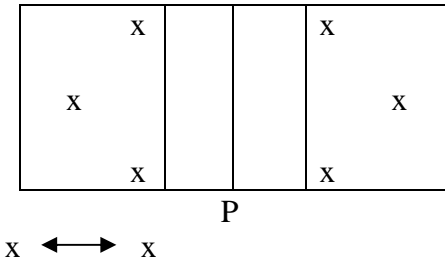
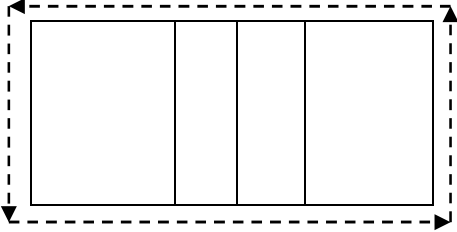
Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8x2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>—&gt; : arah <i>sprint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet berlomba mengejar bola yang dilempar pelatih secara mendatar kemudian bola</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit	 <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">↕ : pasing berpasangan</p>	<p>dikembalikan kepada pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 kombinasi <i>defence smash</i> dari pelatih, arah bola ke posisi 1.</li> </ul>	70 menit  30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik	 <p>↘ : arah bola <i>smash</i> dari pelatih</p> <p>↻ : rotasi searah jarum jam</p> <p>← : arah bola <i>smash</i> ke posisi 1</p> <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di samping lapangan untuk memukul bola. Pukulan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arahkan ke posisi 1. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</li> </ul>

	<p>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 dengan <i>recv</i> servis sendiri dari pelatih, arah bola <i>smash</i> ke posisi 1 dan 5</p>	<p>30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik</p>	<p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>  <p>↻ : arah rotasi searah jarum jam --➔ : arah servis dari pelatih ← : arah bola <i>smash</i> ke posisi 1 dan 5</p> <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<p>- Drill <i>smash open</i> dengan <i>recv</i> servis sendiri tim pertama melakukan <i>smash open</i> dengan bola diservis pelatih, tim yang lain mengambil bola. Yang melakukan <i>smash</i> hanya dari posisi 2 atau 4. Arah servis ke posisi 2, 4 dan 6 lalu dipasing ke arah <i>set upper</i>. Atlet di posisi 3 sebagai <i>set upper</i>. Setelah melakukan 3 kali <i>smash</i> posisi atlet geser searah jarum jam sampai 2 kali rotasi, lalu ganti tim berikutnya begitu seterusnya, arah bola ke posisi 1 dan 5.</p> <p>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</p>
--	---	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>	10 menit <i>Game 15</i> 1 set		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 3 lawan 3 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi 2 dan 4. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan pasing menunggu giliran ketika ada teman yang membuat satu kali kesalahan</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	20 menit 1x keliling lapangan bolavoli  5 menit  15 menit	 xxxxxxxxx P	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Rabu/05-06-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dan 4 bola di arahkan ke posisi 1, Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *cover* bola dari pelatih arah bola diarahkan ke posisi 4, Bermain 3 lawan 3.

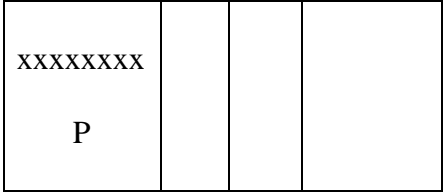
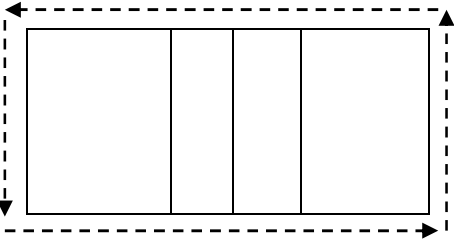
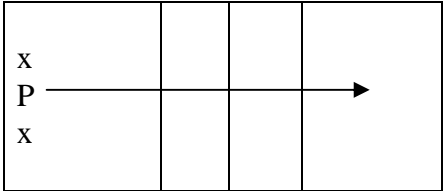
Tingkatan atlet : Yuniior putra

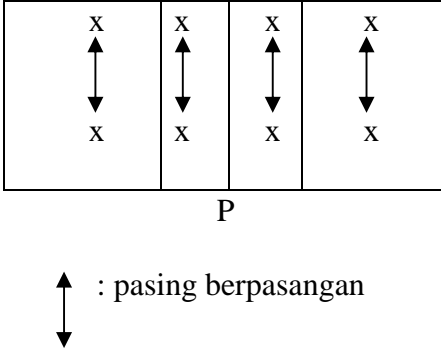
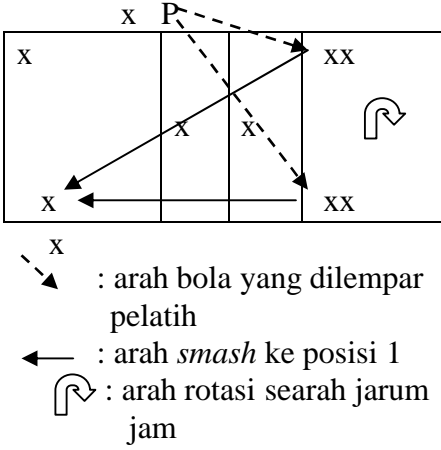
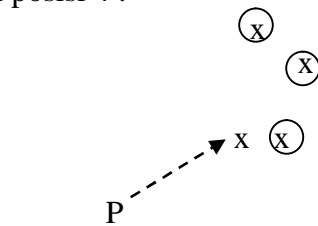
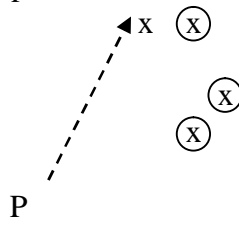
Mikro : 1

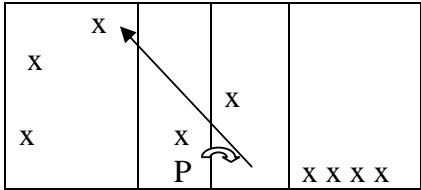
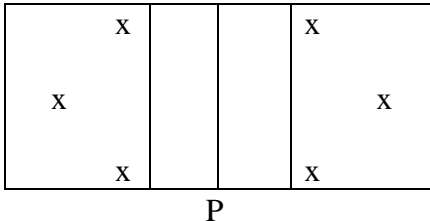
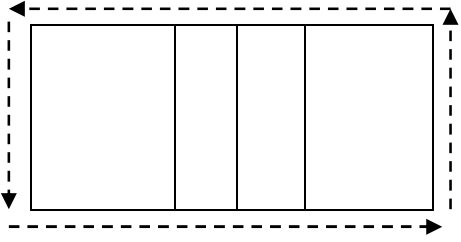
Sesi : 13

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8x2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p>  <p>→ : arah <i>sprint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet step kemudian mengejar bola yang dilempar pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 bola dilempar pelatih dari samping lapangan. Arah smashan ke posisi 1.</li> </ul>	70 menit  30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik	 <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>(X) : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di samping lapangan untuk melempar bola. Lemparan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arahkan ke posisi 1. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>. Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> bola dilempar pelatih dari dalam lapangan, arah bola <i>smash</i> ke posisi 4.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3</li> </ul>	<p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>10' <i>Game</i> 15 1 set</p>	 <p>↪ : arah lemparan bola untuk <i>cover</i></p> <p>← : arah <i>smash</i> ke posisi 4</p>  <p>x ↔ x</p>	<p>berjalannya materi latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>cover</i> dibagi menjadi dua tim, melakukan <i>cover</i> dioperkan <i>set upper</i> kemudian <i>smash</i>, arah bola ke posisi 4.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 3 lawan 3 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan <i>pasing</i> berpasangan giliran ketika ada atlet yang membuat satu kali kesalahan</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> </ul>	<p>20 menit 1x keliling lapangan bolavoli</p> <p>5 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	15 menit	<p>xxxxxxxxx</p> <p>P</p>	<p>hanya 8 x1 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i> berpasanagn dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>
--	--	----------	---------------------------	--



## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Jumat/07-06-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *defence* bola dari pelatih arah bola ke posisi 1, Drill *smash open* dari posisi 4 dengan bola *recvie* servis sendiri arah bola ke posisi 5, Bermain 4 lawan 4.

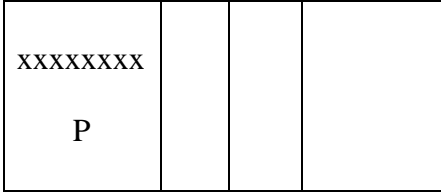
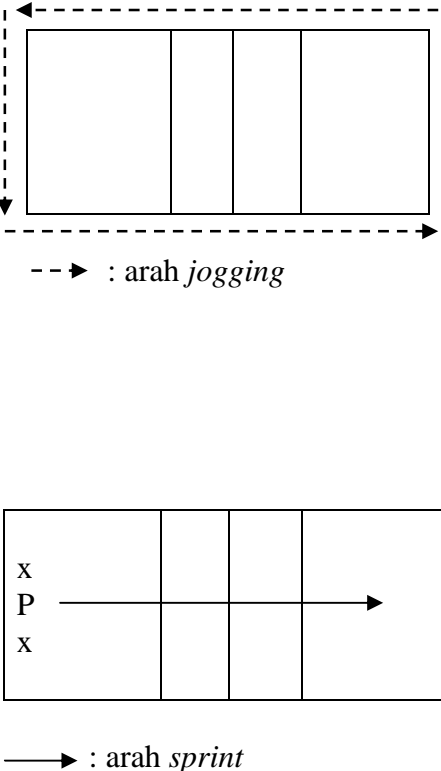
Tingkatan atlet : Yuniior putra

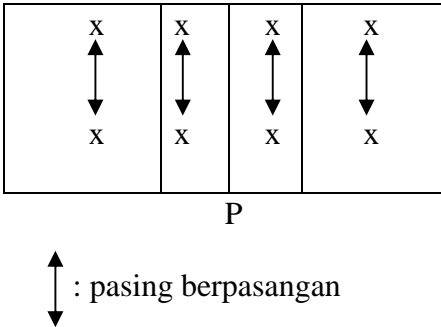
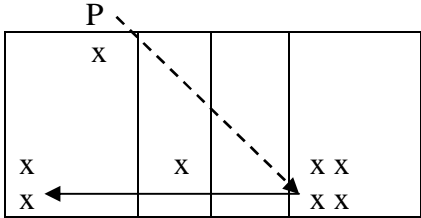
Mikro : 1

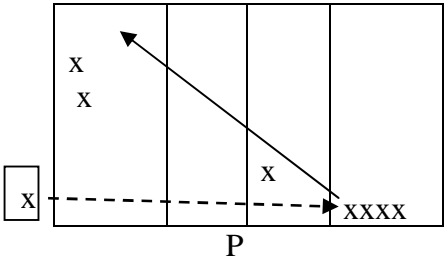
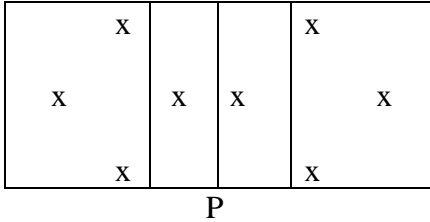
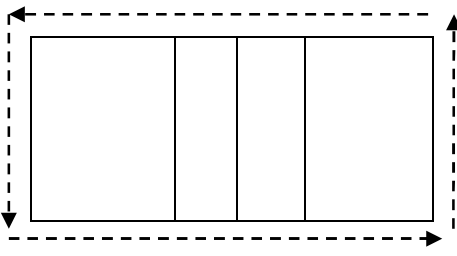
Sesi : 14

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8 x 2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>—&gt; : arah <i>sprint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet <i>step</i> kemudian mengejar bola yang dilempar pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 kombinasi <i>defence</i> bola dari pelatih, arah bola <i>smash</i> ke posisi 1.</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p>	 <p>--&gt; : arah <i>defence</i> dari pelatih —&gt; : arah <i>smash</i> ke posisi 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama melakukan <i>smash open</i> dengan bola <i>defence</i> dari pelatih ke posisi 4 kemudian atlet mengoperkan kepada teman disebelahnya dan bola di umpan <i>smash</i> open ke posisi 4, setelah <i>smash</i> atlet ke posisi 6 untuk menjadi pengumpan dan sebaliknya. Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan bola <i>recv</i> servis sendiri, arah bola <i>smash</i> ke posisi 5.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4</li> </ul>	<p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>10 menit <i>Game</i> 15 1 set</p>	 <p>--&gt; : arah servis dari pelatih —&gt; : arah <i>smash</i> ke posisi 5</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 dengan <i>recv</i> servis sendiri dilanjutkan <i>smash open</i> arahkan ke posisi 5 dengan di servis atlet yang berjaga mengambil bola dan bergantian.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	<p>20 menit 1x keliling lapangan bolavoli</p> <p>5 menit</p> <p>15 menit</p>	 <p>xxxxxxxxx</p> <p>P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Minggu/09-06-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 2 dengan bola *recive* servis sendiri arah bola ke posisi 6, Drill *smash open* dari posisi 2 kombinasi *cover* bola dari pelatih arah bola diarahkan ke posisi 1, Bermain 4 lawan 4.

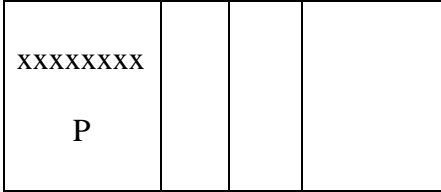
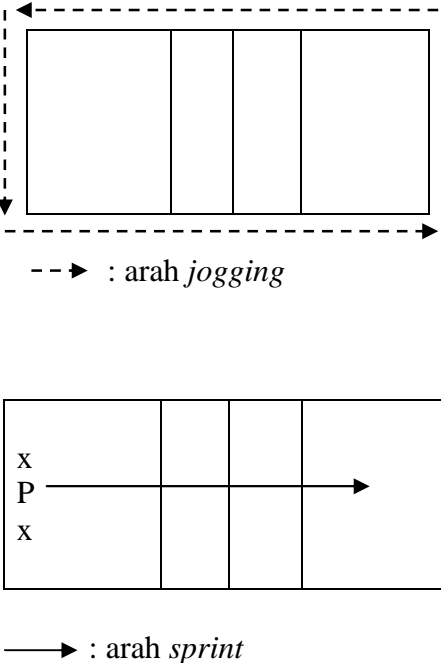
Tingkatan atlet : Yuniior putra

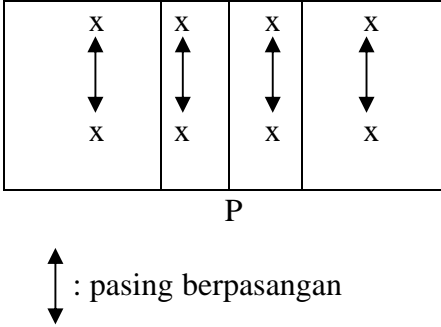
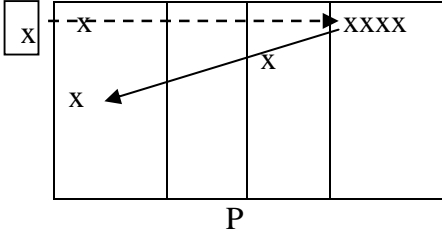
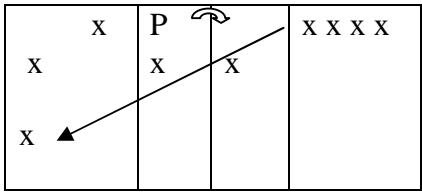
Mikro : 1

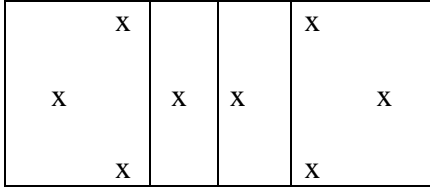
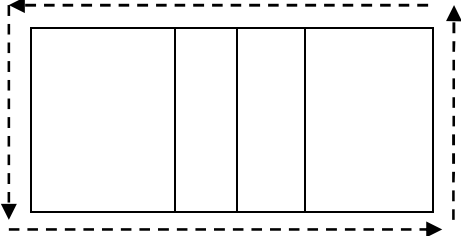
Sesi : 15

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8 x 2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>—&gt; : arah <i>sprint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet <i>step</i> kemudian mengejar bola yang dilempar pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri, arah bola <i>smash</i> ke posisi 6.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 kombinasi <i>cover</i> bola dilempar pelatih dari dalam lapangan, arah bola <i>smash</i> ke posisi 1.</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p> <p>30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik</p>	 <p>--&gt; : arah servis dari pelatih</p> <p>—&gt; : arah <i>smash</i> ke posisi 1</p>  <p>↪ : arah lemparan bola untuk <i>cover</i></p> <p>← : arah <i>smash</i> ke posisi 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tim dibagi menjadi dua yaitu empat-empat. Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan <i>recive</i> servis sendiri dilanjutkan <i>smash open</i> arahkan ke posisi 6 dengan di servis atlet yang berjaga mengambil bola dan bergantian.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 kombinasi <i>cover</i> dibagi menjadi dua tim, melakukan <i>cover</i> dioperkan <i>set upper</i> kemudian <i>smash</i>, arah bola ke posisi 1.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 4 lawan 4</li> </ul>	10 menit <i>Game 15</i> 1 set	 <p style="text-align: center;">P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 4 lawan 4 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
4.	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	20 menit 1x keliling lapangan bolavoli  5 menit  15 menit	 <p style="text-align: center;">xxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>

## Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli

Jumlah atlet : 8 orang

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Rabu/12-06-2013

Sasaran Latihan : Drill *smash open* dari posisi 4 kombinasi *defence* dari pelatih arahkan bola *smash* dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan dari posisi 4 arahkan ke posisi 5, Drill *smash open* dari posisi 2 dengan bola *recive* servis sendiri arah bola ke posisi 5, Bermain 4 lawan 4.

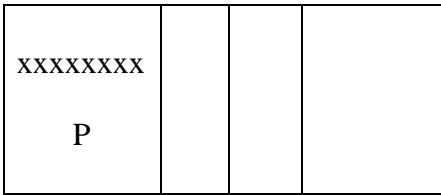
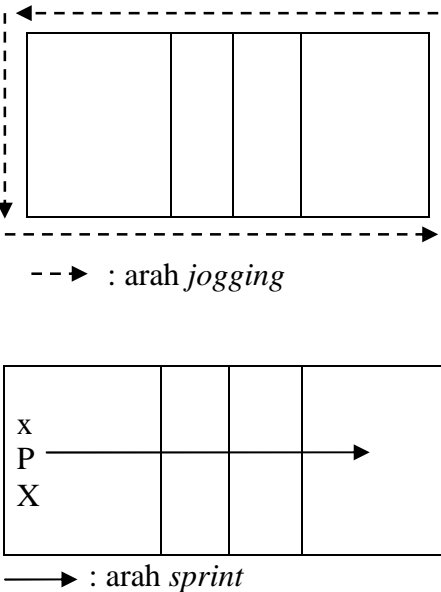
Tingkatan atlet : Yuniior putra

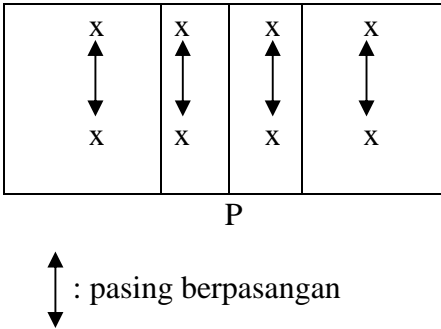
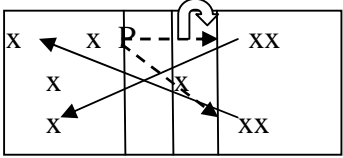
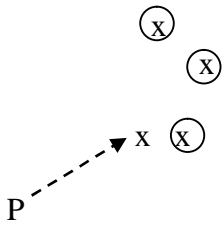
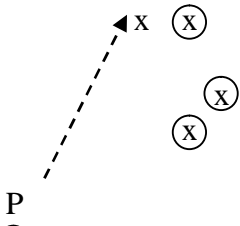
Mikro : 1

Sesi : 16

Peralatan : Bola, peluit, lapangan, net, stopwatch

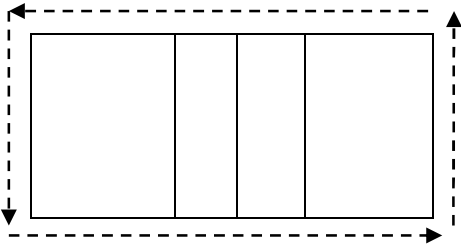
Intensitas : Tinggi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan</li> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibariskan 1 persap.</li> <li>- Dibuka dengan doa.</li> <li>- Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</li> </ul>
2.	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan</li> </ul>	20 menit 3x keliling lapangan.  8 x 2 hitungan.  Rep 5 Set 1	 <p>--&gt; : arah <i>jogging</i></p> <p>—&gt; : arah <i>sprint</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</li> <li>- <i>Sprint</i> berpasangan atlet <i>step</i> kemudian mengejar bola yang dilempar</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan</li> </ul>	5 menit		<p>pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola.</li> <li>- Setelah pemanasan pasing, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.</li> </ul>
3.	<p>Latihan Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dan 4 dengan <i>defence smash</i> dari pelatih dari, arah bola <i>smash</i> dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan dari posisi 4 arahkan ke posisi 5</li> </ul>	<p>70 menit</p> <p>30 menit Rep 5 Set 6 Rec 30 detik</p>	 <p>↻ : arah rotasi searah jarum jam    --➔ : arah <i>defence</i> dari pelatih    ➔ : arah posisi <i>smash</i> dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan <i>smash</i> dari posisi 4 arahkan ke posisi 5</p> <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 4 :</p>  <p>Posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> saat pukulan dari posisi 2 :</p>  <p>⊗ : posisi <i>cover</i> atlet yang tidak melakukan <i>smash</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet dibagi dua tim empat-empat. Tim pertama yang di drill menepati posisi 2 dan 4. Pelatih berada di dalam lapangan untuk memukul bola. Pukulan bola ke arah posisi 2 dan 4. Atlet yang mendapatkan bola dari pelatih melakukan <i>pasing</i> ke arah <i>set upper</i> kemudian <i>smash open</i> arah bola <i>smash</i> dari posisi 2 arahkan ke posisi 1 dan dari posisi 4 arahkan ke posisi 5. Atlet yang tidak melakukan <i>smash</i> selalu aktif <i>cover</i>.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan bola <i>recive</i> servis sendiri, arah bola <i>smash</i> ke posisi 5.</li> </ul>	30 menit Rep 30 Set 1 Rec 30 detik	<div data-bbox="710 739 1157 974"> </div> <p>-- ➔ : arah servis dari pelatih</p> <p>➔ : arah <i>smash</i> ke posisi 5</p> <div data-bbox="730 1344 1161 1568"> </div>	<p>Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah selesai atlet dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Drill <i>smash open</i> dari posisi 2 dengan <i>recive</i> servis sendiri dilanjutkan <i>smash open</i> arahkan ke posisi 5 dengan di servis atlet yang berjaga mengambil bola dan bergantian.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> <li>- Bermain 4 lawan 4 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan <i>smash</i> dari posisi mana saja.</li> <li>- Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain 4 lawan 4</li> </ul>	10 menit <i>Game</i> 15 1 set		

4.	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i></li> <li>- <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></li> <li>- Evaluasi latihan dan doa penutup</li> </ul>	20 menit 1x keliling lapangan bolavoli  5 menit   15 menit	 <p>xxxxxxxxx</p> <p>P</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bolavoli.</li> <li>- <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8 x1 hitungan.</li> <li>- <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,</li> <li>- Evaluasi tentang latihan tadi.</li> <li>- Doa penutup.</li> </ul>
----	--	--	--	--