

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA PROGRAM PASCASARJANA Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telp. Direktur (0274) 550835, Asdin/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326 Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, kerjasama_pps@yahoo.com
Nomor : 4772/UN34.17/LT/2017	4 Mei 2017
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Kepala SMP N 3 Pringkuku Jl. Watukarung, Candi Kec. Pringkuku Kab. Pacitan.	
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:	
Nama	: FUAD ADI CANDRA, S.PD.
NIM	: 14711251014
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	: Pendidikan Olah Raga
untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:	
Waktu	: Mei s.d Juli 2017
Lokasi/Objek	: SMP N 3 Pringkuku
Judul Penelitian	: Pengaruh Metode Latihan Passing dan Kordinasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli SMP Negeri di Pacitan
Pembimbing	: Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd.
Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih	
Asisten Direktur I,	
	
Dr. Sugito, MA. NIP. 19600410 198503 1 002	
Tembusan: Mahasiswa Ybs.	



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telp. Direktur (0274) 550835, Asdin/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, kerjasama_pasca@yahoo.com

Nomor : 4772/UN34.17/LT/2017

4 Mei 2017

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMP N 3 Pringkuku
Jl. Watukarung, Candi Kec. Pringkuku Kab. Pacitan.

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama	: FUAD ADI CANDRA, S.PD.
NIM	: 14711251014
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	: Pendidikan Olah Raga

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu	: Mei s.d Juli 2017
Lokasi/Objek	: SMP N 3 Pringkuku
Judul Penelitian	: Pengaruh Metode Latihan Passing dan Kordinasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli SMP Negeri di Pacitan
Pembimbing	: Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Asisten Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.

NIP 19600410 198503 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN PACITAN
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA 1
PRINGKUKU**

E-mail sm1pringkuku@yahoo.co.id Website www.sm1pringkuku.net
Desa Ngudirejan, Kec. Pringkuku, Pacitan 36 (0357) 511128 PDS 63552

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/1127/ 408.37.15.16 / 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Drs. MRIZAL ABADI, MM.
N I P : 19630215 198903 1 006
Jabatan : Kepala UPT SMPN 1 Pringkuku

Dengan ini memberi izin kepada:

Nama : FUAD ADI CANDAR, S.Pd.
Nim : 14711251014
Program Studi : Pendidikan OLAH RAGA
Tingkat/Semester : VI
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI JOGYAKARTA
Tahun Akademik : 2016/2017
Tempat Penelitian : SMP Negeri 1 Pringkuku
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Passing dan Kordinasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Pringkuku Pelajaran 2016/2017

Yang bersangkutan tersebut di atas telah mengadakan Penelitian pada Tim Ekstra Kurikuler Bola Voli pada Bulan: Mei s/d Juli 2017.

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pringkuku, 4 Juli 2017
Kepala UPT SMPN 1 Pringkuku,

Drs. M. RIZAL ABADI, MM
Pembina Tk. I
N I P. 19630215 198903 1 006



PEMERINTAH KABUPATEN PACITAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP NEGERI 3 PRINGKUKU
Jln. Dedapan – Watukarang Km.05 , Desa Candi, Kec. Pringkuku, ☎ 08113316669
Email : smp3pringkuku@gmail.com Kom Kode Pos :63552
PACITAN

SURAT KETERANGAN

No. : 423.4/168/408.37.15.18/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 3 Pringkuku, menerangkan bahwa :

Nama : **FUAD ADI CANDRA, S.Pd**
NIM : 14711251014
Program Studi : **ILMU KEOLAHRAGAAN**
Asal Perguruan Tinggi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Tingkat/Semester : **III / VI**
Tahun Akademik : **2016/2017**

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Pringkuku, dengan judul " Pengaruh Metode Latihan Passing dan Kordinasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Esktra Kurikuler Bola Voli SMP Negeri di Pacitan " Mulai Bulan Mei s/d Juli 2017.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pacitan, 29 Juli 2017

Kepala Sekolah,



SUTIRYO, S.Pd.

NIP. 19600830 198303 1 012

Lampiran 2. Surat Validasi Program Latihan

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA PROGRAM PASCASARJANA Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 550836 pesawat 229, Fax (0274) 520326 Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id	
Nomor	: 1096.3 /UN34.17/LT/2016	30 November 2016
Hal	: Izin Validasi	
 Yth. Dr. Putut Marhaento, M.Or. Dosen Universitas Negeri Yogyakarta		
 Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator program latihan bagi mahasiswa:		
Nama	: Fuad Adi Candra	
No. Mahasiswa	: 14711251014	
Prodi	: Ilmu Keolahragaan	
Pembimbing	: Prof. Dr. FX Sugiyanto	
Judul	: Pengaruh Metode Latihan Passing dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 1 Pacitan	
 Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak /Ibu kami ucapkan terima kasih.		
		 Asisten Direktur I, Dr. Sugito, M.A. NIP 19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836 pesawat 229, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : PURUT MAHARANTO.
Jabatan/Pekerjaan : ASSTEN FIK UNY.
Instansi Asal :

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Metode Latihan Passing dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola
Voli pada Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 1 Pacitan
dari mahasiswa:

Nama : Fuad Adi Candra
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 14711251014

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Beban latihan harus disesuaikan.
2. Bentuk dan variasi latihan disesuaikan!

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2016

Validator,

Purut M.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Surat Validasi Instrument Penelitian.

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI	
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	
	PROGRAM PASCASARJANA	
	Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 550836 pesawat 229, Fax (0274) 520326 Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id	
Nomor	: 1028 /UN34.17/LT/2016	23 November 2016
Hal	: Izin Validasi	
 Yth. Prof. Dr. Suharjana Dosen Universitas Negeri Yogyakarta		
 Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:		
Nama	: Fuad Adi Candra	
No. Mahasiswa	: 14711251014	
Prodi	: Ilmu Keolahragaan	
Pembimbing	: Prof. Dr. FX Sugiyanto	
Judul	: Pengaruh Metode Latihan Passing dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 1 Pacitan	
 Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak /Ibu kami ucapkan terima kasih.		
		Asisten Direktur I,
		
		Dr. Sugito, M.A. NIP. 19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836 pesawat 229, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Suharjana
Jabatan/Pekerjaan : Kaprosdi S2 IK PPS UNY
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Metode Latihan Passing dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola
Voli pada Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 1 Pacitan

dari mahasiswa:

Nama : Fuad Adi Candra
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 14711251014

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Tunjukkan Validitas dan Reliabilitas tes voli
2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29-11-2016

Validator,

Prof. Dr. Suharjana

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Program Latihan Statis

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 60 Menit

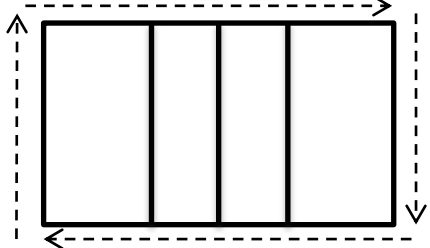
Sesi : 1 dan 2

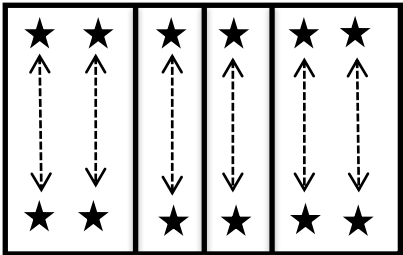
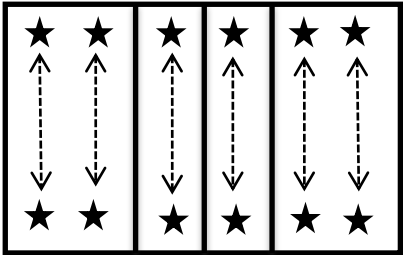
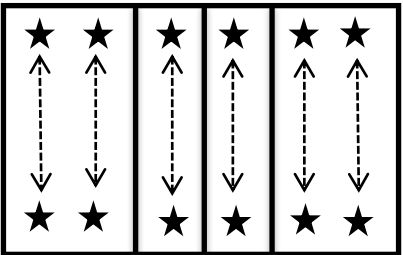
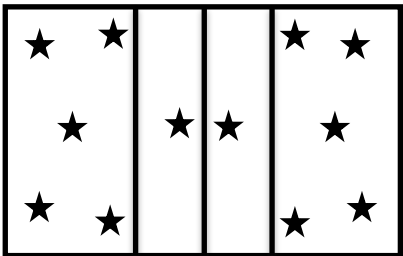
Sasaran Latihan : *Passing* Bawah Peluit,

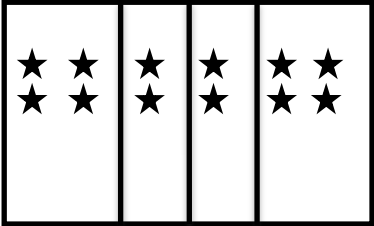
Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 Passing normal jarak 5 meter. b. Latihan 2 Passing Sentuhan ganda, jarak 5 meter. c. Latihan 3 Passing kombinasi tepuk diantara ke dua kaki, jarak 5 meter. d. Game	15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik	   	Atlet melakukan Passing normal berpasangan jarak 5 meter. Atlet melakukan Passing sentuhan ganda berpasangan dengan jarak 5 meter. Atlet melakukan passing kombinasi tepuk diantara ke dua kaki, dengan jarak 5 meter. Atlet diberikan kesempatan bermain 5 lawan 5, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan
----	--	---	--	---

		15 Menit		pada saat latihan.
4.	Penutup			
	a. Pendinginan	5 Menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Atlet melakukan pendinginan berpasangan b. Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, c. Berdoa, dan dibubarkan.
	b. Evaluasi	5 Menit		
	c. Berdoa			

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 60 Menit

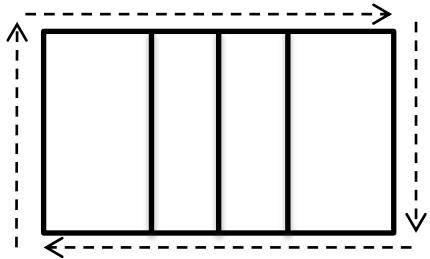
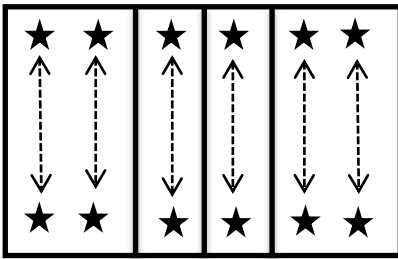
Sesi : 3 dan 4

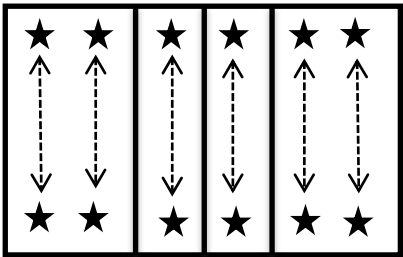
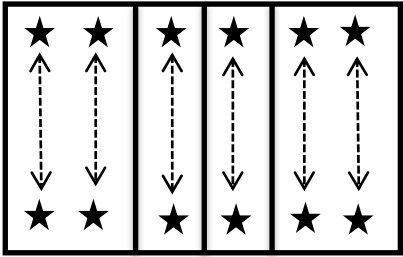
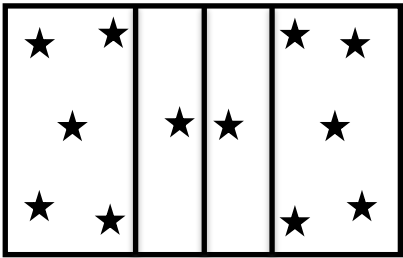
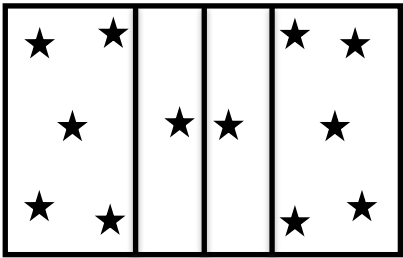
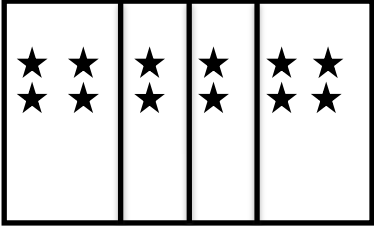
Sasaran Latihan : *Passing* Bawah Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging 10 X Putaran b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Atlet jogging mengelilingi lapangan Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti
3.	Inti a. latihan 1 Passing kombinasi tepuk tangan depan belakang, jarak 5 meter.	15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. Recovery 30 detik		Atlet melakukan passing tepuk tangan depan belakang, dengan jarak 5 meter.

	b. Latihan 2	15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik	 	Atlet melakukan passing bawah kombinasi menyentuh lantai, dengan jarak 5 meter.
	c. Latihan 3	15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet melakukan passing bawah sentuhan ganda kombinasi dengan push up jarak, dengan jarak 5 meter.
	d. Game	15 Menit		Atlet diberikan kesempatan bermain 5 lawan 5, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
4.	Penutup a. Pendinginan	5 Menit		Atlet melakukan pendinginan berpasangan Evaluasi mengenai latihan yang telah

			P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	dilakukan, Berdoa, dan dibubarkan.
	b. Evaluasi c. Berdoa	5 Menit		

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 50 Menit

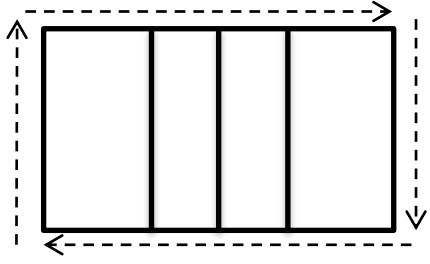
Sesi : 5 dan 6

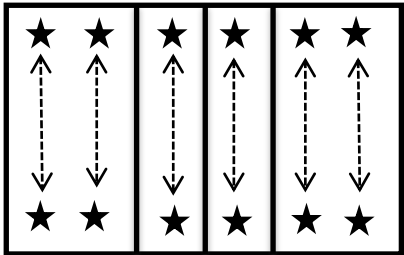
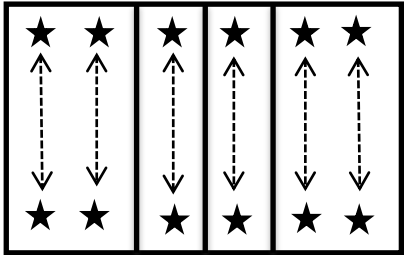
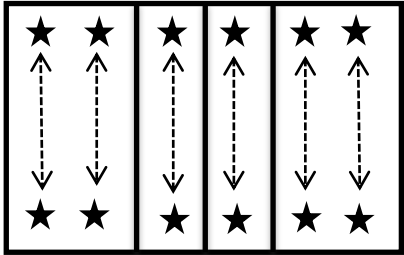
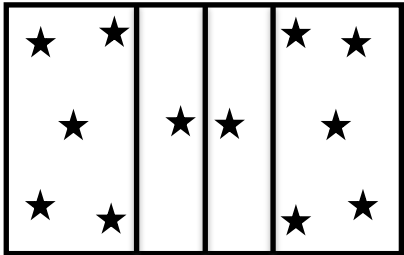
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

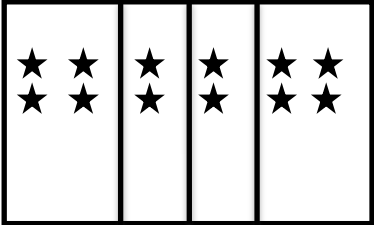
Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwate

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Atlet jogging mengelilingi lapangan Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti			
	a. latihan 1	15 Menit		
	Passing normal jarak 5 meter	6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet melakukan Passing normal berpasangan jarak 5 meter. Masing masing atlet berada tepat pada garis
	b. Latihan 2	15 Menit		Atlet melakukan Passing sentuhan ganda berpasangan dengan jarak 5 meter.
	c. Latihan 3	15 Menit		Atlet melakukan passing kombinasi tepuk diantara ke dua kaki, dengan jarak 5 meter. Masing masing atlet berada tepat pada garis
	Passing tepuk diantara ke dua kaki, jarak 5	6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet diberikan kesempatan bermain 5 lawan 5, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan
	d. Game			

		15 Menit		
4.	Penutup			
	a. Pendinginan	5 Menit		Atlet melakukan pendinginan berpasangan Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, Berdoa, dan dibubarkan
	b. Evaluasi	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	
	c. Berdoa			

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 60 Menit

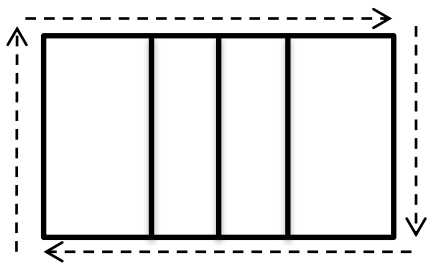
Sesi : 5 dan 8

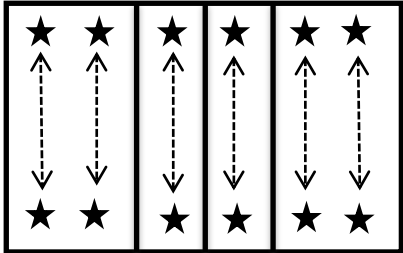
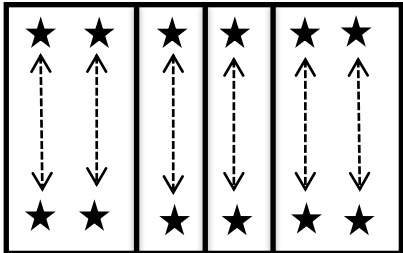
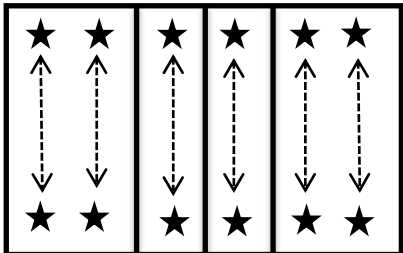
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Atlet jogging mengelilingi lapangan Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik Passing tepuk tangan depan belakang, jarak 6 meter b. Latihan 2 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik Pasing kombinasi menyentuh lantai jarak 6 meter c. Latihan 3 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik Pasing bawah sentuhan ganda kombinasi dengan push up jarak 6 meter		  	Atlet melakukan passing bawah kombinasi tepuk tangan depan belakang, jarak 6 meter, Atlet melakukan passing bawah kombinasi menyentuh lantai, dengan jarak 6 meter. Atlet melakukan passing bawah sentuhan ganda kombinasi dengan push up jarak, dengan jarak 6 meter. Atlet diberikan kesempatan bermain 5 lawan 5, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
----	---	--	---	--

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 60 Menit

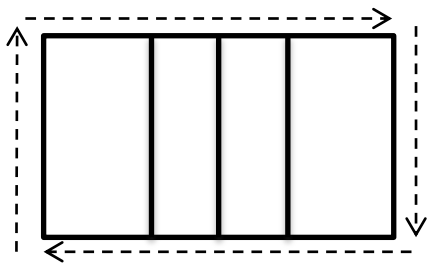
Sesi : 9 dan 10

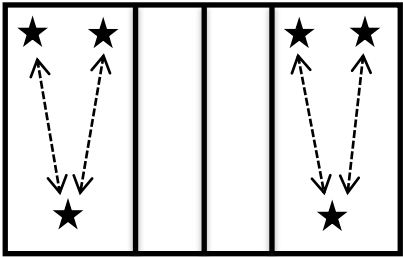
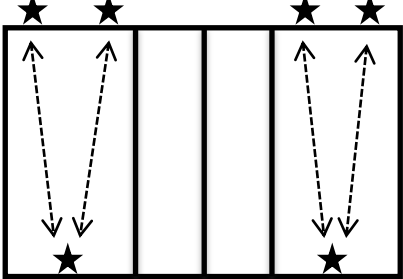
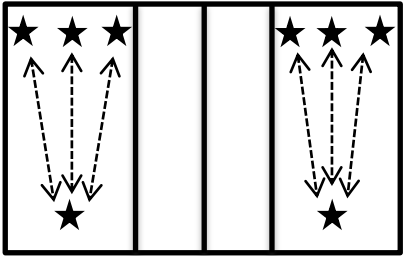
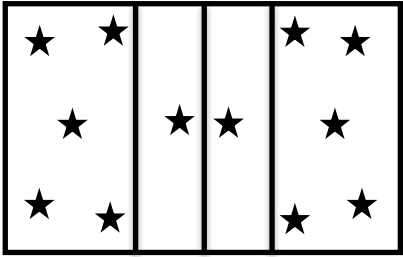
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

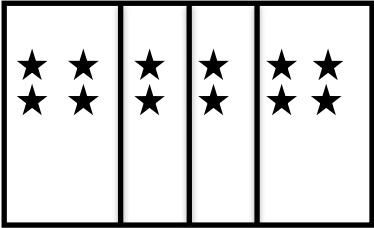
Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Atlet jogging mengelilingi lapangan Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik Passing serong 1 lawan 2 dari jarak 5 meter.			Atlet melakukan Passing serong 1 lawan 2 dari jarak 5 meter. Setiap set atlet bergantian posisi.
	b. Latihan 2 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik Passing serong 1 lawan 2 dari jarak 6 meter			Atlet melakukan Passing serong 1 lawan 2 dari jarak 6 meter. Setiap set atlet bergantian posisi.
	c. Latihan 3 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik Passing serong 1 lawan 3 dari jarak 5 meter.			Atlet melakukan Passing serong 1 lawan 3 dari jarak 5 meter. Setiap set atlet bergantian posisi.
	d. Game			Atlet diberikan kesempatan bermain 5 lawan 5, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan

		15 menit.		
4.	Penutup b. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	5 Menit 5 Menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Atlet melakukan pendinginan berpasangan Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, Berdoa, dan dibubarkan

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 60 Menit

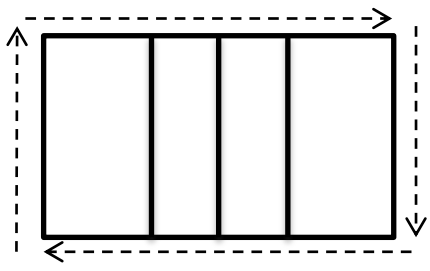
Sesi : 11 dan 12

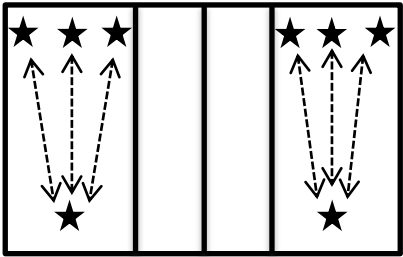
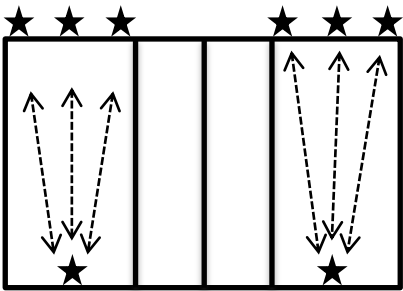
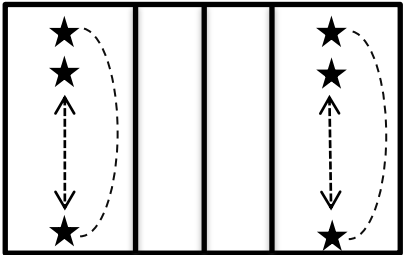
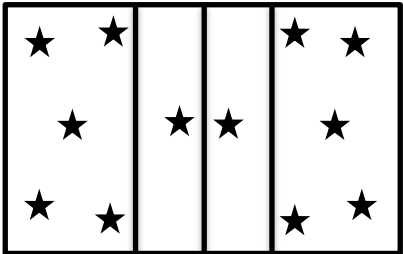
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Atlet jogging mengelilingi lapangan Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti
3.	Inti a. latihan 1	15 menit.		Atlet melakukan Passing serong 1 lawan 3 dari jarak 5 meter. Setiap set

	1 lawan 3 dari jarak 5 meter.	6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik		atlet bergantian posisi.
b. Latihan 2	1 lawan 3 dari jarak 6 meter.	15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet melakukan Passing serong 1 lawan 2 dari jarak 6 meter. Setiap set atlet bergantian posisi.
c. Latihan 3	Passing lurus 1 lawan 2 pemain. Dalam posisi sejajar,	15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet melakukan Passing lurus 1 lawan 2 pemain. Dalam posisi sejajar. Setiap set atlet bergantian posisi.
d. Game		15 menit.		Atlet diberikan kesempatan bermain 5 lawan 5, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.

4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 60 Menit

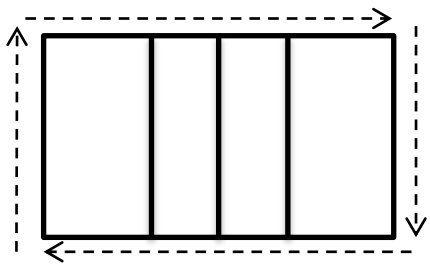
Sesi : 13 dan 14

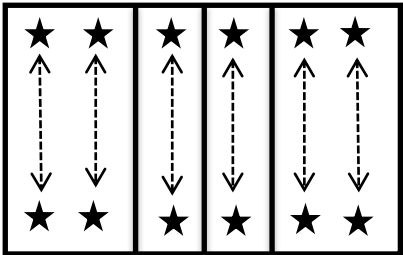
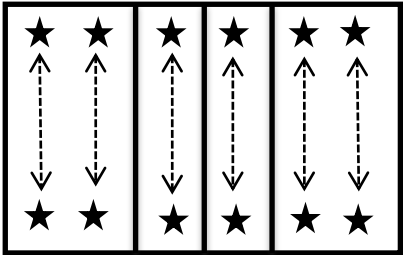
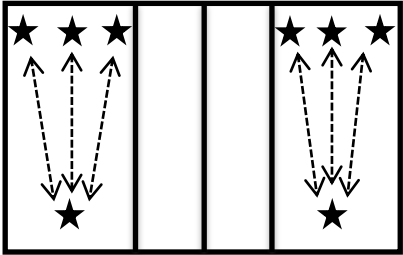
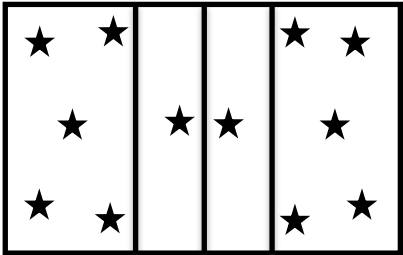
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 5 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwate

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Atlet jogging mengelilingi lapangan Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 Pasing ganda kombinasi loncat jarak 5 meter b. Latihan 2 Pasing ganda kombinasi loncat jarak 6 meter c. Latihan 3 Passing serong 1 lawan 3 dari jarak 5 meter.	15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik	   	Atlet melakukan passing bawah sentuhan ganda kombinasi dengan loncat jarak, dengan jarak 5 meter Atlet melakukan passing bawah sentuhan ganda kombinasi dengan loncat jarak, dengan jarak 6 meter Atlet melakukan Passing bawah serong 1 lawan 3 dari jarak 5 meter. Setiap set atlet bergantian posisi. Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan
----	--	---	--	---

	d. Game	15 menit.		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 60 Menit

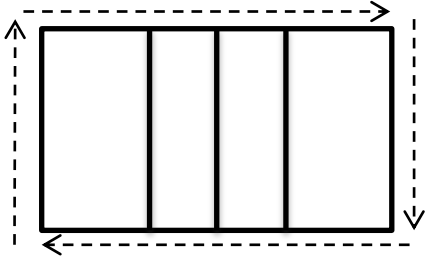
Sesi : 15 dan 16

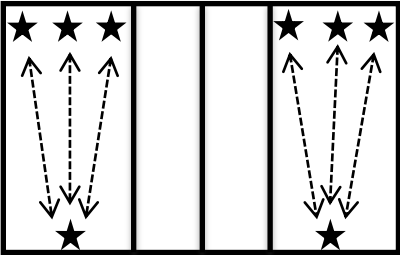
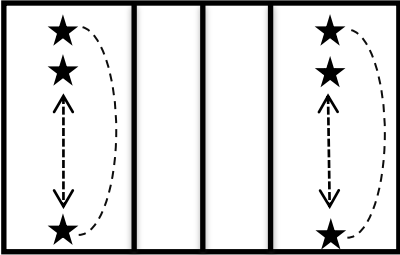
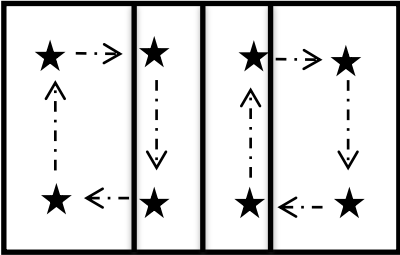
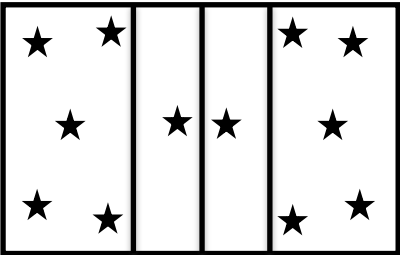
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Atlet jogging mengelilingi lapangan Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik Passing serong 1 lawan 3 dari jarak 6 meter. b. Latihan 2 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik Passing lurus 1 lawan 2 pemain. Dalam posisi sejajar, c. Latihan 3 15 menit. 6 X Set 1 Set 2 menit. <i>Recovery</i> 30 detik. Pasing persegi d. Game		   	Atlet melakukan Passing bawah serong 1 lawan 3 dari jarak 6 meter. Setiap set atlet bergantian posisi. Atlet melakukan Passing bawah lurus 1 lawan 2 pemain. Dalam posisi sejajar. Setiap set atlet bergantian posisi. Atlet melakukan Passing dalam formasi persegi. Setiap set atlet bergantian posisi. Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
----	---	--	--	---

		15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Lampiran 6. Program Latihan Dinamis

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 90 Menit

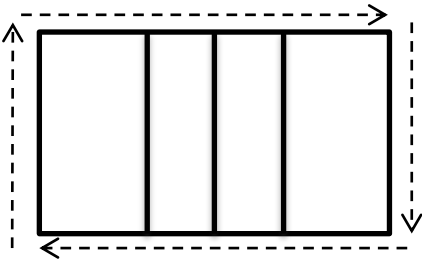
Sesi : 1 dan 2

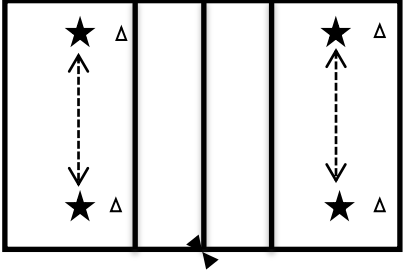
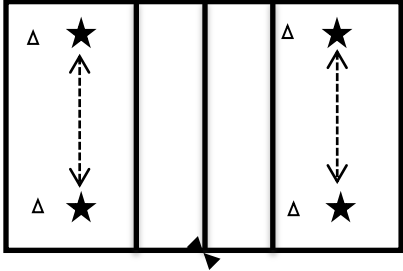
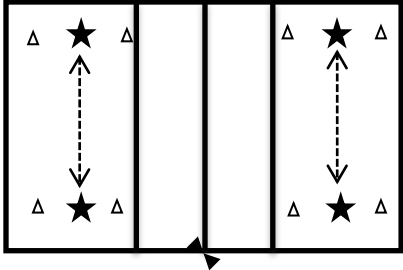
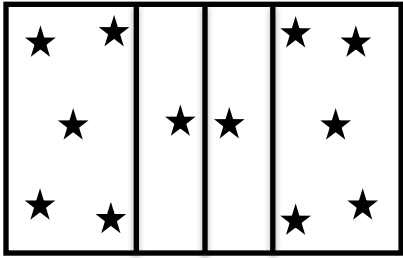
Sasaran Latihan : *Passing* Bawah Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 Pasing gerak kanan ke kiri, jarak 5 meter b. Latihan 2 Pasing gerak kiri ke kanan, jarak 5 meter c. Latihan 3 Pasing ganda gerak kanan dan kiri, jarak 5 meter	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik	   	Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah kekanan menyentuh kun, dengan jarak 5 meter Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke kiri menyentuh kun, dengan jarak 5 meter Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke kiri dan ke kanan menyentuh kun, dengan jarak 5 meter Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
----	--	--	--	--

	d. Game	15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 90 Menit

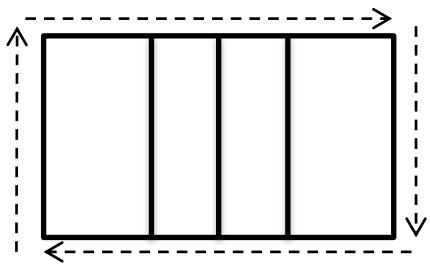
Sesi : 3 dan 4

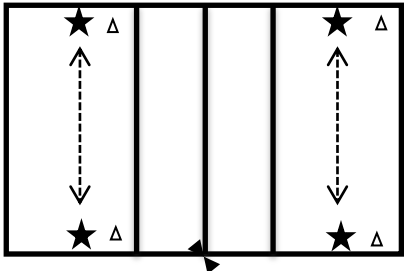
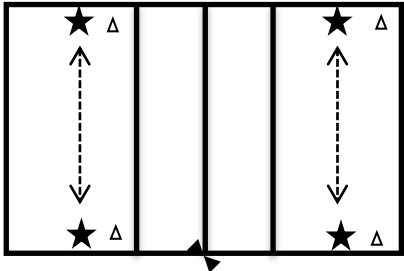
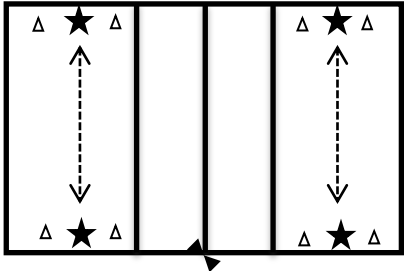
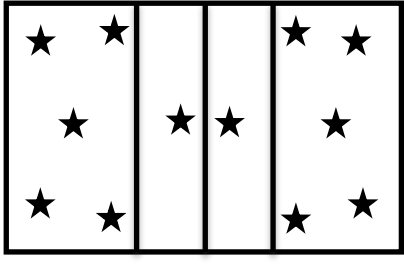
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 Pasing gerak kanan ke kiri, jarak 6 meter b. Latihan 2 Pasing gerak kiri ke kanan, jarak 6 meter c. Latihan 3 Pasing ganda gerak kanan dan kiri, jarak 6 meter d. Game	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik	   	Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke kanan menyentuh kun, dengan jarak 6 meter Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke kanan menyentuh kun, dengan jarak 6 meter melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke kiri dan kanan menyentuh kun, dengan jarak 6 meter Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
----	---	--	---	---

		15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 90 Menit

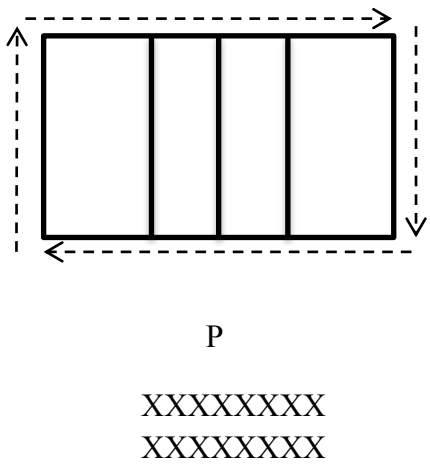
Sesi : 5 dan 6

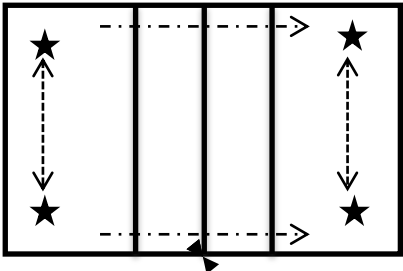
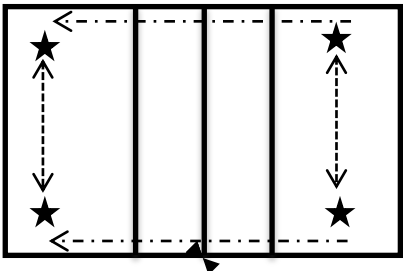
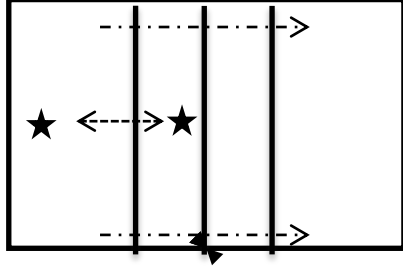
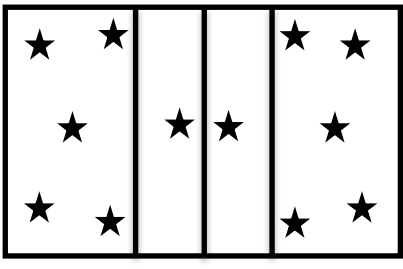
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti
3.	Inti a. latihan 1	15 menit		Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak

	Gerak kanan saja jarak 6 meter	6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik		1 langkah ke kanan dari tepi ke ujung lapangan, dengan jarak 6 meter
	b. Latihan 2 Gerak kiri saja jarak 6 meter	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke kiri dari tepi ke ujung lapangan, dengan jarak 6 meter
	c. Latihan 3 <i>Passing</i> Gerak ke depan saja jarak 6 meter	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke depan tiap sentuhan dari tepi ke ujung lapangan, dengan jarak 6 meter
	d. Game			Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.

		15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 90 Menit

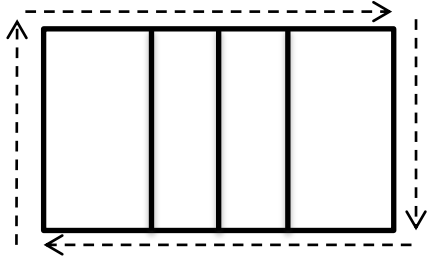
Sesi : 7 dan 8

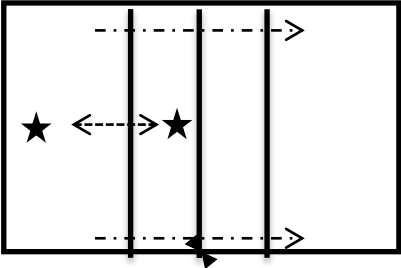
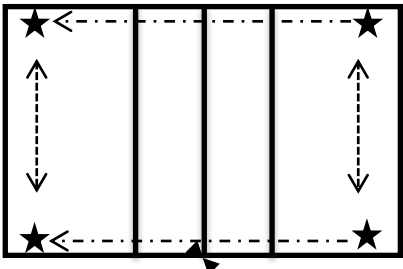
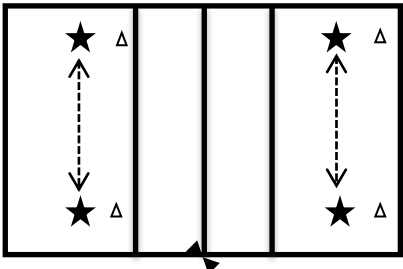
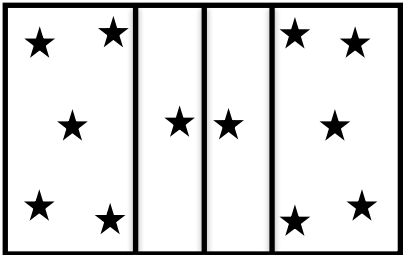
Sasaran Latihan : *Passing* Bawah
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti
3.	Inti a. latihan 1	15 menit		Atlet melakukan Pasing bawah kombinasi bergerak 1 langkah ke

	<i>Passing</i> Gerak ke belakang saja jarak 6 meter	6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik		belakang dari tepi ke ujung lapangan, dengan jarak 6 meter
	b. Latihan 2 Gerak kiri saja jarak 6 meter	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke kiri dari tepi ke ujung lapangan, dengan jarak 6 meter
	c. Latihan 3 Pasing ganda kombinasi gerak 2 langkah ke kanan kembali, jarak 6 meter	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik		Atlet melakukan Pasing ganda berpasangan kombinasi bergerak 2 langkah ke kanan menyentuh kun, dengan jarak 6 meter
	d. Game			Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.

		15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 90 Menit

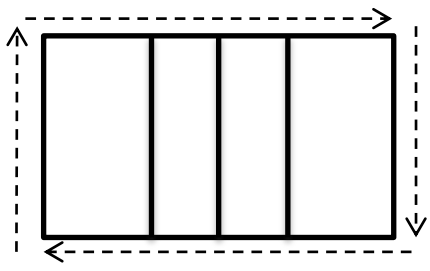
Sesi : 9 dan 10

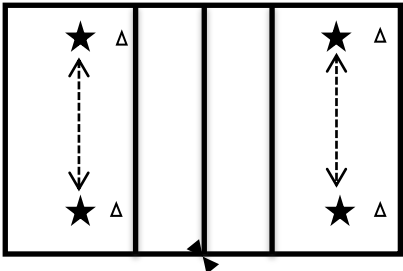
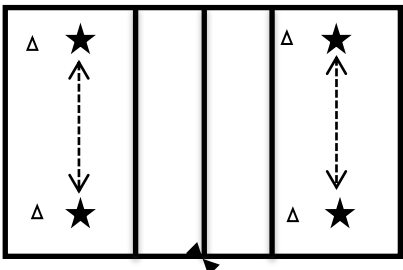
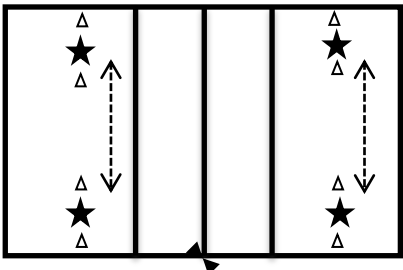
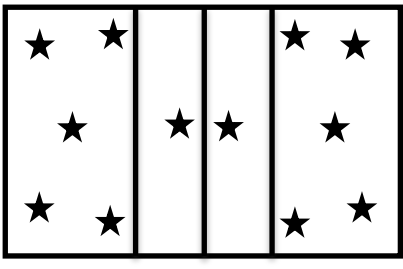
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 Pasing ganda kombinasi gerak 2 langkah ke kanan kembali, jarak 5 meter b. Latihan 2 Pasing ganda kombinasi gerak 2 langkah ke kiri kembali, jarak 6 meter c. Latihan 3 Pasing gerak depan dan belakang, jarak 5 meter d. Game	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik	   	Atlet melakukan Pasing ganda berpasangan kombinasi bergerak 2 langkah kekanan menyentuh kun, dengan jarak 5 meter Atlet melakukan Pasing ganda berpasangan kombinasi bergerak 2 langkah ke kiri menyentuh kun, dengan jarak 6 meter Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah depan dan belakang menyentuh kun, dengan jarak 5 meter Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
----	--	---	--	--

		15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 90 Menit

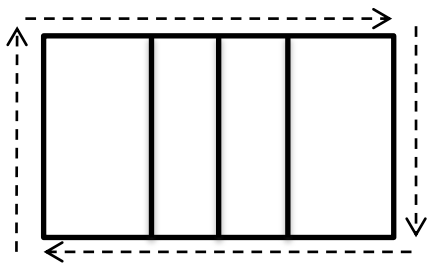
Sesi : 11 dan 12

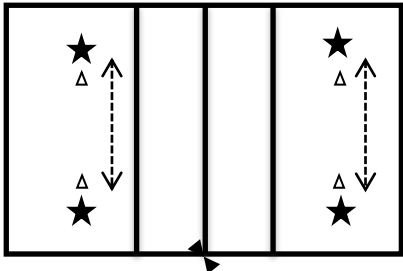
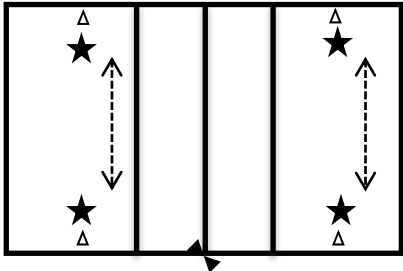
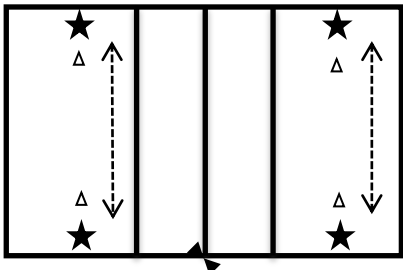
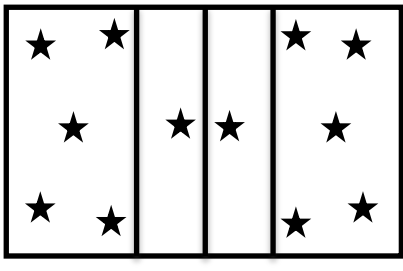
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 Pasing gerak depan, jarak 5 meter b. Latihan 2 Pasing gerak belakang, jarak 6 meter c. Latihan 3 Pasing gerak depan, jarak 6 meter d. Game	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik	   	Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah depan menyentuh kun, dengan jarak 5 meter Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah ke belakang menyentuh kun, dengan jarak 6 meter Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah depan menyentuh kun, dengan jarak 6 meter Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
----	---	--	---	---

		15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 90 Menit

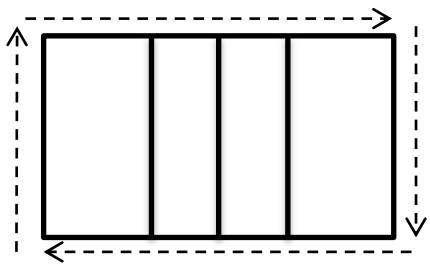
Sesi : 13 dan 14

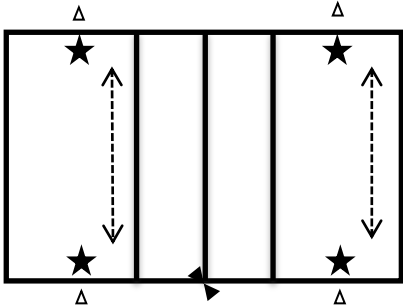
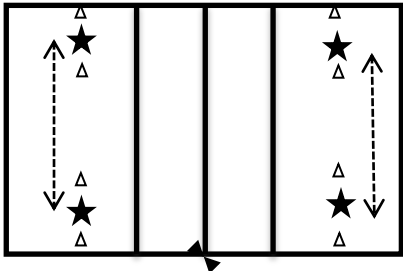
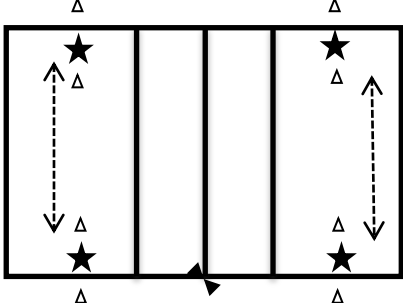
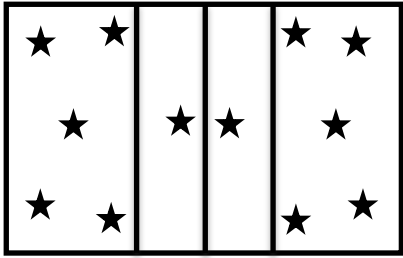
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 Pasing gerak belakang, jarak 6 meter b. Latihan 2 Pasing ganda kombinasi gerak depan dan belakang, jarak 5 meter c. Latihan 3 Pasing ganda kombinasi gerak depan dan belakang, jarak 6 meter d. Game	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik	   	Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah belakang menyentuh kun, dengan jarak 6 meter Atlet melakukan Pasing ganda berpasangan kombinasi bergerak depan dan belakang menyentuh kun, dengan jarak 5 meter Atlet melakukan Pasing ganda berpasangan kombinasi bergerak depan dan belakang menyentuh kun, dengan jarak 6 meter Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
----	---	--	---	--

		15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Cabang Olahraga : Bola Voli

Jumlah Atlet :

Waktu : 90 Menit

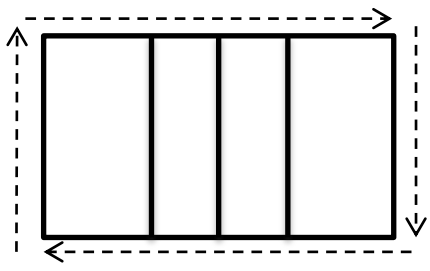
Sesi : 15 dan 16

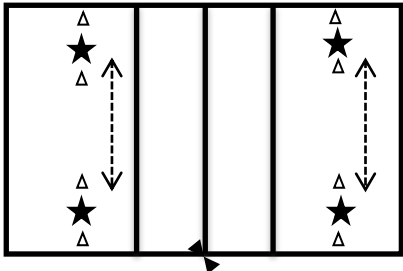
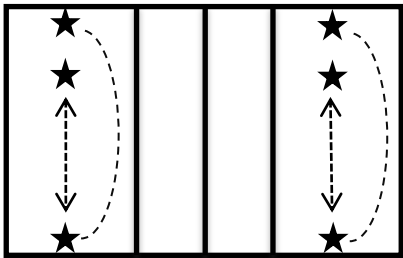
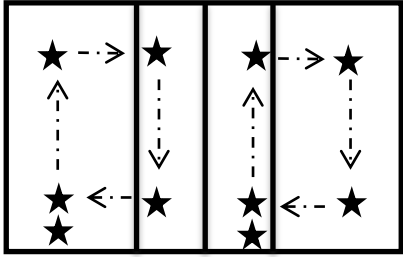
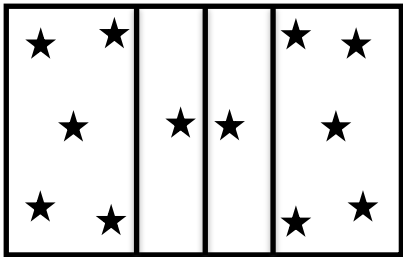
Sasaran Latihan : *Passing Bawah*
Peluit,

Peralatan : 10 Bola,

Hari / Tanggal :

Stopwatc

No.	Tahapan	Dosis	Formasi / Skema	Keterangan
1.	Pendahuluan a. Bedoa b. Pengantar	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Berdoa b. Penjelasan singkat
2.	Pemanasan : a. Joging b. Penguluran Statis c. Penguluran Dinamis	5 Menit 10 X Putaran 10 Menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Atlet jogging mengelilingi lapangan b. Penguluran bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan inti

3.	Inti a. latihan 1 Pasing ganda gerak 1 langkah depan dan belakang, jarak 6 meter b. Latihan 2 Rotasi 3orang, jarak 5 meter c. Latihan 3 Rotasi 5 orang d. Game	15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit 6 repetisi 1 set 2 menit <i>Recovery</i> 30 detik	   	Atlet melakukan Pasing bawah berpasangan kombinasi bergerak 1 langkah depan dan belakang menyentuh kun, dengan jarak 6 meter Atlet melakukan passing mengikuti rotasi yang ditentukan dengan jarak 5 meter Atlet melakukan passing mengikuti rotasi yang ditentukan. Atlet diberikan kesempatan bermain, hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan.
----	---	--	---	--

		15 menit		
4.	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, berdoa, dan dibubarkan.

Lampiran 7. Data Penelitian

DATA DI SMP NEGERI 1 PRINGKUKU (Metode Latihan Statis)

No.	Nama	<i>Koordinasi Mata Tangan</i>				<i>Preetest Passing Bawah</i>	<i>Posttest Passing Bawah</i>
		I	II	Jumlah	Kategori		
1.	Alvyn Romadhoni	10	7	17	Tinggi	40	46
2.	Cahya Putra	11	6	17	Tinggi	41	45
3.	Khoirul Gibran Wicaksono	10	6	16	Tinggi	40	44
4.	Novan Hendri	8	8	16	Tinggi	40	45
5.	Ryza Budiarto	8	7	15	Tinggi	39	44
6.	Muhammad Gunawan	8	6	14	Sedang	39	42
7.	Reza Taufik Ismail	7	7	14	Sedang	40	43
8.	Kevin Aldrian	8	5	13	Sedang	34	33
9.	Dimas Ridwan Putra Maulana	9	4	13	Sedang	37	35
10.	Mubarok Dawam	9	4	13	Sedang	37	43
11.	Fadhil Adi Prakoso	9	3	12	Sedang	34	35
12.	Anton Agung Saputra	7	5	12	Sedang	37	37
13.	Erick Septyan Haryanto	6	5	11	Sedang	38	37
14.	Laskar Ramadhan	5	6	11	Sedang	36	42
15.	Rifqi Niroga	6	5	11	Sedang	38	44
16.	Arya Eka Saputra	6	4	10	Rendah	33	36

17.	Dafa Ahmad Cahyadi	6	3	9	Rendah	28	34
18.	Muhamad Budianto	7	2	9	Rendah	25	30
19.	Hedsa Tegar Saputra	5	3	8	Rendah	28	35
20.	Faishal Rafly	4	4	8	Rendah	26	33
		<i>Koordinasi Mata Tangan</i>				<i>Preetest Passing Bawah</i>	<i>Posttest Passing Bawah</i>
Jumlah		149	100	249		710	783.00
Rerata		7.45	5	12.45		35.50	39.15
Standar Deviasi		1.877	1.622	2.856		5.021	5.071
Nilai Tertinggi		11	8	17.00		41.00	46.00
Nilai Terendah		4	2	8.00		25.00	30.00

Selisih Peningkatan	Pretest	Posttest	Metode Latihan Statis
Jumlah	710	783	73.00
Rerata	35.5	39.2	3.65

DATA DI SMP NEGERI 3 PRINGKUKU (Metode Latihan Dinamis)

No.	Nama	Koordinasi Mata Tangan				Preetest Passing Bawah	Posttest Passing Bawah
		I	II	Jumlah	Kategori		
1.	Farid Rukmahadi	11	7	18	Tinggi	40	48
2.	Geofani Fajar	8	9	17	Tinggi	39	45
3.	Doni Kusuma	9	8	17	Tinggi	39	46
4.	Teddy Herdiansyah	10	6	16	Tinggi	39	47
5.	Ivan Ardis	8	7	15	Tinggi	39	47
6.	Henri Silva	8	7	15	Tinggi	40	48
7.	Agra Radinka Rachman	8	6	14	Sedang	38	37
8.	Bayu Firmansyah	7	7	14	Sedang	38	37
9.	Widhi Hatmadja Putra	8	6	14	Sedang	39	39
10.	Maulana Iqbal	8	6	14	Sedang	38	39
11.	Frendi Zaini	7	6	13	Sedang	38	39
12.	Dana Kristanto	5	8	13	Sedang	39	39
13.	Ihsan Putra Manggala	8	5	13	Sedang	36	38
14.	Zidan Nurul Hijrah	7	5	12	Sedang	37	38
15.	Dinmas Budi utomo	8	4	12	Sedang	34	35
16.	Bayu Indra	6	6	12	Sedang	37	39
17.	Fandi Bagas Saputra	7	5	12	Sedang	35	38
18.	Prima Istandi	6	5	11	Rendah	31	33
19.	Ihsan Abdurrahman	6	4	10	Rendah	28	30
20.	Muhammad Julian Rizky	5	4	9	Rendah	28	30

21.	Hardian Prandita	5	4	9	Rendah	27	33
22.	Dimas Maulana	4	4	8	Rendah	26	32
23.	Eva Rival	5	3	8	Rendah	27	31
		Koordinasi Mata Tangan				Preetest Passing Bawah	Posttest Passing Bawah
Jumlah		164.0	132.0	296.0		812.0	857.0
Rerata		7.1	5.7	12.9		35.3	39.0
Standar Deviasi		1.7	1.5	2.8		4.8	5.7
Nilai Tertinggi		11.0	9.0	18.0		40.0	48.0
Nilai Terendah		4.0	3.0	8.0		26.0	30.0

Selisih Peningkatan	Pretest	Posttest	Metode Latihan Dinamis
Jumlah	812	857	45.00
Rerata	35.3	39.0	3.65

Statis Koord Tinggi			Statis Koord Rendah			No.	Dinamis Koord Tinggi			Dinamis Koord Rendah		
Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih		Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
40	46	6	33	36	3	1.	40	48	8	31	33	2
41	45	4	28	34	6	2.	39	45	6	28	30	2
40	44	4	25	30	5	3.	39	46	7	28	30	2
40	45	5	28	35	7	4.	39	47	8	27	33	6
39	44	5	26	33	7	5.	39	47	8	26	32	6

200	224	24	140	168	28	6.	40	48	8	27	31	4
40	45	5	28	34	6	Jumlah	236	281	45	167	189	22
20%	45%	5%	28%	34%	6%	Rerata	39	47	8	28	32	4
						Prosentase	17%	47%	8%	28%	32%	4%

Lampiran 8. Analisis Data

a. Uji Homegenitas

ONEWAY Pretest_Pretest_Passing statis BY Kelompok_Pretest_Passing statis
/STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Pretest Kelompok

Passing statis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
10.120	1	28	.104

ANOVA

Pretest Kelompok Passing
statis

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	123.088	1	123.088	34.499	.000
Within Groups	99.902	28	3.568		
Total	222.990	29			

ONEWAY Posttest_Posttest_Passing statis BY Kelompok_Posttest_Passing
statis
/STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Posttest Kelompok

Passing statis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
8.672	1	28	.106

ANOVA

Posttest Kelompok Passing statis

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	155.813	1	155.813	46.291	.000
Within Groups	94.246	28	3.366		
Total	250.059	29			

ONEWAY Pretest_Pretest_Passing dinamis BY Kelompok_Pretest_Passing dinamis
/STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Pretest Kelompok Passing
dinamis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.739	1	28	.109

ANOVA

Pretest Kelompok Passing dinamis

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	201.608	1	201.608	98.954	.000
Within Groups	57.047	28	2.037		
Total	258.655	29			

b. Uji Normalitas Data pada Kelompok Koordinasi Mata Tangan Tinggi dengan Latihan Statis dan Latihan Dinamis

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_Statis Koordinasi Tinggi	Posttest_Statis Koordinasi Tinggi	Pretest_Dinamis Koordinasi Tinggi	Posttest_Dinamis Koordinasi Tinggi
N		5	5	6	6
Normal	Mean	40.0000	44.8000	39.3333	46.8333
Parameters ^a	Std. Deviation	.70711	.83666	.51640	1.16905
Most Extreme	Absolute	.300	.231	.407	.223
Differences	Positive	.300	.231	.407	.159
	Negative	-.300	-.194	-.259	-.223
Kolmogorov-Smirnov Z		.671	.515	.998	.547
Asymp. Sig. (2-tailed)		.759	.953	.272	.926

a. Test distribution is Normal.

c. Uji Normalitas Data pada Kelompok Koordinasi Mata Tangan Rendah dengan Latihan Statis dan Latihan Dinamis

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_Statis Koordinasi Rendah	Posttest_Statis Koordinasi Rendah	Pretest_Dinamis Koordinasi Rendah	Posttest_Dinamis Koordinasi Rendah
N		5	5	6	6
Normal	Mean	28.0000	33.6000	27.8333	31.5000
Parameters ^a	Std. Deviation	3.08221	2.30217	1.72240	1.37840
Most Extreme	Absolute	.300	.197	.295	.195
Differences	Positive	.300	.149	.295	.195
	Negative	-.165	-.197	-.148	-.195
Kolmogorov-Smirnov Z		.671	.441	.722	.478
Asymp. Sig. (2-tailed)		.759	.990	.674	.976

a. Test distribution is Normal.

Analisis Uji Hipotesis 1

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Posttest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--------	-------------------------	----	-------------	---	------

Corrected Model	1018.939 ^a	3	339.646	151.578	.000
Intercept	33498.188	1	33498.188	1.495E4	.000
Metode_Latihan	356.006	1	356.006	136.003	.009
Koordinasi_mata_tangan	960.024	1	960.024	428.441	.000
Metode_Latihan * Koordinasi_mata_tangan	23.297	1	23.297	10.397	.005
Error	40.333	18	2.241		
Total	34834.000	22			
Corrected Total	1059.273	21			

a. R Squared = ,962 (Adjusted R Squared = ,956)

Analisis Uji Hipotesis 2

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:Posttest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1018.939 ^a	3	339.646	151.578	.000
Intercept	33498.188	1	33498.188	1.495E4	.000
Metode_Latihan	356.006	1	356.006	136.003	.009
Koordinasi_mata_tangan	960.024	1	960.024	428.441	.000
Metode_Latihan * Koordinasi_mata_tangan	23.297	1	23.297	10.397	.005
Error	40.333	18	2.241		
Total	34834.000	22			
Corrected Total	1059.273	21			

a. R Squared = ,962 (Adjusted R Squared = ,956)

Analisis Uji Hipotesis 3

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:Posttest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1018.939 ^a	3	339.646	151.578	.000
Intercept	33498.188	1	33498.188	1.495E4	.000
Metode_Latihan	356.006	1	356.006	136.003	.009
Koordinasi_mata_tangan	960.024	1	960.024	428.441	.000
Metode_Latihan * Koordinasi_mata_tangan	23.297	1	23.297	10.397	.005

Error	40.333	18	2.241		
Total	34834.000	22			
Corrected Total	1059.273	21			

a. R Squared = ,962 (Adjusted R Squared = ,956)

Interpretasi Interaksi Antara Kedua Kelompok Metode Latihan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli

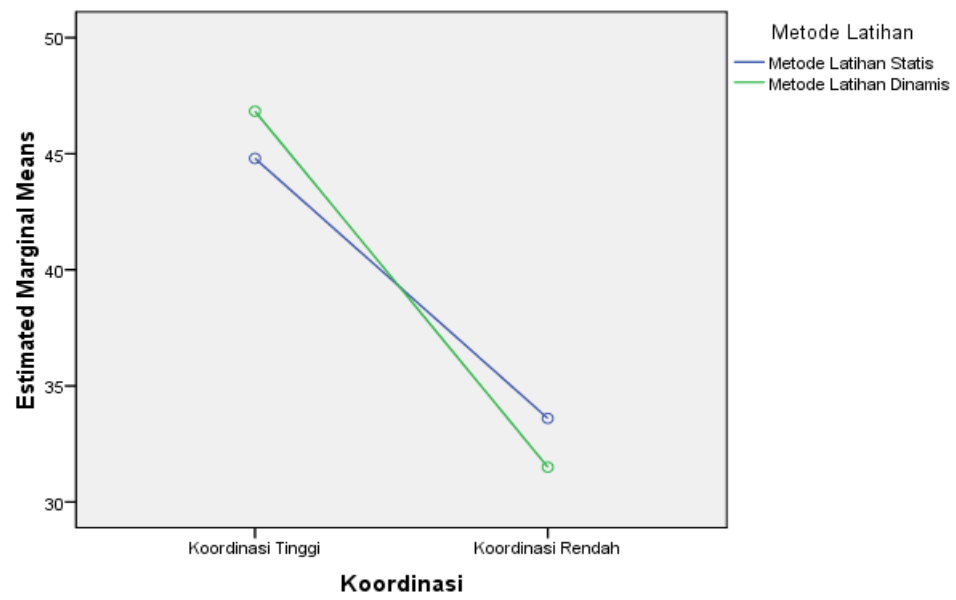
Multiple Comparisons

Posttest
Tukey HSD

(I) Interaks i	(J) Interaks i	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	-2.033 [*]	.906	.149	-4.60	.53
	A2B1	11.200 [*]	.947	.000	8.52	13.88
	A2B2	13.300 [*]	.906	.000	10.74	15.86
A1B2	A1B1	2.033 [*]	.906	.149	-.53	4.60
	A2B1	13.233 [*]	.906	.000	10.67	15.80
	A2B2	15.333 [*]	.864	.000	12.89	17.78
A2B1	A1B1	-11.200 [*]	.947	.000	-13.88	-8.52
	A1B2	-13.233 [*]	.906	.000	-15.80	-10.67
	A2B2	2.100	.906	.131	-.46	4.66
A2B2	A1B1	-13.300 [*]	.906	.000	-15.86	-10.74
	A1B2	-15.333 [*]	.864	.000	-17.78	-12.89
	A2B1	-2.100	.906	.131	-4.66	.46

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Estimated Marginal Means of Posttest



Lampiran 13. Dokumentasi Pengambilan Data



Peserta Ektra dan pelatih SMP Negeri 3 Pringkuku



Test Kordinadi Mata Tangan SMP Negeri 3 Pringkuku



Test Kemampuan Passing Bawah SMP Negeri 3 Pringkuku



Proses Latihan siswa SMP Negeri 3 Pringkuku



Peserta ekstra dan pelatih SMP Negeri 1 Pringkuku



Preetest kemampuan *passing* SMP Negeri 1 Pringkuku



Test kordinasi mata tangan Negeri 1 Pringkuku



Proses Latihan Siswa Negeri 1 Pringkuku