

LAMPIRAN

BIODATA ATLET BOLA VOLI REMAJA

NO	NAMA LENGKAP	TTL	TB (CM)	BB (KG)
1.	Angga afriliyanta	Yogyakarta, 23-02-1995	182cm	67kg
2.	Imam mei	Klaten,03-05-1994	175cm	64kg
3.	Wahyudi saputro	Yogyakarta, 17-06-1994	165cm	59kg
4.	Bakat haryono	Yogyakarta,12-05-1997	172cm	50kg
5.	Faizal wahid	Yogyakarta, 3-09-1994	180cm	73kg
6.	Jafar Maulana	Lampung, 18-12-1994	181cm	61kg
7.	Egiy brilianto	Yogyakarta, 01-05-1996	179cm	60kg
8.	Fajar alifyanto	Yogyakarta, 25-08-1996	168cm	70kg
9.	Ferry M	Lampung, 15-09-1995	179cm	60kg
10.	Yudy Prasetya	Yogyakarta 21-06-1994	176cm	61kg
11.	Bakti pramana	Banten, 19-01-1994	178cm	57kg
12.	Herlambang	Yogyakarta, 23-10-1995	168cm	60kg
13.	Riega dananjaya	Yogyakarta, 17-07-1994	179cm	62kg
14.	Bagus wahyu	Yogyakarta, 15-07-1998	162cm	54kg
15.	Fathoni	Riau, 17-12-1994	176cm	62kg
16.	Gigih Caraka	Yogyakarta, 18-06-1994	180cm	64kg
17.	Irfan Bagus I	Yogyakarta, 04-06-1995	177cm	59kg
18.	Muherwanto	Klaten, 08-03-1994	169cm	57kg
19.	Bayu Tri Hartanto	Yogyakarta, 09-11-1995	170cm	60kg
20	Hari Indrianta	Klaten, 19-04-1996	179cm	59kg

Lampiran Pretest dan Postest

DATA PRETEST KETEPATAN SERVIS ATLET REMAJA PUTRA YUSO SLEMAN

No	Nama	Repetisi										Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Angga Aprilianta	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	34
2	Imam Mei	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	27
3	Faizal Wahid	2	2	3	2	2	3	3	2	3	0	22
4	Wahyudi Saputro	2	2	3	2	2	3	2	0	3	2	21
5	Bakat Haryono	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	26
6	Egy Brilianto	2	3	4	5	4	5	4	4	4	4	39
7	Fajar Alifyanto	4	4	4	3	4	5	4	4	3	2	37
8	Fery M	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	35
9	Jafar Maulana	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	34
10	Yudi Prasetya	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	30
11	Bakti Pramana	3	4	3	4	3	2	4	3	3	5	34
12	Herlambang	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	25
13	Riega Dananjaya	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	23
14	Bagus wahyu	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	30
15	Fathoni	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	26
16	Hari Indrianta	3	2	2	2	2	2	3	2	2	0	20
17	Gigih Caraka	3	3	2	2	2	2	2	0	3	4	23
18	Irfan Bagus I	5	5	4	3	4	4	3	0	3	2	33
19	Muherwanto	4	5	0	3	3	4	0	2	0	2	24
20	Bayu Tri Hartanto	0	3	5	4	3	0	0	4	5	4	26

Reliabilitas Instrumen Ketepatan Servis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.722	10

Lanjutan Lampiran

DATA PERANGKINGAN

No	Nama	Skor	No Tes
1	Egy Brilianto	39	6
2	Fajar Alifyanto	37	7
3	Fery M	35	8
4	Angga Aprilianta	34	1
5	Bakti Pramana	34	11
6	Jafar Maulana	34	9
7	Irfan Bagus I	33	18
8	Yudi Prasetya	30	10
9	Bagus wahyu	30	14
10	Imam Mei	27	2
11	Bayu Tri Hartanto	26	20
12	Bakat Haryono	26	5
13	Fathoni	26	15
14	Herlambang	25	12
15	Muherwanto	24	19
16	Riega Dananjaya	23	13
17	Gigih Caraka	23	17
18	Faizal Wahid	22	3
19	Wahyudi Saputro	21	4
20	Hari Indrianta	20	16

Lampiran. Hasil Pengelompokan

DATA PENGELOMPOKAN

No	Nama	No Tes	Kelompok	Pasangan No Tes	Hasil Servis
1	Egy Brilianto	6	A	6-7	39
2	Fajar Alifyanto	7	B		37
3	Fery M	8	B	8-1	35
4	Angga Aprilianta	1	A		34
5	Bakti Pramana	11	A	11-9	34
6	Jafar Maulana	9	B		34
7	Irfan Bagus I	18	B	18-10	33
8	Yudi Prasetya	10	A		30
9	Bagus wahyu	14	A	14-2	30
10	Imam Mei	2	B		27
11	Bayu Tri Hartanto	20	B	20-5	26
12	Bakat Haryono	5	A		26
13	Fathoni	15	A	15-12	26
14	Herlambang	12	B		25
15	Muherwanto	19	B	19-13	24
16	Riega Dananjaya	13	A		23
17	Gigih Caraka	17	A	17-3	23
18	Faizal Wahid	3	B		22
19	Wahyudi Saputro	4	B	4-16	21
20	Hari Indrianta	16	A		20

Lanjutan Lampiran

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN *PULL-UP* DAN
KELOMPOK EKSPERIMEN *PUSH-UP***

Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	No. Tes	Nama Kelompok Eksperimen Pull-up	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok Eksperimen Push-up	Hasil
1	6	Egy Brilianto	39	1	7	Fajar Alifyanto	37
2	1	Angga Aprilianta	34	2	8	Fery M	35
3	11	Bakti Pramana	34	3	9	Jafar Maulana	34
4	10	Yudi Prasetya	30	4	18	Irfan Bagus I	33
5	14	Bagus wahyu	30	5	2	Imam Mei	27
6	5	Bakat Haryono	26	6	20	Bayu Tri Hartanto	26
7	15	Fathoni	26	7	12	Herlambang	25
8	16	Riega Dananjaya	23	8	19	Muherwanto	24
9	13	Gigih Caraka	23	9	3	Faizal Wahid	22
10	17	Hari Indrianta	20	10	4	Wahyudi Saputro	21
N= 10			285	N= 10			284
MEAN =285/10 = 28.5				MEAN =284/10 = 28.4			

Lanjutan Lampiran

**DATA POSTEST KETEPATAN SERVIS ATLET REMAJA
PUTRA YUSO SLEMAN**

KELOMPOK EKSPERIMEN PULL-UP

No	Nama	Repetisi										Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Egy Brilianto	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	43
2	Angga Aprilianta	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	38
3	Bakti Pramana	2	2	3	2	2	3	3	2	3	0	36
4	Yudi Prasetya	2	2	3	2	2	3	2	0	3	2	38
5	Bagus wahyu	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	33
6	Bakat Haryono	2	3	4	5	4	5	4	4	4	4	34
7	Fathoni	4	4	4	3	4	5	4	4	3	2	28
8	Riega Dananjaya	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	29
9	Gigih Caraka	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	27
10	Hari Indrianta	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	26
MEAN											33.2	

KELOMPOK EKSPERIMEN PUSH-UP

No	Nama	Repetisi										Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Fajar Alifyanto	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	40
2	Fery M	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	38
3	Jafar Maulana	2	2	3	2	2	3	3	2	3	0	36
4	Irfan Bagus I	2	2	3	2	2	3	2	0	3	2	35
5	Imam Mei	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30
6	Bayu Tri Hartanto	2	3	4	5	4	5	4	4	4	4	31
7	Herlambang	4	4	4	3	4	5	4	4	3	2	26
8	Muherwanto	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	24
9	Faizal Wahid	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	25
10	Wahyudi Saputro	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	23
MEAN											30.8	

Lampiran Deskripsi Statistik

Statistics

		pretest pull up	postest pull up	pretest push up	postest push up
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		28.5000	33.2000	28.4000	30.8000
Median		28.0000	33.5000	26.5000	30.5000
Mode		23.00 ^a	38.00	21.00 ^a	23.00 ^a
Std. Deviation		5.96750	5.63323	5.81569	6.19677
Range		19.00	17.00	16.00	17.00
Minimum		20.00	26.00	21.00	23.00
Maximum		39.00	43.00	37.00	40.00
Sum		285.00	332.00	284.00	308.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

pretest pull up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	10.0	10.0	10.0
	23	2	20.0	20.0	30.0
	26	2	20.0	20.0	50.0
	30	2	20.0	20.0	70.0
	34	2	20.0	20.0	90.0
	39	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

postest pull up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	1	10.0	10.0	10.0
	27	1	10.0	10.0	20.0
	28	1	10.0	10.0	30.0
	29	1	10.0	10.0	40.0
	33	1	10.0	10.0	50.0
	34	1	10.0	10.0	60.0
	36	1	10.0	10.0	70.0
	38	2	20.0	20.0	90.0
	43	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran

pretest push up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	10.0	10.0	10.0
	22	1	10.0	10.0	20.0
	24	1	10.0	10.0	30.0
	25	1	10.0	10.0	40.0
	26	1	10.0	10.0	50.0
	27	1	10.0	10.0	60.0
	33	1	10.0	10.0	70.0
	34	1	10.0	10.0	80.0
	35	1	10.0	10.0	90.0
	37	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

postest push up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	10.0	10.0	10.0
	24	1	10.0	10.0	20.0
	25	1	10.0	10.0	30.0
	26	1	10.0	10.0	40.0
	30	1	10.0	10.0	50.0
	31	1	10.0	10.0	60.0
	35	1	10.0	10.0	70.0
	36	1	10.0	10.0	80.0
	38	1	10.0	10.0	90.0
	40	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lampiran Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretest pull up	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
posttest pull up	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
pretest push up	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
posttest push up	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest pull up	.162	10	.200*	.959	10	.771
posttest pull up	.172	10	.200*	.943	10	.592
pretest push up	.195	10	.200*	.908	10	.265
posttest push up	.181	10	.200*	.923	10	.384

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran Uji Homogenitas

UJI HOMOGENITAS PRETEST

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.023	1	18	.881

UJI HOMOGENITAS POSTEST

Test of Homogeneity of Variances

posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.217	1	18	.647

Lampiran Uji t

Uji t Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen Pull up

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 postest pull up	33.2000	10	5.63323	1.78139
pretest pull up	28.5000	10	5.96750	1.88709

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 postest pull up & pretest pull up	10	.929	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 postest pull up - pretest pull up	4.70000	2.21359	.70000	3.11649	6.28351	6.714	9	.000

Uji t Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen Pull up

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 postest push up	30.8000	10	6.19677	1.95959
pretest push up	28.4000	10	5.81569	1.83908

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 postest push up & pretest push up	10	.977	.000

Lanjutan Lampiran

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 posttest push up - pretest push up	2.40000	1.34990	.42687	1.43434	3.36566	5.622	9	.000

Lampiran 9. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65
31	2.04	2.74	3.63
32	2.04	2.74	3.62
33	2.03	2.73	3.61
34	2.03	2.73	3.60
35	2.03	2.72	3.59
36	2.03	2.72	3.58
37	2.03	2.72	3.57
38	2.02	2.71	3.57

Lampiran 10. Dokumentasi penelitian

GAMBAR INSTRUMEN KETEPATAN SERVIS



PRETEST KETEPATAN SERVIS

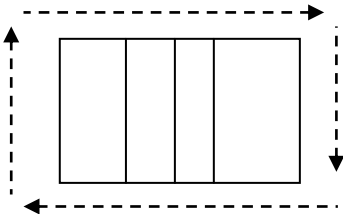
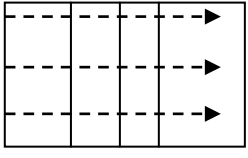


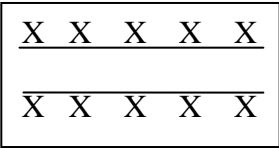
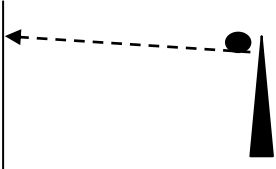
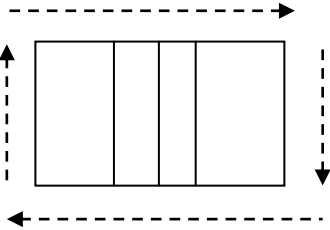
POST TEST KETEPATAN SERVIS



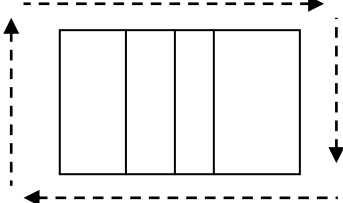
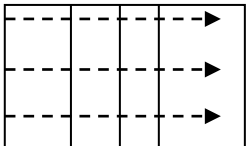
Sesi latihan
Treatment 1 Pull up

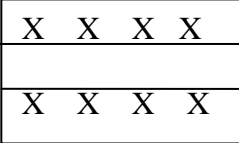
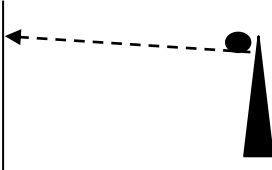
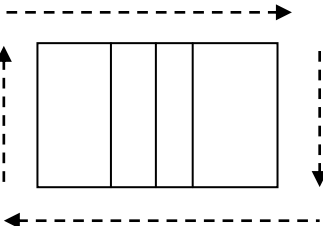
Pertemuan : 1-3
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : Kamis, Sabtu, Minggu
 Objek penelitian : tim bola voli Remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan pull up, pukul bola ke tembok
 Lama program : 16 x pertemuan selama 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit,

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P X X X X X X X X X X X X X X X X	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	20 menit 10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2hitungan 8macam kombinasi	 X X X X X X X X X X X X X X X X X 	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

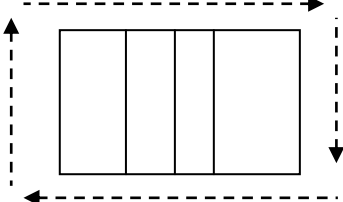
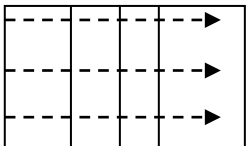
3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan pull up,</p> <p>2. Latihan pukul bola ke tembok</p>	<p>40 Menit</p> <p>8 repetisi 2 set</p> <p>10 repetisi 2 set</p>	 	<p>Latihan Pull up Untuk menyiapkan kondisi fisik atlet</p> <p>memukul bola ke tembok yang ada sasarnya dengan tujuan untuk melatih ketepatan servis</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-Joging</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>15 menit</p> <p>4 keliling lapangan</p> <p>10'' tiap item</p> <p>10 menit</p>	 <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>P</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p>	<p>Jogging 4X keliling lapangan</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

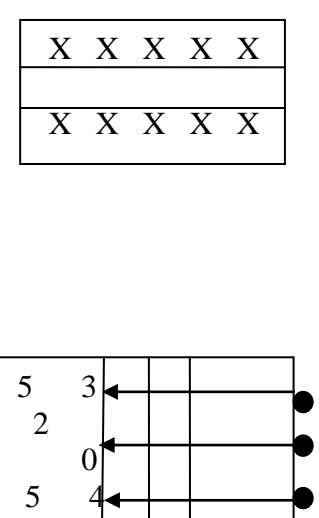
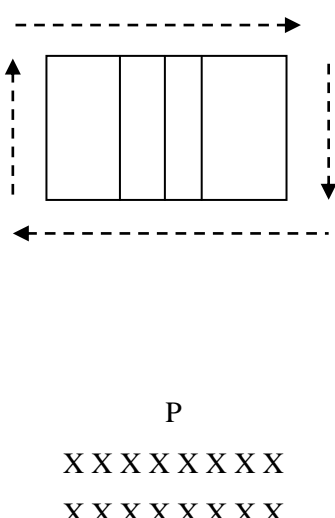
Pertemuan : 4-6
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : kamis, sabtu, minggu
 Objek penelitian : tim bola voli Remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan pull up, latihan penempatan bola ke sasaran
 Lama program : 16 x pertemuan selama 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P X X X X X X X X X X X X X X X X	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2hitungan 8macam kombinasi	 X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

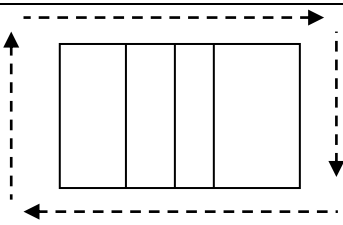
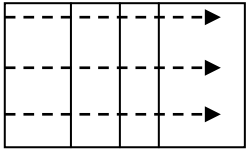
3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan pull up</p> <p>2. Latihan Penempatan bola ke tembok</p>	<p>40 menit</p> <p>10 repetisi 2 set</p> <p>12 repetisi 2 set</p>	 	<p>Latihan pull up, peneliti sambil mengoreksi dan memberikan arahan teknik atlet yang salah</p> <p>Latihan memukul bola ke tembok dengan sasaran, dengan tujuan untuk melatih ketepatan servis</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-Joging</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>15 menit</p> <p>4 keliling lapangan</p> <p>10" tiap item</p> <p>10 menit</p>	 <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p>	<p>Jogging 4X keliling lapangan</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

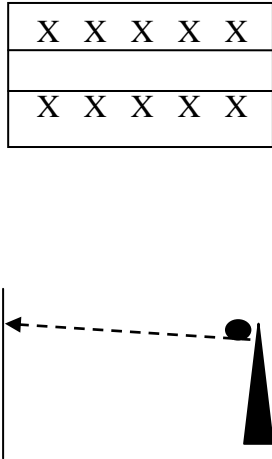
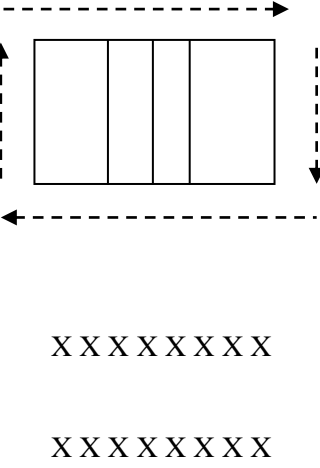
Pertemuan : 7 - 9
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : kamis, sabtu, minggu
 Objek penelitian : tim bola voli remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan pull up, latihan penempatan servis
 Lama program : 16 x pertemuan selam 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X</p>	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2hitungan 8macam kombinasi	 <p style="text-align: center;">X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X</p> <p>X</p> 	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

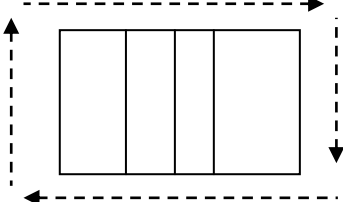
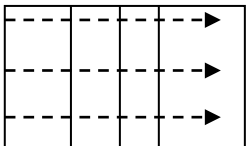
3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan pull up</p> <p>2. Latihan servis</p>	<p>40 menit</p> <p>12 repetisi</p> <p>2 set</p> <p>15 repetisi</p> <p>2 set</p>	 <p>The diagram shows two parts. The top part is a rectangular box divided into two horizontal sections. The top section contains five 'X' marks in a row. The bottom section is empty. The bottom part is a 3x3 grid. The leftmost column contains the numbers 5, 2, and 5 from top to bottom. The middle column contains the numbers 3, 0, and 4 from top to bottom. Three horizontal arrows point from the right side of the grid towards the numbers in the middle column. On the right side of the grid, there are three solid black circles, one aligned with each row.</p>	<p>Latihan pull up</p> <p>Latihan servis normal, peneliti mengoreksi penempatan servis atlet yang masih salah</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-Joging</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>4 keliling lapangan</p> <p>10'' tiap item</p> <p>10 menit</p>	 <p>The diagram shows a rectangular field with four vertical lines inside, dividing it into five equal-width sections. Dashed arrows indicate a counter-clockwise path around the field: a top arrow pointing right, a right arrow pointing down, a bottom arrow pointing left, and a left arrow pointing up. Below the field, the letter 'P' is centered, followed by two rows of eight 'X' marks each.</p>	<p>Jogging 4X keliling lapangan</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

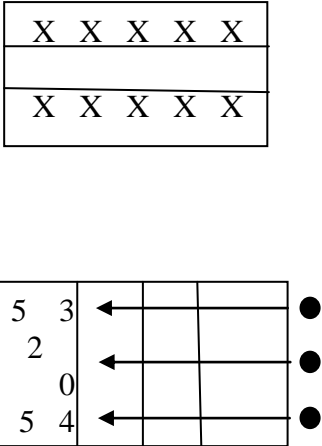
Pertemuan : 10 - 12
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : Kamis, Sabtu, Minggu
 Objek penelitian : tim bola voli remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan perkenaan bola dan ketepatan
 Lama program : 16 x pertemuan selama 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X</p>	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2 hitungan 8 macam kombinasi	 <p style="text-align: center;">X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X</p> <p>X</p>  <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan pull up</p> <p>2. Latihan penempatan servis</p>	<p>40 menit</p> <p>20 repetisi</p> <p>3 set</p> <p>18 repetisi</p> <p>3 set</p>		<p>Latihan pull up, peneliti sambil mengoreksi dan memberikan arahan teknik atlet yang salah</p> <p>Latihan memukul bola ke tembok dengan sasaran, dengan tujuan untuk melatih ketepatan servis</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-Joging</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>4 keliling lapangan</p> <p>10" tiap item</p> <p>10 menit</p>		<p>Jogging 4X keliling lapangan</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

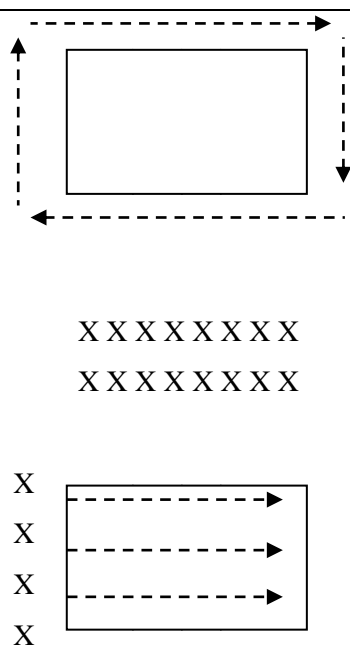
Pertemuan : 14 - 16
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : kamis, sabtu, minggu
 Objek penelitian : tim bola voli remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan pull up, ketepatan servis posttest
 Lama program : 16 x pertemuan selama 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit, stopwatch

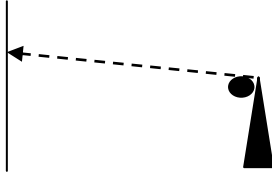
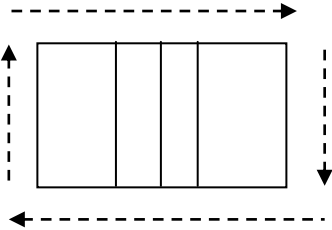
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P X X X X X X X X X X X X X X X X	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2hitungan 8macam kombinasi	 X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan pull up</p> <p>1. Latihan servis (Posttest)</p>	<p>40 menit</p> <p>20 repetisi 3 set</p> <p>15 repetisi 3 set</p>	 <p>The diagram shows two parts. The top part is a rectangular box divided into three horizontal sections. The top and bottom sections each contain five 'X' characters, representing pull-up repetitions. The middle section is empty. The bottom part is a 3x3 grid. The first column contains the numbers 5, 2, and 5 from top to bottom. The second column contains the numbers 3, 0, and 4 from top to bottom. Arrows point from the first and second columns towards the third column. To the right of the grid are three solid black circles, one next to each row.</p>	<p>Latihan pull up, peneliti memberikan arahan tehnik atlet yang salah</p> <p>Servis normal, peneliti mencatat hasil penempatan servis</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan : -stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>10" tiap item</p> <p>10 menit</p>	<p>X X X X X X X X X X X X</p> <p>P</p> <p>X X X X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan ,Penguluran Dinamis</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan</p>

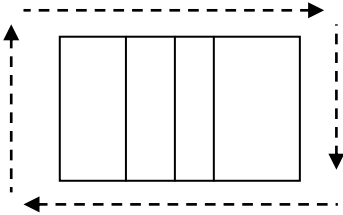
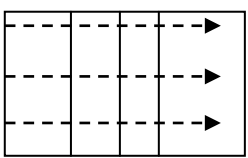
Sesi latihan
Treatment 2 Push up

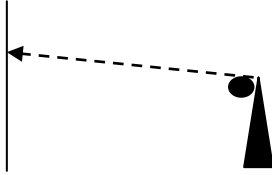
Pertemuan : 1-3
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : Kamis, Sabtu, Minggu
 Objek penelitian : tim bola voli Remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan push up, Perkenaan bola ke tembok
 Lama program : 16 x pertemuan selama 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit,

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P X X X X X X X X X X X X X X X X	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	20 menit 10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2 hitungan 8 macam kombinasi		jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

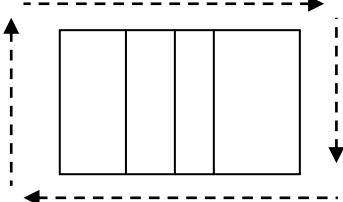
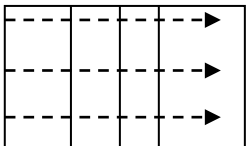
3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan push up</p> <p>2. Latihan perkenaan bola dengan sasaran</p>	<p>40 menit</p> <p>8 repetisi 2 set</p> <p>10 repetisi 2 set</p>	<p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> 	<p>Latihan Secara berpasangan dan bergantian Untuk menyiapkan kondisi fisik atlet</p> <p>Memukul bola ke tembok Dengan sasaran yang ada.</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-Joging</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>15 menit</p> <p>4 keliling lapangan</p> <p>10'' tiap item</p> <p>10 menit</p>	 <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>P</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p>	<p>Jogging 4X keliling lapangan</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p> <p>Pelatih memberikan evaluasi latihan.</p>

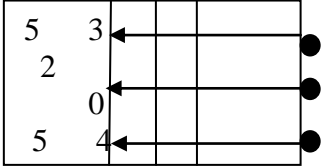
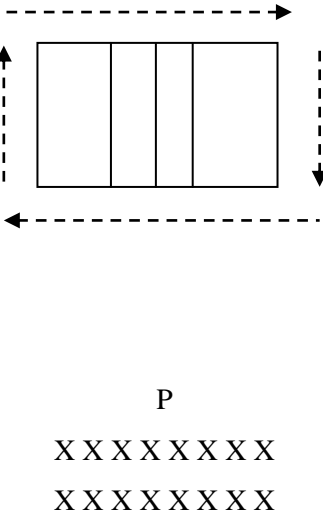
Pertemuan : 4-6
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : kamis, sabtu, minggu
 Objek penelitian : tim bola voli remaja Yuso Sleman
 tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan push up, latihan pukul bola ke arah sasaran
 Lama program : 16 x pertemuan selama 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P X X X X X X X X X X X X X X X X	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2hitungan 8macam kombinasi	 X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

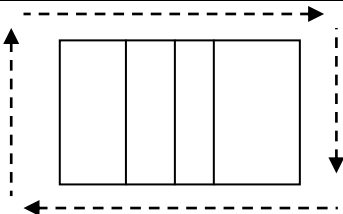
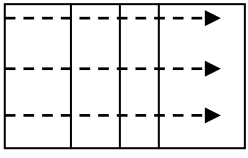
3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan push up</p> <p>2. Latihan perkenaan bola dengan sasaran</p>	<p>40 menit</p> <p>10 repetisi 2 set</p> <p>12 repetisi 2 set</p>	<p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> 	<p>Latihan Secara berpasangan dan bergantian Untuk menyiapkan kondisi fisik atlet untuk melakukan servis</p> <p>Memukul bola ke tembok Dengan sasaran yang ada.</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>15 menit</p> <p>10" tiap item</p> <p>10 menit</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>P</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p>	<p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

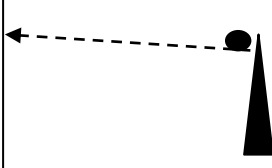
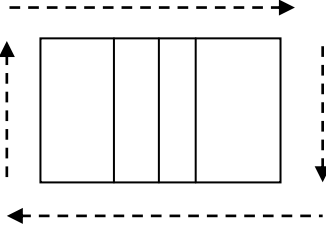
Pertemuan : 7 - 9
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : kamis, sabtu, minggu
 Objek penelitian : tim bola voli remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : Latihan push up, latihan ketepatan servis
 Lama program : 16 x pertemuan selam 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P X X X X X X X X X X X X X X X X	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2hitungan 8macam kombinasi	 X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

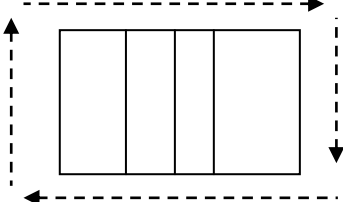
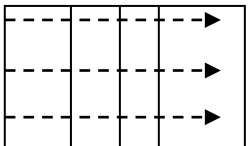
3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan push up</p> <p>2. Latihan servis</p>	<p>40 menit</p> <p>12 repetisi</p> <p>2 set</p> <p>15 repetisi</p> <p>2 set</p>	<p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> 	<p>Latihan push up, peneliti memberikan arahan teknik atlet yang salah</p> <p>Latihan servis normal, peneliti mengoreksi penempatan servis atlet yang masih salah.</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-Joging</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>4 keliling lapangan</p> <p>10" tiap item</p> <p>10 menit</p>		<p>Jogging 4X keliling lapangan</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

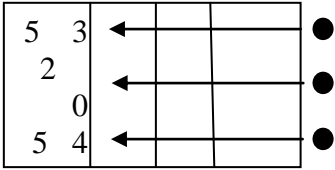
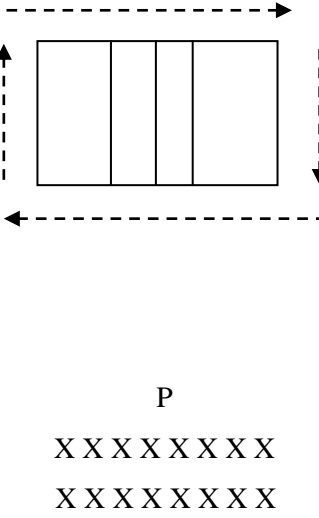
Pertemuan : 10 - 13
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : Kamis, Sabtu, Minggu
 Objek penelitian : tim bola voli remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan penempatan servis sasaran ke tembok
 Lama program : 16 x pertemuan selama 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P X X X X X X X X X X X X X X X X	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2 hitungan 8 macam kombinasi	 X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

3.	<p>Inti</p> <p>1. Latihan push up</p> <p>2. Latihan penempatan servis servis dengan sasaran</p>	<p>40 menit</p> <p>20 repetisi</p> <p>3 set</p> <p>15 repetisi</p> <p>3 set</p>	<p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> 	<p>Latihan push up, peneliti sambil mengoreksi dan memberikan arahan teknik atlet yang salah</p> <p>Latihan penempatan servis peneliti mengoreksi servis atlet yang masih salah</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-Joging</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>4 keliling lapangan</p> <p>10" tiap item</p> <p>10 menit</p>	 <p>P</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p>	<p>Jogging 4X keliling lapangan</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

Pertemuan : 14 - 16
 Tempat : hall bulutangkis kuningan FIK UNY
 Hari/tgl : kamis, sabtu, minggu
 Objek penelitian : tim bola voli Remaja Yuso Sleman
 Tingkatan : remaja putra
 Jenis latihan : latihan penempatan servis dan postest
 Lama program : 16 x pertemuan selam 5 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : -
 Perlengkapan : bola 10 buah, net, lapangan, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI LATIHAN	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P X X X X X X X X X X X X X X X X	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran statis -Penguluran Dinamis -Joging kombinasi	10x keliling lapangan 10" tiap item 8x2hitungan 8macam kombinasi	 X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 	jogging 10x keliling lapangan penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan

3.	<p>Inti :</p> <p>1. Latihan push up</p> <p>2. Latihan servis dengan sasaran (Posttest)</p>	<p>40 menit</p> <p>20 repetisi</p> <p>3 set</p> <p>15 repetisi</p> <p>3 set</p>	<p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> 	<p>Latihan push up, peneliti memberikan arahan teknik atlet yang salah</p> <p>servis normal, peneliti mencatat hasil penempatan servis</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan :</p> <p>-Joging</p> <p>-stretching</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>4 keliling lapangan</p> <p>10" tiap item</p> <p>10 menit</p>		<p>Joging 4X keliling lapangan</p> <p>Stretching dilanjutkan evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

Lampiran

DAFTAR PRESENSI ATLET YUSO SLEMAN YOGYAKARTA

No	Nama	Pertemuan															
		Pretest	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Postest
1	Angga Aprilianta	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	-	V	V	V	V	V
2	Imam Mei	V	V	V	-	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	Faizal Wahid	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	V	V	V	V
4	Wahyudi Saputro	V	V	-	V	V	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V
5	Bakat Haryono	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V
6	Egy Brilianto	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	V
7	Fajar Alifyanto	V	V	-	V	V	V	-	V	-	V	V	V	-	V	V	V
8	Fery M	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V
9	Jafar Maulana	V	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V
10	Yudi Prasetya	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
11	Bakti Pramana	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12	Herlambang	V	V	-	V	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V	-	V
13	Riega Dananjaya	V	V	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	Bagus wahyu	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	V	V
15	Fathoni	V	-	V	V	-	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
16	Hari Indrianta	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V
17	Gigih Caraka	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
18	Irfan Bagus I	V	-	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V
19	Muherwanto	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V
20	Bayu Tri Hartanto	V	V	V	V	V	-	-	V	V	V	-	V	-	V	V	V

YUSO SLEMAN
Alamat Jln. Colombo Yogyakarta

Surat pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini pelatih Remaja bola voli Yuso Sleman, Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : OCTARINA MERRYDIAN

NIM : 07602241011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) – S1

Menerangkan bahwa yang bersangkutan adalah salah satu mahasiswa FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melakukan penelitian terhadap atlet Remaja Bola voli Yuso Sleman.

Tanggal : 28 Desember – 18 februari 2012

Tempat : Hall Bulutangkis Kuningan FIK UNY

Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan Pull-up dan Push-up Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlit Bola Voli Remaja Putra Yuso Sleman.”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Februari 2012

Pelatih

Adip Riyono S.pd.kor

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini atlet bola voli Remaja Yuso Sleman Yogyakarta tahun 2012 menerangkan bahwa :

Nama : Angga apriliyanta
TTL : Yogyakarta, 23 februari 1994
Club Bola Voli : Yuso Sleman

Menerangkan bahwa yang bersangkutan adalah salah satu atlet bola voli Yuniior Yuso Sleman yang bersedia menjadi sampel penelitian pada.

Hari, tanggal : 28 Desember – 18 Februari 2012
Tempat : Hall Bulutangkis Kuningan FIK UNY.
Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan Pull-up dan Push-up Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlit Bola Voli Remaja Putra Yuso Sleman.”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Februari 2012

Atlet

Angga apriliyanta