

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data *Pretest* dan *Posttest*

PRETEST KELINCAHAN ATLET BOLA VOLI

No	Nama	Tes 1 (detik)	Tes 2 (detik)	Terbaik (detik)
1	Faisal	17.00	16.20	16.20
2	Gatot	16.13	15.65	15.65
3	Uki	22.81	21.50	21.50
4	Angga	16.37	16.10	16.10
5	Chandra	17.56	18.90	17.56
6	Dedi	19.87	22.31	19.87
7	Edo	15.75	15.65	15.65
8	Yudi	17.35	16.56	16.56
9	Danu	18.05	18.37	18.37
10	Rengga	16.56	17.35	16.56
11	Damar	15.47	16.07	15.47
12	Maula	18.35	17.57	17.57
13	Adnan	21.68	19.84	19.84
14	Bambang	16.21	18.16	16.21
MEAN				17.365

**Reliabilitas
Correlations**

		Tes 1	Tes 2
Tes 1	Pearson Correlation	1	.840**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	14	14
Tes 2	Pearson Correlation	.840**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	14	14

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

POSTTEST KELINCAHAN ATLET BOLA VOLI

No	Nama	Tes 1 (detik)	Tes 2 (detik)	Terbaik (detik)
1	Faisal	16.97	15.02	15.02
2	Gatot	15.37	14.85	14.85
3	Uki	20.87	19.50	19.50
4	Angga	17.27	15.79	15.79
5	Chandra	16.57	17.19	16.57
6	Dedi	18.96	17.47	17.47
7	Edo	16.10	15.03	15.03
8	Yudi	16.98	16.30	16.30
9	Danu	16.67	17.09	16.67
10	Rengga	16.07	15.35	15.35
11	Damar	15.89	14.77	14.77
12	Maula	18.76	17.06	17.06
13	Adnan	19.25	17.89	17.89
14	Bambang	16.04	17.08	16.04
MEAN				16.30786

PRETEST DAYA TAHAN ATLET BOLA VOLI

No	Nama	Level	Shuttle	Konversi
1	Faisal	6	8	35.7
2	Gatot	7	4	37.8
3	Uki	7	4	37.8
4	Angga	6	4	34.3
5	Chandra	6	8	35.7
6	Dedi	7	2	37.1
7	Edo	7	6	38.5
8	Yudi	7	2	37.1
9	Danu	6	4	34.3
10	Rengga	6	10	36.4
11	Damar	7	2	37.1
12	Maula	6	6	35.0
13	Adnan	6	4	34.3
14	Bambang	6	8	35.7
MEAN				36.2

POSTTEST DAYA TAHAN ATLET BOLA VOLI

No	Nama	Level	Shuttle	Konversi
1	Faisal	7	2	37.1
2	Gatot	7	8	39.2
3	Uki	7	6	38.5
4	Angga	6	8	35.7
5	Chandra	7	2	37.1
6	Dedi	7	2	37.1
7	Edo	7	8	39.2
8	Yudi	7	10	39.9
9	Danu	6	10	36.4
10	Rengga	7	2	37.1
11	Damar	7	6	38.5
12	Maula	6	10	36.4
13	Adnan	7	2	37.1
14	Bambang	6	8	35.7
MEAN				37.5

Lampiran 2. Deskriptif Statistik

Statistics					
		Pretest Kelincahan	Posttest Kelincahan	Pretest Daya Tahan	Posttest Daya Tahan
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		17.3650	16.3079	36.2000	37.5000
Median		16.5600	16.1700	36.0500	37.1000
Mode		15.65 ^a	14.77 ^a	34.30 ^a	37.10
Std. Deviation		1.87391	1.35444	1.41149	1.33705
Minimum		15.47	14.77	34.30	35.70
Maximum		21.50	19.50	38.50	39.90

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelincahan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.47	1	7.1	7.1	7.1
	15.65	2	14.3	14.3	21.4
	16.1	1	7.1	7.1	28.6
	16.2	1	7.1	7.1	35.7
	16.21	1	7.1	7.1	42.9
	16.56	2	14.3	14.3	57.1
	17.56	1	7.1	7.1	64.3
	17.57	1	7.1	7.1	71.4
	18.37	1	7.1	7.1	78.6
	19.84	1	7.1	7.1	85.7
	19.87	1	7.1	7.1	92.9
	21.5	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Posttest Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.77	1	7.1	7.1	7.1
	14.85	1	7.1	7.1	14.3
	15.02	1	7.1	7.1	21.4
	15.03	1	7.1	7.1	28.6
	15.35	1	7.1	7.1	35.7
	15.79	1	7.1	7.1	42.9
	16.04	1	7.1	7.1	50.0
	16.3	1	7.1	7.1	57.1
	16.57	1	7.1	7.1	64.3
	16.67	1	7.1	7.1	71.4
	17.06	1	7.1	7.1	78.6
	17.47	1	7.1	7.1	85.7
	17.89	1	7.1	7.1	92.9
	19.5	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Pretest Daya Tahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.3	3	21.4	21.4	21.4
	35	1	7.1	7.1	28.6
	35.7	3	21.4	21.4	50.0
	36.4	1	7.1	7.1	57.1
	37.1	3	21.4	21.4	78.6
	37.8	2	14.3	14.3	92.9
	38.5	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Posttest Daya Tahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35.7	2	14.3	14.3	14.3
	36.4	2	14.3	14.3	28.6
	37.1	5	35.7	35.7	64.3
	38.5	2	14.3	14.3	78.6
	39.2	2	14.3	14.3	92.9
	39.9	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Pretest Kelincahan	Posttest Kelincahan
N			14	14
Normal Parameters ^a	Mean		17.3650	16.3079
	Std. Deviation		1.87391	1.35444
Most Extreme Differences	Absolute		.238	.128
	Positive		.238	.117
	Negative		-.156	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z			.889	.479
Asymp. Sig. (2-tailed)			.408	.976
a. Test distribution is Normal.				

Lampiran 4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest Kelincahan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.691	1	26	.205

ANOVA

Pretest Kelincahan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.823	1	7.823	2.927	.099
Within Groups	69.498	26	2.673		
Total	77.321	27			

Lampiran 5. Uji t

PERBANDINGAN PRETEST DAN POSTEST KELINCAHAN

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelincahan	17.3650	14	1.87391	.50082
	Posttest Kelincahan	16.3079	14	1.35444	.36199

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelincahan & Posttest Kelincahan	14	.953	.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	Pretest Kelincahan - Posttest Kelincahan	1.05714	.71309	.19058	.64542	1.46887	5.547	13	.000

PERBANDINGAN PRETEST DAN POSTEST DAYA TAHAN

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Daya Tahan	37.5000	14	1.33705	.35734
	Pretest Daya Tahan	36.2000	14	1.41149	.37724

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Daya Tahan & Pretest Daya Tahan	14	.805	.001

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 Daya Tahan - Pretest Daya Tahan	1.30000	.86202	.23038	.80228	1.79772	5.643	13	.000

Lampiran 6. 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	<u>2.16</u>	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

Lampiran 7. prediksi ambilan Konsumsi Oksigen Maksimal dengan tes *Multistage*

Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
4	2	26.8		5	2	30.2
4	4	27.6		5	4	31.0
4	6	28.3		5	6	31.8
4	9	29.5		5	9	32.9
Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
6	2	33.6		7	2	37.1
6	4	34.3		7	4	37.8
6	6	35.0		7	6	38.5
6	8	35.7		7	8	39.2
6	10	36.4		7	10	39.9
Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
8	2	40.5		9	2	43.9
8	4	41.1		9	4	44.5
8	6	41.8		9	6	45.2
8	8	42.4		9	8	45.8
8	11	43.3		9	11	46.8
Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
10	2	47.4		11	2	50.8
10	4	48.0		11	4	51.4
10	6	48.7		11	6	51.9
10	8	49.3		11	8	52.5
10	11	50.2		11	10	53.1
				11	12	53.7
Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
12	2	54.3		13	2	57.6
12	4	54.8		13	4	58.2
12	6	55.4		13	6	58.7
12	8	56.0		13	8	59.3
12	10	56.5		13	10	59.8
12	12	57.1		13	13	60.6
Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
14	2	61.1		15	2	64.6
14	4	61.7		15	4	65.1
14	6	62.2		15	6	65.6
14	8	62.7		15	8	66.2

14	10	63.2		15	10	66.7
14	13	64.0		15	13	67.5
Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
16	2	68.0		17	2	71.4
16	4	68.5		17	4	71.9
16	6	69.0		17	6	72.4
16	8	69.5		17	8	72.9
16	10	69.9		17	10	73.4
16	12	70.5		17	12	73.9
16	14	70.9		17	14	74.4
Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
18	2	74.8		19	2	78.3
18	4	75.3		19	4	78.8
18	6	75.8		19	6	79.2
18	8	76.2		19	8	79.7
18	10	76.7		19	10	80.2
18	12	77.2		19	12	80.6
18	15	77.9		19	15	81.3
Level	Shuttle	VO2 Max		Level	Shuttle	VO2 Max
20	2	81.8		21	2	85.2
20	4	82.2		21	4	85.6
20	6	82.6		21	6	86.1
20	8	83.0		21	8	86.5
20	10	83.5		21	10	86.9
20	12	83.9		21	12	87.4
20	14	84.3		21	14	87.8
20	16	84.8		21	16	88.2

Lampiran 8. Presensi latihan

[illegible]

Lampiran 9. Surat ijin penelitian dari Yuso Sleman



**PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAH RAGA
(PBV. YUSO SLEMAN)**

Alamat :

Jln. Eka Sri Adi Sucipto No. 64 (Drak II Satryo, DS AK) (0274) 516048
Jln. Solo Timur Alpa (Sukardi, S.Pd) Drs. Fauzi Idris, M.Si) Hp 0818461380
Perum Wicamulya Indah No.11 Winaschan (Drs. Munur, M.Si) (0274) 381256X/8122702567

SURAT IJIN

No: 06/PBV. YUSO SLEMAN/VIII/2012

Menanggapi surat Dekan FIK UNY No: 1558/UN.34.16/PP/2012 tertanggal 31 Juli 2012 perihal permohonan ijin pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, dengan ini kami selaku pengurus klub bolavoli YUSO Sleman memberikan ijin penelitian pada bulan Agustus s.d November 2012 bagi mahasiswa:

Nama : YOGA RESTU ARGADITAMA

NIM : 08602241086

Program Studi : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Judul Skripsi : "PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN YANG DISISIPKAN
DALAM BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET BOLA
VOLI PUTRA YUSO SLEMAN YUNIOR"

Demikian surat ijin diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 06 Agustus 2012
Sekretaris



Drs. H. Fauzi, M. Si

Lampiran 10. Surat keterangan dari Yuso Sleman



**PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAH RAGA
(PBV. YUSO SLEMAN)**

Alamat :

Jln. Laksono Adi Sapto No. 64 (Dk. H. Sutarno, DSAR) (0374) 516048

Jln. Solo Timur Alpa (Sukandl. S.Pd/Drs. Fauzi Idris, M.Si) Hp 0818461880

Phone: Witsuljo Indih No.11 Witsuljo (Drs. Mansur, M.S) (0274) 381256/08122702567

SURAT KETERANGAN

NO: 26/PBV. YUSO SLEMAN/IX/2012

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Drs. H. Fauzi, M. Si

Jabatan : Sekretaris Umum YUSO Sleman

Selaku pengurus klub bolavoli YUSO Sleman, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : YOGA RESTU ARGADITAMA

NIM : 08602241086

Program Studi : S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO)

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di klub bolavoli YUSO Sleman pada tanggal 27 Agustus s.d 24 September 2012, dengan judul "PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN YANG DISISIPKAN DALAM BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET BOLA VOLI PUTRA YUSO SLEMAN YUNIOR"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 26 September 2012
Sekretaris

Drs. H. Fauzi, M. Si

Lampiran 11. Surat ijin penelitian dari fakultas

		KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 515092 psw 255	
Nomor	: 158/UN.34.16/PP/2012	31 Juli 2012	
Lamp.	: 1 Eks.		
Hal	: Permohonan Izin Penelitian		
Yth.	: Pengelola Yuso Sleman Yuniar Sleman, Yogyakarta		
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :			
Nama	: Yoga Restu Argaditama		
NIM	: 08602241086		
Program Studi	: PKL/PKO		
Penelitian akan dilaksanakan pada :			
Waktu	: September s/d November 2012		
Tempat/Obyek	: Yuso Sleman		
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Shuttle Run Yang Disisipkan Dalam Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Putra Yuso Sleman Yuniar.		
Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.			
Tembusan :			
1. Kajur, PKL		Dekan,	
2. Pembimbing TAS		Des. Rumpis Agus Sudarko, M.S.	
3. Mahasiswa ybs.		NIP. 19600824 198601 1 001	

Lampiran 12. Data denyut nadi latihan

Nama	Denyut nadi sebelum shuttle run /menit	Denyut nadi setelah shuttle run /menit
Faisal	120	168
Gatot	138	174
Uki	132	186
Angga	132	180
Chandra	120	174
Dedi	138	180
Edo	138	180
Yudi	126	186
Danu	120	180
Rengga	138	162
Damar	132	180
Maula	138	174
Adnan	132	180
Bambang	138	186
Rata –rata	132	177

Lampiran 13. Dokumentasi penelitian klub Yuso Sleman

- Gambar Sampel Penelitian



- Gambar Pretest



- Gambar Latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain



- Gambar Posttest



Lampiran 14. Sesi latihan

PROGRAM EKSPERIMEN LATIHAN SHUTTLE RUN YANG DISISIPKAN DALAM
BERMAIN

Jangka waktu : 5 minggu, (16 kali latihan satu kali pretest dan satu kali posttest)

Jumlah latihan : 4 X seminggu

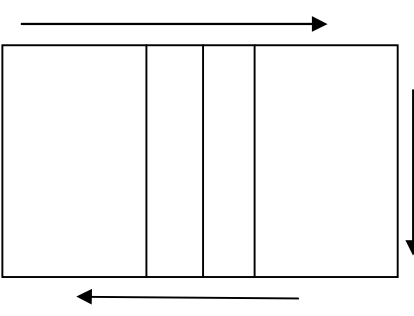
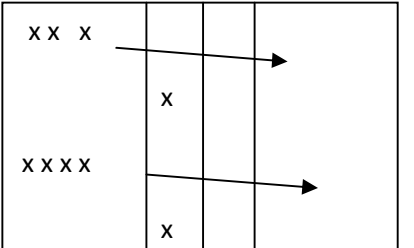
Hari latihan :senin, kamis, sabtu dan minggu

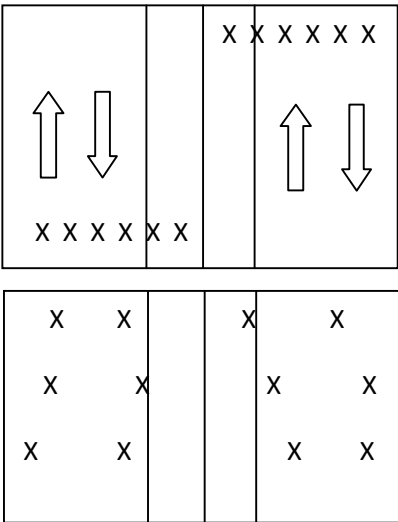
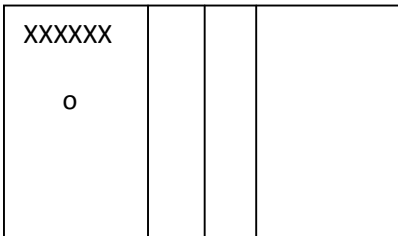
Waktu latihan : Senin (19.00-22.00) Wib
: Kamis (16.00-18.00) Wib
: Sabtu (14.00-16.00) Wib
: Minggu (11.00-13.00) Wib

Tempat Latihan : Hall Bulutangkis UNY

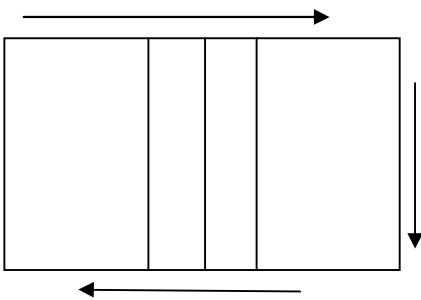
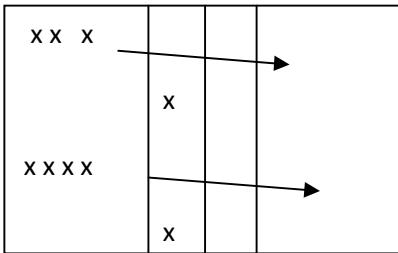
NO	PERTEMUAN	DOSIS	INTENSITAS	KETERANGAN
1	1-5	3 set / 3 repetisi	Tinggi	Melakukan latihan shuttle run yang disispkan dalam bermain, shuttle run dilakukan saat salah satu tim mendapatkan poin 8, 16 dan 24. Shuttle run dilakukan bolak – balik sebanyak 4 kali
2	6 - 11	3 set / 4 repetisi	Tinggi	Melakukan latihan shuttle run yang disispkan dalam bermain, shuttle run dilakukan saat salah satu tim mendapatkan poin 5,10,15 dan 20. Atlet melakukan shuttle run bolak – balik sebanyak 4 kali
3	12 - 16	3 set / 5 repetisi	Tinggi	Melakukan latihan shuttle run yang disispkan dalam bermain, shuttle run dilakukan saat salah satu tim mendapatkan poin 5,10,15,20 dan 23. Atlet melakukan shuttle run dilakukan bolak – balik sebanyak 4 kali

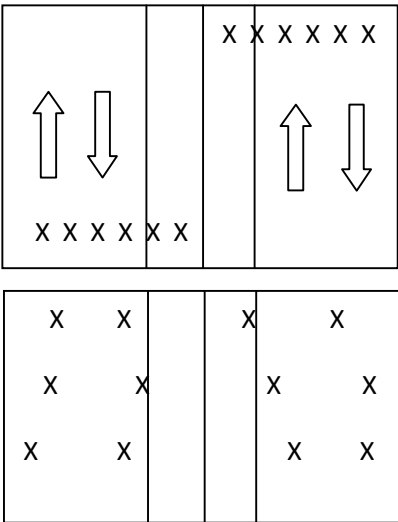
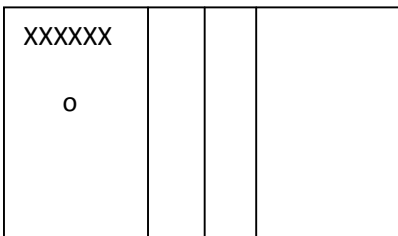
Cabang olahraga	: bola voli	Periodisasi	: persiapan khusus
Sasaran latihan	: kelincahan dan daya tahan	Peralatan	: 10 bola, net
Waktu	: 115 menit	Intensitas	: tinggi
Jumlah atlet	: 18	Mikro	:1
Tingkatan atlet	: Yuniior	sesi	: 1 - 5

NO	NAMA KEGIATAN	DOSIS /WAKTU	POSISI	CATATAN
1	PENGANTAR: Dibariskan, Doa, Penjelasan Materi Latihan	5 Menit	X X X X X X X X X X X X X X ○	Atlet dibariskan diberikan penjelasan materi latihan dan berdoa sebelum melakukan latihan
2.	PEMANASAN - Jogging - stretching - gerak dasar	15 menit		Melakukan pemanasan lari memutar lapangan bola voli 10 putaran , dan melakukan stretching statis dinamis. Setelah pemanasan melakukan gerakan dasar permainan bola voli
	- Latihan pasing berpasangan dan smash	15 menit		Latihan pasing secara berpasangan kemudian dilanjutkan dengan smash bebas

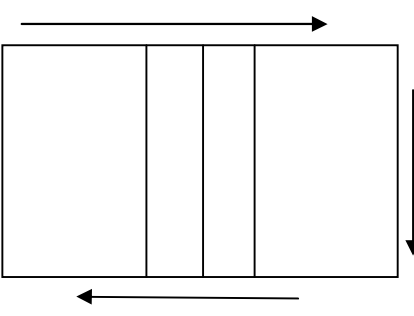
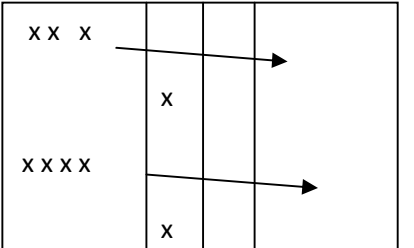
3	LATIHAN INTI -latihan kombinasi shuttle run dan bermain	65 menit 3 rep/ 3set		Melakukan latihan inti kombinasi bermain dengan shuttle run. Shuttle run dilakukan bolak – balik sebanyak 4 kali, 3 repetisi tiap set, dilakukan dalam 3 set. Shuttle run dilaksanakan pada saat salah satu tim dalam kondisi poin 8,16 dan 24, setelah itu dilanjutkan bermain kembali
4.	PENUTUP • cooling down • evaluasi • penutup	15 menit		Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup

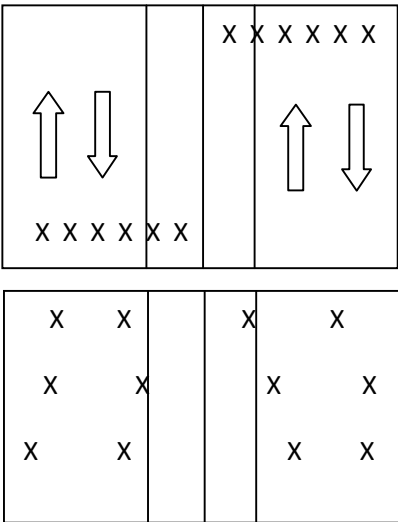
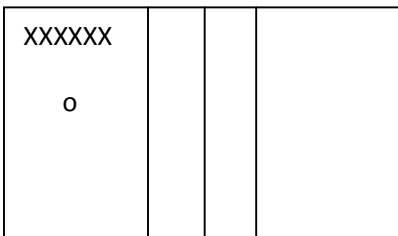
Cabang olahraga	: bola voli	Periodisasi	: persiapan khusus
Sasaran latihan	: kelincahan dan daya tahan	Peralatan	: 10 bola, net
Waktu	: 115 menit	Intensitas	: tinggi
Jumlah atlet	: 18	Mikro	:2
Tingkatan atlet	: Yuniior	sesi	: 6-11

NO	NAMA KEGIATAN	DOSIS /WAKTU	POSISI	CATATAN
1	PENGANTAR: Dibariskan, Doa, Penjelasan Materi Latihan	5 Menit	X X X X X X X X X X X X X X ○	Atlet dibariskan diberikan penjelasan materi latihan dan berdoa sebelum melakukan latihan
2.	PEMANASAN - Jogging - stretching - gerak dasar	15 menit		Melakukan pemanasan lari memutar lapangan bola voli 10 putaran , dan melakukan stretching statis dinamis. Setelah pemanasan melakukan gerakan dasar permainan bola voli
	- Latihan pasing berpasangan dan smash	15 menit		Latihan pasing secara berpasangan kemudian dilanjutkan dengan smash bebas

3	LATIHAN INTI -latihan kombinasi shuttle run dan bermain	65 menit 4 rep/ 3set		Melakukan latihan inti kombinasi bermain dengan shuttle run. Shuttle run dilakukan bolak – balik sebanyak 4 kali, 3 repetisi tiap set, dilakukan dalam 3 set. Shuttle run dilaksanakan pada saat salah satu tim dalam kondisi poin 5,10,15 dan 20, setelah itu dilanjutkan bermain kembali
4.	PENUTUP • cooling down • evaluasi • penutup	15 menit		Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup

Cabang olahraga	: bola voli	Periodisasi	: persiapan khusus
Sasaran latihan	: kelincahan dan daya tahan	Peralatan	: 10 bola, net
Waktu	: 115 menit	Intensitas	: tinggi
Jumlah atlet	: 18	Mikro	:3
Tingkatan atlet	: Yuniior	sesi	: 12 - 16

NO	NAMA KEGIATAN	DOSIS /WAKTU	POSISI	CATATAN
1	PENGANTAR: Dibariskan, Doa, Penjelasan Materi Latihan	5 Menit	X X X X X X X X X X X X X X ○	Atlet dibariskan diberikan penjelasan materi latihan dan berdoa sebelum melakukan latihan
2.	PEMANASAN - Jogging - stretching - gerak dasar	15 menit		Melakukan pemanasan lari memutar lapangan bola voli 10 putaran , dan melakukan stretching statis dinamis. Setelah pemanasan melakukan gerakan dasar permainan bola voli
	- Latihan pasing berpasangan dan smash	15 menit		Latihan pasing secara berpasangan kemudian dilanjutkan dengan smash bebas

3	LATIHAN INTI -latihan kombinasi shuttle run dan bermain	65 menit 5 rep/ 3set		Melakukan latihan inti kombinasi bermain dengan shuttle run. Shuttle run dilakukan bolak – balik sebanyak 4 kali, 3 repetisi tiap set, dilakukan dalam 3 set. Shuttle run dilaksanakan pada saat salah satu tim dalam kondisi poin 5,10,15,20 dan 23, setelah itu dilanjutkan bermain kembali
4.	PENUTUP • cooling down • evaluasi • penutup	15 menit		Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup

Lampiran 15. Surat kalibrasi

 PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 741 / MET / SW - 11 / II / 2012	
No. Order : 002706 Diterima tgl : 21 Februari 2012	
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 1 jam Tipe/Model :	
Nomor Seri : Merek/Buatan : CE Lain-lain :	
PEMILIK Owner Nama : Renita Lestari Alamat : Jl STM Pembangunan 16 E Depok Sleman	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Caslo HS-80TW.IDF Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung	
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 22 Februari 2012 LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% HASIL Result : Lihat sebaliknya	
Yogyakarta, 22 Februari 2012 Kepala  BALAI METROLOGI NIP. 19580114 197903 1 006	
Halaman 1 dari 2 Halaman	
FBM.22-02.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	