

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Melaksanakan Observasi



UMKT
Program Studi
Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: por@umkt.ac.id



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 117/FKIP.2/D.2/C/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Melaksanakan Observasi

Kepada

Yth. Kepala SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda

Di -

Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkah karunia-Nya sehingga kita masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk beribadah dan berkarya. Amiin.

Dalam rangka mendukung proses pembuatan tugas akhir (skripsi) mahasiswa, maka dengan ini Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memohon izin atas nama mahasiswa berikut :

Nama : Muhammad Zaini
NIM : 1911102422004

Agar dapat diberikan izin untuk melaksanakan observasi terkait pembuatan tugas akhir.

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Samarinda, 03 Rajab 1444 H
25 Januari 2022 M



Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Wanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

Lampiran 2 Surat Permohonan Melaksanakan Penelitian



UMKT
Program Studi
Pendidikan Olahraga

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: por@umkt.ac.id

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 121-10/FKIP.2/D.2/C/2023

Lampiran : 1 (Satu) Lembar

Perihal : Permohonan Melaksanakan Penelitian

Kepada

Yth. Kepala SMP IT Madina

Di -

Tempat

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkah karunia-Nya sehingga kita masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk beribadah dan berkarya. Amiin.

Dalam rangka mendukung proses pembuatan Tugas Akhir (Skripsi) mahasiswa, maka dengan ini Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memohon izin atas nama mahasiswa sebagai berikut, agar dapat diberikan izin untuk melaksanakan Penelitian terkait pembuatan tugas akhir.

Nama : Muhamad Zaini

NIM : 1911102422004

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IX A Di SMP IT Madina

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Samarinda, 15 Sya'ban 1444 H

07 Maret 2023 M

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga



Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

Lampiran 3 Lembar Konsultasi



UMKT
Program Studi
Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832
 Website <http://por.umkt.ac.id>
 email: por@umkt.ac.id



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Muhammad Zaini
 NIM : 1911102422004
 Dosen Pembimbing : Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd.,M.Pd
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli

No	Hari/Tgl	Pembahasan	Nama Dosen	Tanda Tangan
1	Senin 23 Januari 2023	Konsul Proposal Bab I-III	Jeane Betty kurnia Jusuf, S.Pd.,M.Pd	
2	Rabu 25 Januari 2023	Konsul Proposal Bab I-III	Jeane Betty kurnia Jusuf, S.Pd.,M.Pd	
3	Senin 30 Januari 2023	Konsul Proposal Bab I-III	Jeane Betty kurnia Jusuf, S.Pd.,M.Pd	
4	Senin 27 Februari 2023	Konsul Revisi Sempro	Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
5	Senin 6 maret 2023	Konsul revisi Sempro dan instrumen Penelitian	Julianur, S.Pd., M.Pd	
6	Senin 22 Mei 2023	Konsul revisi Sempro	Jeane Betty kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
7	Senin 25 Mei 2023	Konsul revisi Sempro	Jeane Betty kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
8	Selasa 13 Mei 2023	Konsul revisi Bab IX	Jeane Betty kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
9	Kamis 15 Mei 2023	Konsul Skripsi I-V	Jeane Betty kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
10	Kamis 22 Mei 2023	Konsul bab I-V	Jeane Betty kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ


11	Sabtu 15 Juli 2023	Konsul bab 4-5	Andri Tria Raharja S.Pd., M.Pd	
12	Minggu 16 Juli 2023	Konsul Belvisian	Andri tri Raharja S.Pd., M.Pd	
13	Senin 17 Juli 2023	Konsul acc	Andri Tria Raharja S.Pd., M.Pd	
14	Selasa 18 Juli 2023	Konsul .acc	Jeanne Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	
15				

Mengetahui,
 Ketua Prodi Pendidikan Olahraga



Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
 NIDN. 1117089101

Lampiran 4 Surat Menyelesaikan Penelitian SMP IT MADINA

 **PONDOK PESANTREN DAARUSSA'ADAH
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA IT MADINA**
Alamat : Jl. Mugirejo Gg. Mukhlis RT. 10 No. 1 Kel. Mugirejo Samarinda 75117
Telp. (0541) 282814 - 281236
Email : smpitmadina@yahoo.co.id Website : www.mbss.sch.id NPSN : 30402998

B I S M I L L A H I R R A H M A A N I R R A H I M

SURAT KETERANGAN
Nomor :421.3/104/SMP IT M/III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Hairudin, M.Pd.
Jabatan : Kepala SMP IT Madina Samarinda
Alamat : Jl. Mugirejo Gg. Mukhlis RT.10 No.01


Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, nama yang tersebut di bawah ini:

Nama : **Muhammad Zaini**
NIM : 1911102422004
Jurusan/Prodi : Pendidikan Olahraga
Kampus : Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
(UMKT) Samarinda
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan
Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IX A Di
SMP IT Madina Samarinda.

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP IT Madina Boarding School Samarinda, pada tanggal 24 Maret 2023.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 25 Maret 2023
Kepala Sekolah

Hairudin, M.Pd
NITK. 200007 1 0004



Lampiran 5 Data *Pre-test* dan *Post-test*

Nama Siswa	PreTest	PosTest
Afa	14	20
Am	13	21
Af	16	25
Aa	18	27
Aga	14	24
Dat	5	15
Dby	10	20
Daa	15	25
Dam	18	26
Far	10	19
FGj	10	20
Fam	11	21
Gap	12	23
Hra	17	25
Hdf	8	18
Hzm	9	18
Mapp	10	25
Mer	26	35
Mal	20	34
Maf	12	27
Mfa	8	19
Mhza	25	38
Mr	8	21
Mrp	20	34
Ms	11	23
Mt	7	18
Rl	10	29
Rah	18	29
Sgn	13	26
Tm	14	27

Lampiran 6 Uji Statistik

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.120	30	.200 [*]	.945	30	.122
PosTest	.127	30	.200 [*]	.944	30	.113

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

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- PosTest	-11.00000	2.69098	.49130	-12.00483	-9.99517	-22.389	29	.000

Lampiran 7 Jadwal Kegiatan *Pre-test, Treatment, dan Post-test*
pre-test dilakukan sebelum diberikan *treatment*.

Hari: Rabu, Tanggal: 8 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>Pre-test</i>	60 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan <i>pre-test</i> yaitu <i>passing</i> bawah kedinding atau <i>Brumbach Forearm Pass Wall-volley test</i> yang dimana data siswa akan dicatat oleh penguji.
4	Penutup	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan pendinginan, lalu para siswa akan diberikan penjelasan terkait <i>treatment</i> yang akan diberikan. Setelah itu para siswa diminta untuk berdoa sebagai penutup kegiatan.

Program latihan Treatment

Hari: Kamis, Tanggal: 9 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan di jam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>treatment</i>	30 Menit	Para siswa diminta untuk berbaris secara berpasangan, dimana salah satu siswa memegang bola, lalu melambungkan bola kerekannya untuk melakukan <i>passing</i> bawah. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang, dan bergantian.
4	Istirahat	10 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.

5	Game	20 Menit	Memberikan game bertujuan agar para siswa tidak merasa jenuh saat mengikuti latihan, dan diadakannya game ini secara tidak langsung membangun kerja sama siswa dalam satu tim.
6	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.

program latihan *Treatment*

Hari: Jumat, Tanggal: 10 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>treatment</i>	30 Menit	Para siswa diminta untuk berbaris secara berpasangan, dimana salah satu siswa memegang bola, lalu melambungkan bola kerekannya untuk melakukan <i>passing</i> bawah. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang, dan bergantian.
4	Istirahat	10 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	Game	20 Menit	Memberikan game bertujuan agar para siswa tidak merasa jenuh saat mengikuti latihan, dan diadakannya game ini secara tidak langsung membangun kerja sama siswa dalam satu tim.
6	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.

Program latihan *Treatment*

hari : Minggu, Tanggal: 12 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>treatment</i>	30 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (sikap duduk lutut menyentuh lantai) dimana beberapa siswa diminta untuk melakukan sikap duduk lutut menyentuh lantai, dan beberapa siswa diminta berbaris didepan temannya. Bertujuan untuk memberikan bola atau melambungkan bola, agar siswa yang duduk ini melakukan <i>passing</i> bawah dengan sikap duduk tersebut secara berulang-ulang dan bergantian.
4	Istirahat	10 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.

5	Game	20 Menit	Memberikan game bertujuan agar para siswa tidak merasa jenuh saat mengikuti latihan, dan diadakannya game ini secara tidak langsung membangun kerja sama siswa dalam satu tim.
6	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjutkan dengan doa dan penutupan.

program latihan

Treatment.

Hari: Kamis, Tanggal: 16 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan dijam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>treatment</i>	30 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (sikap duduk lutut menyentuh lantai) dimana beberapa siswa diminta untuk melakukan sikap duduk lutut menyentuh lantai, dan beberapa siswa diminta berbaris didepan temannya. Bertujuan untuk memberikan bola atau melambungkan bola, agar siswa yang duduk ini melakukan <i>passing</i> bawah dengan sikap duduk tersebut secara berulang-ulang dan bergantian.
4	Istirahat	10 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	Game	20 Menit	Memberikan game bertujuan agar para siswa tidak merasa jenuh saat mengikuti latihan, dan diadakannya game ini secara tidak langsung membangun kerja sama siswa dalam satu tim.
6	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.

program latihan

Treatment.

Hari: Jumat, Tanggal: 17 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>treatment</i>	30 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (sikap duduk lutut menyentuh lantai) dimana beberapa siswa diminta untuk melakukan sikap duduk lutut menyentuh lantai, dan beberapa siswa diminta berbaris didepan temannya. Bertujuan untuk memberikan bola atau melambungkan bola, agar siswa yang duduk ini melakukan <i>passing</i> bawah dengan sikap duduk tersebut secara berulang-ulang dan bergantian.
4	Istirahat	10 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	Game	20 Menit	Memberikan game bertujuan agar para siswa tidak merasa jenuh saat mengikuti latihan, dan diadakannya game ini secara tidak langsung membangun kerja sama siswa dalam satu tim.
6	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.

program latihan *Treatment*.

Hari: Sabtu, Tanggal: 18 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>treatment</i>	30 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (<i>Passing</i> pola Segitiga) dimana para siswa diminta membentuk 10 kelompok dan tiap kelompoknya berisikan 3 orang, dimana para siswa bakal membentuk pola segitiga. Lalu para siswa diminta untuk melakukan <i>passing</i> bawah searah jarum jam secara berulang-ulang kepada rekan satu timnya.
4	Istirahat	10 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	Game	20 Menit	Memberikan game bertujuan agar para siswa tidak merasa jenuh saat mengikuti latihan, dan diadakannya game ini secara tidak langsung membangun kerja sama siswa dalam satu tim.

6	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.
---	---------	-------------	--

program latihan
Treatment.

Hari: Minggu, Tanggal: 19 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>treatment</i>	30 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (<i>Passing</i> pola Segitiga) dimana para siswa diminta membentuk 10 kelompok dan tiap kelompoknya berisikan 3 orang, dimana para siswa bakal membentuk pola segitiga. Lalu para siswa diminta untuk melakukan <i>passing</i> bawah searah jarum jam secara berulang-ulang kepada rekan satu timnya.
4	Istirahat	10 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	Game	20 Menit	Memberikan game bertujuan agar para siswa tidak merasa jenuh saat mengikuti latihan, dan diadakannya game ini secara tidak langsung membangun kerja sama siswa dalam satu tim.
6	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.

program latihan

Treatment.

Hari: Rabu, Tanggal: 22 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan dijam sekolah.

No	kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>treatment</i>	30 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (<i>Passing</i> pola Segitiga) dimana para siswa diminta membentuk 10 kelompok dan tiap kelompoknya berisikan 3 orang, dimana para siswa bakal membentuk pola segitiga. Lalu para siswa diminta untuk melakukan <i>passing</i> bawah searah jarum jam secara berulang-ulang kepada rekan satu timnya.
4	Istirahat	10 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	Game	20 Menit	Memberikan game bertujuan agar para siswa tidak merasa jenuh saat mengikuti latihan, dan diadakannya game ini secara tidak langsung membangun kerja sama siswa dalam satu tim.
6	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.

program latihan

Treatment.

Hari: Jumat, Tanggal: 24 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	Kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>Treatment</i>	15 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (<i>Passing</i> pola Segitiga) dimana para siswa diminta membentuk 10 kelompok dan tiap kelompoknya berisikan 3 orang, dimana para siswa bakal membentuk pola segitiga. Lalu para siswa diminta untuk melakukan <i>passing</i> bawah searah jarum jam secara berulang-ulang kepada rekan satu timnya.
4	Istirahat	5 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	<i>Treatment</i>	15 Menit	Para siswa diminta untuk berbaris secara berpasangan, dimana salah satu siswa memegang bola, lalu melambungkan bola kerekannya untuk melakukan <i>passing</i> bawah. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang, dan bergantian.
6	Istirahat	5 Menit	Para siswa diberikan waktu istirahat
7	<i>Treatment</i>	15 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (sikap duduk lutut menyentuh lantai) dimana beberapa siswa diminta untuk melakukan sikap duduk lutut menyentuh lantai, dan beberapa siswa diminta berbaris didepan temannya. Bertujuan untuk memberikan bola atau melambungkan bola, agar siswa yang duduk ini melakukan <i>passing</i> bawah dengan sikap duduk tersebut secara berulang-ulang dan bergantian.
8	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan

			penutupan.
--	--	--	------------

program latihan

Treatment.

Hari: Sabtu, Tanggal: 25 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	Kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>Treatment</i>	15 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (<i>Passing</i> pola Segitiga) dimana para siswa diminta membentuk 10 kelompok dan tiap kelompoknya berisikan 3 orang, dimana para siswa bakal membentuk pola segitiga. Lalu para siswa diminta untuk melakukan <i>passing</i> bawah searah jarum jam secara berulang-ulang kepada rekan satu timnya.
4	Istirahat	5 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	<i>Treatment</i>	15 Menit	Para siswa diminta untuk berbaris secara berpasangan, dimana salah satu siswa memegang bola, lalu melambungkan bola kerekannya untuk melakukan <i>passing</i> bawah. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang, dan bergantian.
6	Istirahat	5 Menit	Para siswa diberikan waktu istirahat
7	<i>Treatment</i>	15 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (sikap duduk lutut menyentuh lantai) dimana beberapa siswa diminta untuk melakukan sikap duduk lutut menyentuh lantai, dan beberapa siswa diminta berbaris didepan temannya. Bertujuan untuk memberikan bola atau melambungkan bola, agar siswa yang duduk ini melakukan <i>passing</i> bawah dengan sikap duduk tersebut secara berulang-ulang dan bergantian.

8	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.
---	---------	----------	--

program latihan
Treatment.

Hari: Minggu, Tanggal: 26 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	Kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>Treatment</i>	15 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (<i>Passing</i> pola Segitiga) dimana para siswa diminta membentuk 10 kelompok dan tiap kelompoknya berisikan 3 orang, dimana para siswa bakal membentuk pola segitiga. Lalu para siswa diminta untuk melakukan <i>passing</i> bawah searah jarum jam secara berulang-ulang kepada rekan satu timnya.
4	Istirahat	5 Menit	Para siswa diberi waktu istirahat sebelum memasuki tahap selanjutnya.
5	<i>Treatment</i>	15 Menit	Para siswa diminta untuk berbaris secara berpasangan, dimana salah satu siswa memegang bola, lalu melambungkan bola kerekannya untuk melakukan <i>passing</i> bawah. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang, dan bergantian.
6	Istirahat	5 Menit	Para siswa diberikan waktu istirahat
7	<i>Treatment</i>	15 Menit	<i>Passing</i> berpasangan variasi (sikap duduk lutut menyentuh lantai) dimana beberapa siswa diminta untuk melakukan sikap duduk lutut menyentuh lantai, dan beberapa siswa diminta berbaris didepan

			temannya. Bertujuan untuk memberikan bola atau melambungkan bola, agar siswa yang duduk ini melakukan <i>passing</i> bawah dengan sikap duduk tersebut secara berulang-ulang dan bergantian.
8	Penutup	15 Menit	Setelah melakukan kegiatan, para siswa diminta untuk melakukan gerakan pendinginan. Dan setelah itu para siswa diberikan evaluasi. Lalu dilanjut dengan doa dan penutupan.

Post-test dilakukan setelah pemberian *treatment*.

Hari: Senin, Tanggal: 27 Maret 2023.

Tempat: Lapangan Voli SMP IT MADINA.

Proses latihan berjalan diluar jam sekolah.

No	Kegiatan	waktu	Keterangan
1	Pembukaan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan doa terlebih dahulu. Setelah berdoa, para siswa akan dicek kehadirannya satu persatu sesuai absensi.
2	Pemanasan	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan keliling lapangan sebanyak 2 kali, setelah itu para siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu statis dan dinamis. Bertujuan agar saat melakukan latihan para siswa terhindar dari cedera.
3	<i>Post-test</i>	60 Menit	Setelah melaksanakan <i>treatment</i> yang diberikan oleh penguji, selanjutnya para siswa diberikan <i>post-test</i> dengan cara <i>passing</i> ke tembok atau <i>Brumbach Forearm Pass Wall-volley test</i> yang telah disiapkan oleh penguji. Test ini bertujuan untuk melihat perbedaan data sebelum dan sesudah diberikan <i>treatment</i> .
4	Penutup	10 Menit	Para siswa diminta untuk melakukan pendinginan, lalu para siswa akan diberikan penjelasan terkait <i>treatment</i> yang akan diberikan. Setelah itu para siswa diminta untuk berdoa sebagai penutup kegiatan.

Lampiran 8 Dokumentasi





Lampiran 9 Treatment







Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap keterampilan passing bawah permainan bola voli

by Zaini Np 1707==

Submission date: 17-Jul-2023 01:57PM (UTC+0800)

Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap keterampilan passing bawah permainan bola voli

ORIGINALITY REPORT

28%	28%	10%	13%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	8%
2	Submitted to Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Student Paper	3%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	docplayer.info Internet Source	1%
5	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
6	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1%
7	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1%
8	core.ac.uk Internet Source	<1%

text-id.123dok.com