

Lampiran 1 Data Tes Awal Menerima Bola Pertama

Norma Test Menerima Bola Pertama

Kriteria Skor Penerimaan Bola	Skor
Bola dapat diterima dengan baik oleh teste, dengan penguasaan yang tenang, dilambungkan dekat dengan dirinya (kurang dari satu meter).	4
Bola dapat diterima oleh teste kurang baik, penguasaan bola kurang tenang, lambungan bola lebih jauh dari dirinya sampai keluar lapangan tetapi masih dalam jangkauan penguasaan	3
Bola dapat diterima oleh teste, tetapi luncas tidak dalam penguasaannya, masuk ke lapangan lawan.	2
Bola dapat diterima oleh teste, tetapi luncas menyentuh net, masuk di lapangan sendiri.	1
Bola dapat diterima oleh teste, tetapi luncas 1 jauh ke luar lapangan	
Bola tidak dapat diterima (anggota tubuh tidak dapat menyentuh sedikitpun) oleh teste, masuk lapangan sendiri (teste)	0

(Sumber : Sulaiman 2011:100)

No	Nilai	Klasifikasi
1.	30-40	Sangat Baik
2.	20-29	Baik
3.	10-19	Kurang
4.	0-9	Sangat Kurang

(sumber : Sulaiman 2011:02)

Perencanaan Program Latihan Sepak Sila Berpasangan dan Latihan Bounce Kick Ball

Tempat Latihan : Lapangan Sepak Takraw Desea Tualang Serdang Bedagai
 Tujuan Latihan : Meningkatkan Keterampilan Menerima Bola Pertama
 Frekuensi Latihan : 3 Kali Pertemuan/Minggu
 Lama Latihan : 18 Kali Pertemuan
 Hari Latihan : Selasa,Rabu,Kamis
 Waktu Latihan : 16:00 s/d 18:00
 Intensitas(Bompa&Carlo A.Buzzichelli 2019,73)

No. Intensitas	Presentasi Dari Prestasi Maksimal Atlet	Intensitas
1	<50%	Rendah
2	50-70%	Sedang
3	70-80%	Sedang-Berat
4	80-90%	Berat
5	90-100%	Maksimal
6	>105%	Super maksimal

MINGGU I-II INTENSITAS 50-70%

NO	Aktivitas	Keterangan	Durasi	Set	Rest
1	Pembukaan	Arahan dan Berdoa Sebelum Memulai kegiatan	5 min		
2	Pemanasan	- Dinamic warming-up - Jogging - Split	15 min		
3	Latihan Inti :				
	Wall Pass	1. Atlet berdiri menghadap dinding. Jarak dengan dinding 2-3 meter. 2. Setiap atlet melakukan wall pass secara bergantian, fokus pada ketepatan dan kontrol bola.	45 min	4	2 min/set
	Bounce Kick Ball	1. Atlet Berdiri Berhadapan dengan Tembok dengan jarak 2/3 meter 2. Fokus pada kontrol bola dan akurasi Angkatan bola pantulan	45 min	4	2 min/set
4	Penutup	1. Peregangan Statis dan relaksasi 2. Doa akhir latihan	10 min		

MINGGU III-IV 70-80%

NO	Aktivitas	Keterangan	Durasi	Set	Rest
1	Pembukaan	Arahan dan Berdoa Sebelum Memulai kegiatan	5 min		
2	Pemanasan	- Dinamic warming-up - Jogging - Split	15 min		
3	Latihan Inti :				
	Sepak sila berpasangan	- Atlet berdiri menghadap dinding sasaran - Setiap atlet melakukan wall pass secara bergantian, fokus pada kecepatan dan ketepatan.	45 min	5	1 min/set
	Bounce Kick Ball	- Atlet Berdiri Berhadapan dengan Tembok dengan jarak 2/3 meter - Fokus pada kecepatan dan ketepatan Angkatan bola pantulan	45 min	5	1 min/set
4	Penutup	- Peregangan Statis dan relaksasi - Doa akhir latihan	10 min		

MINGGU KE V-VI 90-100%

NO	Aktivitas	Keterangan	Durasi	Set	Rest
1	Pembukaan	Arahan dan Berdoa Sebelum Memulai kegiatan	5 min		
2	Pemanasan	- Dinamic warming-up - Jogging - Split	15 min		
3	Latihan Inti :				
	Wall Pass	- Atlet berdiri menghadap dinding sasaran - Setiap atlet melakukan wall pass secara bergantian, Fokus pada konsistensi dan stamina.	45 min	6	1 min/set
	Bounce Kick Ball	- Atlet Berdiri Berhadapan dengan Tembok dengan jarak 2/3 meter - Fokus pada respons cepat dan ketahanan.	45 min	6	1 min/set
4	Penutup	- Peregangan Statis dan relaksasi - Doa akhir latihan	10 min		

Lampiran 2 Data Penelitian

Tabel 1 Data Pre-Test dan Post-Test Menerima Bola Pertama STC Bomper

No	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	Kategori	f	Kategori
1	Arrasyid	11	Kurang	20	Baik
2	Addin	11	Kurang	17	Kurang
3	Rafa	10	Kurang	18	Kurang
4	Azmy	13	Kurang	23	Baik
5	Reza	15	Kurang	27	Baik
6	Argian	14	Kurang	25	Baik
7	Riandi	11	Kurang	25	Baik
8	Dika	14	Kurang	21	Baik
9	Wahyu	13	Kurang	20	Baik
10	Bagas	10	Kurang	18	Kurang

Tabel 1 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Latihan *Bounce Kick Ball*

No	Nama	Pre Test	Post Test	Selisih
1	Arrasyid	11	20	8
2	Azmy	13	23	10
3	Riandi	11	25	14
4	Reza	15	27	12
5	Argian	14	25	11

Tabel 1 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Latihan *Wall Pass*

No	Nama	Pre Test	Post Test	Selisih
1	Addin	14	20	6
2	Rafa	11	18	8
3	Bagas	13	21	8
4	Wahyu	13	21	7
5	Dika	14	25	7

Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

ANALISIS DATA

HASIL UJI NORMALITAS DAN HOMOGENITAS

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest_Bounce Kick Ball	5	4	11	15	12,80	1,789	3,200
Posttest_Bounce Kick Ball	5	7	20	27	24,00	2,646	7,000
Pretest_Wall Pass	5	3	11	14	13,00	1,225	1,500
Posttest_Wall Pass	5	7	18	25	21,00	2,550	6,500
Valid N (listwise)	5						

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Bounce Kick Ball	0,243	5	.200*	0,894	5	0,377
	Post-test Bounce Kick Ball	0,247	5	.200*	0,942	5	0,679
	Pretest Wall Pass	0,300	5	0,161	0,833	5	0,146
	Post-test Wall pass	0,300	5	0,161	0,921	5	0,537

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre-Test Bounce Kick Ball	Based on Mean	1,566	1	8	0,246
	Based on Median	1,200	1	8	0,305
	Based on Median and with adjusted df	1,200	1	7,965	0,305
	Based on trimmed mean	1,574	1	8	0,245

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	0,151	1	8	0,708
	Based on Median	0,027	1	8	0,874
	Based on Median and with adjusted df	0,027	1	7,886	0,874
	Based on trimmed mean	0,134	1	8	0,724

HASIL PENGUJIAN HIPOTESIS PERTAMA DAN HIPOTESIS KEDUA

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Bounce Kick Ball	12,80	5	1,789	0,800
	Posttest_Bounce Kick Ball	24,00	5	2,646	1,183
Pair 2	Pretest_Wall Pass	13,00	5	1,225	0,548
	Posttest_Wall Pass	21,00	5	2,550	1,140

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Deviation	Error Mean	95% Confidence				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest_Bounce Kick Ball - Posttest_Bounce Kick Ball	-11,200	2,775	1,241	-14,645	-7,755	-9,025	4	0,000	0,001
Pair 2	Pretest_Wall Pass - Posttest_Wall Pass	-8,000	1,871	0,837	-10,323	-5,677	-9,562	4	0,000	0,001

HASIL UJI HIPOTESIS KETIGA

Independent Samples Test											
		Levene's Test for		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Differen ce	Std. Error Differen	95% Confidence	
						One- Sided p	Two- Sided p			Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	0,151	0,708	1,826	8	0,053	0,105	3,000	1,643	-0,789	6,789
	Equal variances not assumed			1,826	7,989	0,053	0,105	3,000	1,643	-0,790	6,790

Group Statistics					
Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Posttest_Bouncekick Ball	5	24,00	2,646	1,183
	Posttest_Wall Pass	5	21,00	2,550	1,140



THE
Character Building
UNIVERSITY

TABEL STATISTIKA

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

T_{tabel} Uji Hipotesis 1 dan 2 (α two tailed 0,05 = 2,78) df4

T_{tabel} Uji Hipotesis 3 (α two tailed 0,05 = 2,3) df8

Lampiran 4 Daftar Hadir Atlet

DAFTAR HADIR ATLET SEPAK TAKRAW STC BOMPER SERDANG BEDAGAI MENGIKUTI PROGRAM LATIHAN BOUNCE KICK BALL DAN LATIHAN WALL PASS

No	Nama	Oktober										November										Keterangan				
1	Arrasyid	Pre Test	18	21	22	24	28	29	30	4	5	7	11	12	14	18	19	21	25	26	27	28	H	I	S	
2	Azmy		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13	-	-	
3	Reza		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14	1	-	
4	Riandi		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	-	-	
5	Argian		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16	1	-	
6	Addin		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	17	-	1	
7	Rafa		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	-	-	
8	Bagas		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	-	-	
9	Wahyu		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	1	-	
10	Dika		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	21	-	-	

Diketahui Oleh :
Ketua STC Bomper Serdang Bedagai



Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan



(pengarahan Pretest 18 oktober 2025)



(pelaksanaan Pretset)



(memberikan arahan masing-masing perlakuan/treatment)



(Perlakuan Kelompok A)



(Perlakuan Kelompok Latihan B)



(Pelaksanaan Post-Test 28 November 2024)





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Jalan Williem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221
Telp. (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 0748 / UN.33.6.1/PP/2024
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data/Observasi Awal

Kepada Yth : Club STC Bomper Serdang Bedagai
Desa Kuta Galuh, Kec. Perbaungan, Kab. Serdang Bedagai
di-
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan yang namanya tersebut dibawah ini:

Nama : Muhammad Hasan
Nim : 6202121003
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S – 1

Perlu kami jelaskan bahwa Observasi Data Awal tersebut dalam rangka penyelesaian studi/tugas akhir yang bersangkutan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Medan, 27 Februari 2024
Ditandatangani oleh

Drs. Zulfah Heri, M.Pd
NIP. 196712141993031004



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jl. William Iskandar Psr. V-Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221 Telp. (061) 6625972,
Fax (061) 6625972 Laman : www.unimed.ac.id

Hal : **Undangan Penelitian**

Kepada Yth,
Bapak Prof. Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd
Di
Tempat

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Hasan
NIM : 6203321040
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / SI
Judul skripsi : "Perbedaan Pengaruh Latihan Bounce Kick Ball dan Latihan Wall Pass Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama pada Atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai Tahun 2024"

Mengundang Ibu untuk menghadiri penelitian yang akan saya lakukan untuk
Pre – test pada :

Hari/Tanggal : Jum'at/ 18 Oktober 2024
Waktu : 16.00 WIB s/d Selesai
Lokasi : Jln. Kelurahan Tualang, Kec. Perbaungan, Kab. Serdang Bedagai

Demikian surat undangan penelitian ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Ibu bisa hadir dalam penelitian saya

Medan, 16 Oktober 2024

Pemohon

Muhammad Hasan
NIM. 6203321040



**SEPAK TAKRAW CLUB BOM PERBAUNGAN
(BOMPER) SERDANG BEDAGAI**

Kelurahan Tualang, Kec. Perbaungan, Kab. Serdang Bedagai

Nomor : 001/STC-B/V/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian/Pengambilan Data

Kepada Yth :

Wakil Dekan 1 FIK Unimed

Di –

Medan

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat No : 4758/UN.33.6.1/PP/2024 tanggal 09 Oktober 2024 perihal pokok surat atas nama :

Nama : **Muhammad Hasan**
 NIM : 6203321040
 Program Studi : PKO/S1

Benar telah selesai melaksanakan Izin Penelitian/Pengambilan Data pada Club Sepak Takraw Bomper Serdang Bedagai pada tanggal 28 November 2024, dengan judul skripsi :

“Perbedaan Pengaruh Latihan Bounce Kick Ball dan Latihan Wall Pass Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Pada Atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai Tahun 2025”

Demikian surat penelitian ini kami perbuat untuk dapat digunakan seperlunya, dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Perbaungan, November 2024

KETUA STC BOMPER SERGAI


HIPTULLAH NASUTION





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jln. Willem Iskandar Pasar V - Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221
Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : fik.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
NOMOR : 0146 /UN33.6.1/PP/2025

TENTANG

Susunan Panitia Penyelesaian Studi Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Tahun Ajaran 2024/2025

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan diharuskan mengikuti Ujian Meja Hijau mempertahankan Skripsi
 2. Bahwa untuk mengadakan Ujian Meja Hijau dalam penyelesaian studi mahasiswa perlu mengangkat panitia ujian.
 3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Muhammad Hasan
Nim : 6203321040
Jurusan/ Program : PKO / PKO S -1
Telah memenuhi syarat untuk mengikuti Ujian Meja Hijau

MEMUTUSKAN

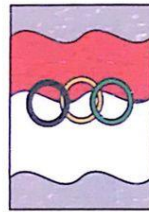
- Menetapkan :
Pertama : Mengangkat Panitia Penyelesaian Studi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada FIK Unimed yang susunan Personalianya sebagai berikut :
- a. Ketua : Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd
 - b. Sekretaris : Yan Indra Siregar, S.Pd., M.Pd
 - c. Pembimbing Skripsi : Prof. Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd
 - d. Penguji 1 : Drs. Ibrahim Wiyaka, M.Kes.AIFO
 - e. Penguji 2 : Jan Bobby Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
 - f. Penguji 3 : Mahmuddin, S.Pd., M.Pd
- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada hari : **Rabu Tanggal 22 Januari 2025**
Pukul : 14.00 WIB yang dilaksanakan secara Hybrid Learning.
- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : MEDAN
PADA TANGGAL : 20 Januari 2025

An.Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Drs. Zulfan Heri, M.Pd
NIP. 196712141993031004

Tembusan
1. Dekan
2. Sdr. Ketua Jurusan PKO
3. Arsip



LANKOR

SERTIFIKAT

No 24009183

DIBERIKAN KEPADA :

MUHAMMAD HASAN

(NAMA)

YANG TELAH BERHAK MENDAPATKAN PREDIKAT :

PELATIH KONDISI FISIK TINGKAT DASAR

YANG DISELENGGARAKAN

DI : MEDAN PROVINSI : SUMATERA UTARAPADA TANGGAL : 01 – 04 JUNI 2024SESUAI DENGAN PROSEDUR DAN ATURAN YANG DITETAPKAN OLEH
LEMBAGA PENDIDIKAN PELATIH OLAHRAGA (LP2O LANKOR)

KETUA

PROF. DR. RIA LUMINTUARSO, M.SI



SERTIFIKAT

Diberikan Kepada

MUHAMMAD HASAN

Sebagai PESERTA dalam diskusi online
Dengan Tema "Mahasiswa Baru FIK Berkarakter"
Yang diselenggarakan Oleh
SEMA & BPMF FIK UNIMED 2020

Sabtu, 10 Oktober 2020

Dekan FIK UNIMED  Dr. Burdi Valianto, M.Pd. NIP. 196605201991021001	Ketua SEMA FIK UNIMED  Rahmad Riyadi NIM. 6112111001	Ketua Panitia  Kholidul Fathul Gafino NIM. 601111001
---	---	--

