

Lampiran 1

Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

| No | Rencana Kegiatan | Tahun 2012 | | | | | |
|----|-------------------------|------------|-----|------|------|---------|-----------|
| | | April | Mei | Juni | Juli | Agustus | September |
| 1 | Persiapan | | | | | | |
| | a. Obsevasi | √ | | | | | |
| | b. Identifikasi masalah | √ | | | | | |
| | c. Penentuan tindakan | | √ | | | | |
| | d. Pengajuan judul | | √ | | | | |
| | e. Penyusunan Proposal | | | √ | | | |
| 2 | Pelaksanaan | | | | | | |
| | a. Seminar Proposal | | | | √ | | |
| | b. Pengumpulan Data | | | | | | |
| 3 | Penyusunan laporan | | | | | | |
| | a. Penulisan laporan | | | | | √ | |
| | a. Ujian skripsi | | | | | | √ |

Lampiran 2

Hasil Observasi Tes Awal

| No | Indikator | Aspek yang dinilai | Skor |
|----------------------|---------------------------------|---|--------|
| 1. | Kesiapan latihan atlet | - Keadaan dan kondisi fisik atlet | 3 |
| | | - Pemahaman awal terhadap materi latihan | 3 |
| 2. | Kesesuaian sarana dan prasarana | - Keadaan lapangan bola voli | 4 |
| | | - Jumlah bola voli | 3 |
| | | - Net bola voli | 4 |
| 3. | Partisipasi atlet | - Keikutsertaan atlet dalam melaksanakan latihan | 3 |
| | | - Semangat dan keaktifan atlet. | 2 |
| 4. | Keterampilan dasar | - Kesesuaian gerakan <i>passing</i> berdasarkan tahapan yang benar. | 2 |
| Jumlah skor | | | 24 |
| Jumlah skor maksimum | | | 32 |
| Nilai rata – rata | | | 2.6 |
| Persentase nilai | | | 75 |
| Keterangan | | | Sedang |

- Data Mencari nilai rata – rata :

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

$$X = \frac{24}{8}$$

$$= 3.2$$

- Data Mencari nilai PPH :

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100\%$$

$$PPH = \frac{24}{32} \times 100\%$$

$$= 75\% \text{ (Sedang)}$$

Lampiran 3

Hasil Observasi Siklus I

| No | Indikator | Aspek yang dinilai | Skor |
|----------------------|---------------------------------|---|-------------|
| 1. | Kesiapan latihan atlet | - Keadaan dan kondisi fisik atlet | 4 |
| | | - Pemahaman awal terhadap materi latihan | 4 |
| 2. | Kesesuaian sarana dan prasarana | - Keadaan lapangan bola voli | 4 |
| | | - Jumlah bola voli | 3 |
| | | - Net bola voli | 4 |
| 3. | Partisipasi atlet | - Keikutsertaan atlet dalam melaksanakan latihan | 3 |
| | | - Semangat dan keaktifan atlet. | 3 |
| 4. | Keterampilan dasar | - Kesesuaian gerakan <i>passing</i> berdasarkan tahapan yang benar. | 4 |
| Jumlah skor | | | 29 |
| Jumlah skor maksimum | | | 32 |
| Nilai rata – rata | | | 3.7 |
| Persentase nilai | | | 90.6 |
| Keterangan | | | Sangat Baik |

- Mencari nilai rata – rata :

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

$$X = \frac{29}{8}$$

$$= 3.7$$

- Data Mencari nilai PPH :

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100\%$$

$$PPH = \frac{29}{32} \times 100\%$$

$$= 90.6\% \text{ (Sangat baik)}$$

Lampiran 4

Data *Pre-test* Hasil *Passing* Bawah Bola Voli pada Atlet Junior Klub Angkasapura II Medan yang dilaksanakan pada Tanggal 3 Agustus 2012.

| No | Nama Atlet | Hasil Tes yang diperoleh | Total skor | PPH (%) |
|-----------------|--------------|--------------------------|------------|---------|
| 1 | Yuda | 29 | 60 | 48.3 |
| 2 | Dimas | 29 | 60 | 48.3 |
| 3 | Iwan Tona | 27 | 60 | 45 |
| 4 | Bayu | 35 | 60 | 58.3 |
| 5 | Sapri | 37 | 60 | 61.6 |
| 6 | M.Syai | 34 | 60 | 56.6 |
| 7 | Toto | 27 | 60 | 45 |
| 8 | Agung | 28 | 60 | 46.6 |
| 9 | Ahmad aryo | 48 | 60 | 80 |
| 10 | Arifin | 49 | 60 | 81.6 |
| 11 | M.Ihtisan | 53 | 60 | 88.3 |
| 12 | Mulyo | 52 | 60 | 86.6 |
| 13 | Dedi Permana | 48 | 60 | 80 |
| 14 | Reza | 53 | 60 | 88.3 |
| 15 | Dony | 46 | 60 | 76.6 |
| 16 | Jefri | 47 | 60 | 78.3 |
| Jumlah | | 642 | 960 | 1069.4 |
| Nilai Rata-rata | | 40.1 | 60 | 66.8 |

1. Data Tes Awal (*Pre-test*) Hasil Latihan *Passing* Bawah Bola Voli

- Mencari nilai rata-rata tes :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{642}{16}$$

$$= \mathbf{40.1}$$

- Mencari nilai PPH :

$$\text{PPH} = \frac{B}{N} \times 100\%$$

$$\text{PPH} = \frac{40.1}{60} \times 100\%$$

$$= \mathbf{66.8\%}$$

2. $\text{PKK} = \frac{\text{Atlet yang mendapat nilai >85}}{\text{jumlah atlet keseluruhan}} \times 100\%$

$$= \frac{3}{16} \times 100\% = \mathbf{18.75\%}$$

Lampiran 5

Data *Post-test Passing* Bawah Bola Voli Pada Atlet Junior Klub Angkasapura II Medan yang dilaksanakan pada Tanggal 28 Agustus 2012.

| No | Nama Atlet | Hasil Tes yang diperoleh | Total skor | PPH (%) |
|-----------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|----------------|
| 1 | Yuda | 52 | 60 | 86.6 |
| 2 | Dimas | 51 | 60 | 85 |
| 3 | Iwan Tona | 41 | 60 | 68.3 |
| 4 | Bayu | 52 | 60 | 86.6 |
| 5 | Sapri | 53 | 60 | 88.3 |
| 6 | M.Syai | 55 | 60 | 91.6 |
| 7 | Toto | 42 | 60 | 70 |
| 8 | Agung | 53 | 60 | 88.3 |
| 9 | Ahmad aryo | 55 | 60 | 91.6 |
| 10 | Arifin | 58 | 60 | 96.6 |
| 11 | M.Ihtisan | 60 | 60 | 100 |
| 12 | Mulyo | 58 | 60 | 96.6 |
| 13 | Dedi Permana | 57 | 60 | 95 |
| 14 | Reza | 58 | 60 | 96.6 |
| 15 | Dony | 57 | 60 | 95 |
| 16 | Jefri | 57 | 60 | 95 |
| Jumlah | | 859 | | 1431.1 |
| Nilai Rata-rata | | 53.6 | | 89.4 |

1. Data Tes Akhir (*Post-test I*) Hasil Latihan *Passing* Bawah Bola Voli

- Mencari nilai rata-rata tes :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{859}{16}$$

$$= \mathbf{53.6}$$

- Mencari nilai PPH :

$$\text{PPH} = \frac{B}{N} \times 100\%$$

$$\text{PPH} = \frac{53.6}{60} \times 100\%$$

$$= \mathbf{89.4\%}$$

$$2. \text{PKK} = \frac{\text{Atlet yang mendapat nilai } > 85}{\text{jumlah atlet keseluruhan}} \times 100\%$$

$$= \frac{14}{16} \times 100\% = \mathbf{87.5\%}$$

Lampiran 6**Data Hasil *Pre-test* Penilaian Proses *Passing* Bawah yang dilaksanakan pada Tanggal 3 Agustus 2012**

| No | Nama | Aspek Penilaian | | | Jumlah skor (B) | Skor maksimal (N) | PPH % |
|-----------------|--------------|-----------------|-------------|----------------|-----------------|-------------------|--------|
| | | Persiapan | Pelaksanaan | Gerak lanjutan | | | |
| 1 | Yuda | 3 | 3 | 2 | 8 | 12 | 66.6 |
| 2 | Dimas | 3 | 3 | 2 | 8 | 12 | 66.6 |
| 3 | Iwan Tona | 4 | 2 | 2 | 8 | 12 | 66.6 |
| 4 | Bayu | 4 | 2 | 2 | 8 | 12 | 66.6 |
| 5 | Sapri | 4 | 3 | 2 | 9 | 12 | 75 |
| 6 | M.Syai | 4 | 3 | 2 | 9 | 12 | 75 |
| 7 | Toto | 4 | 3 | 2 | 9 | 12 | 75 |
| 8 | Agung | 3 | 3 | 3 | 9 | 12 | 75 |
| 9 | Ahmad aryo | 3 | 3 | 3 | 9 | 12 | 75 |
| 10 | Arifin | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 91.6 |
| 11 | M.Ihtisan | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 91.6 |
| 12 | Mulyo | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 91.6 |
| 13 | Dedi Permana | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 91.6 |
| 14 | Reza | 3 | 4 | 3 | 10 | 12 | 83.3 |
| 15 | Dony | 4 | 4 | 2 | 10 | 12 | 83.3 |
| 16 | Jefri | 4 | 3 | 3 | 10 | 12 | 83.3 |
| Jumlah | | 58 | 51 | 42 | 151 | 192 | 1258.1 |
| Nilai Rata-rata | | 3.62 | 3.18 | 2.62 | 12.5 | 12 | 78.6 |

1. Data Tes Awal (*Pre-test*) Hasil Latihan *Passing* Bawah Bola Voli

- Mencari nilai rata-rata tes :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{151}{16}$$

$$= \mathbf{12.5}$$

- Mencari nilai PPH :

$$\text{PPH} = \frac{B}{N} \times 100\%$$

$$\text{PPH} = \frac{12.5}{16} \times 100\%$$

$$= \mathbf{78.6\%}$$

$$2. \text{ PKK} = \frac{\text{Atlet yang mendapat nilai } > 85}{\text{jumlah atlet keseluruhan}} \times 100\%$$

$$= \frac{4}{16} \times 100\% = \mathbf{25\%}$$

Lampiran 7**Data Hasil *Post-test* Penilaian Proses *Passing* bawah yang dilaksanakan pada Tanggal 28 Agustus 2012**

| No | Nama | Aspek Penilaian | | | Jumlah skor (B) | Skor maksimal (N) | PPH% |
|-----------------|--------------|-----------------|-------------|----------------|-----------------|-------------------|--------|
| | | Persiapan | Pelaksanaan | Gerak lanjutan | | | |
| 1 | Yuda | 4 | 3 | 4 | 10 | 12 | 91.6 |
| 2 | Dimas | 3 | 4 | 3 | 10 | 12 | 88.3 |
| 3 | Iwan Tona | 4 | 3 | 4 | 10 | 12 | 88.3 |
| 4 | Bayu | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 91.6 |
| 5 | Sapri | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 91.6 |
| 6 | M.Syai | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 91.6 |
| 7 | Toto | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 91.6 |
| 8 | Agung | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 91.6 |
| 9 | Ahmad aryo | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 91.6 |
| 10 | Arifin | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 91.6 |
| 11 | M.Ihtisan | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 100 |
| 12 | Mulyo | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 91.6 |
| 13 | Dedi Permana | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 91.6 |
| 14 | Reza | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 91.6 |
| 15 | Dony | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 100 |
| 16 | Jefri | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 91.6 |
| Jumlah | | 62 | 58 | 57 | 175 | 192 | 1475.8 |
| Nilai Rata-rata | | 3.87 | 3.62 | 3.56 | 10.93 | 12 | 91.0 |

1. Data Tes Akhir (*Post-test I*) Hasil Latihan *Passing* Bawah Bola Voli

- Mencari nilai rata-rata tes :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{175}{16}$$

$$= \mathbf{10.93}$$

- Mencari nilai PPH :

$$\text{PPH} = \frac{B}{N} \times 100\%$$

$$\text{PPH} = \frac{10.93}{12} \times 100\%$$

$$= \mathbf{91.0\%}$$

$$2. \text{PKK} = \frac{\text{Atlet yang mendapat nilai } > 85}{\text{jumlah atlet keseluruhan}} \times 100\%$$

$$= \frac{14}{16} \times 100\% = \mathbf{87.5\%}$$

Lampiran 9

Perencanaan Program Latihan Siklus I

Jenis Latihan : *Passing* bawah menggunakan metode latihan *drill*

Tujuan latihan : Meningkatkan Teknik *passing* bawah

Frekuensi : 4 kali seminggu (Sajoto 1988 :150)

Lama latihan siklus I : 4 minggu

Waktu latihan : 16.00 s/d 18.00 wib

Waktu pemanasan : 15 menit

Waktu latihan inti : 70 menit

Waktu pendinginan : 15 menit

Hari latihan : Senin s/d Jumat

Minggu I Siklus I

| Hari | Fase | Kegiatan | Tujuan | Set | Repetisi /menit | Istirahat Antar Set |
|-------|------------------------|--|--|-----|-----------------|---------------------|
| Senin | Kognitif dan asosiatif | <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan tentang pentingnya latihan teknik <i>passing</i> bawah.• Menjelaskan kegiatan latihan yang akan di lakukan.• Pelatih memberikan contoh gerakan-gerakan <i>drill</i> yang telah disusun.• Atlet melakukan gerakan yang sudah dicontohkan oleh pelatih.• Memberikan pertanyaan (umpan balik) | Agar atlet ingat tidak salah nantinya dalam melakukan gerakan – gerakan dan paham mengenai latihan <i>passing</i> bawah dengan metode latihan teknik pendekatan <i>drill</i> . | | | |

| | | | | | | |
|--------|-------------|---|---|---|---|---------|
| Selasa | Otomatisasi | <ul style="list-style-type: none"> • Latihan teknik pendekatan <i>drill</i> | Melatih ketangkasan gerak dalam melakukan teknik <i>passing</i> bawah dan mengulang – ulang gerakan agar menjadikan gerakan yang otomatis | 3 | 5 | 2 Menit |
| Rabu | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih mengedrill seluruh pemain dengan berbaris memanjang | | | | |
| Jumat | | <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Drill</i> dengan berpasangan 3 orang 3. Pelatih mengedrill atlet di posisi 1,6 dan 5 4. <i>Drill</i> dengan berpasangan 2 orang yang nantinya bergantian melakukan <i>drill</i> | | | | |

Minggu II siklus I

| Hari | Fase | Kegiatan | Tujuan | Set | Repetisi /menit | Istirahat antar set |
|----------------------------------|-------------|---|---|------------|------------------------|----------------------------|
| Senin Selasa Rabu Jumat | Otomatisasi | <ul style="list-style-type: none"> • Latihan teknik pendekatan <i>drill</i> 1. Pelatih mengedrill seluruh pemain dengan berbaris memanjang 2. <i>Drill</i> dengan berpasangan 3 orang 3. Pelatih mengedrill atlet di posisi 1,6 dan 5 4. <i>Drill</i> dengan berpasangan 2 orang yang nantinya bergantian melakukan <i>drill</i> | Melatih ketangkasan gerak dalam melakukan teknik <i>passing</i> bawah dan mengulang – ulang gerakan agar menjadikan gerakan yang otomatis | 3 | 5 | 2 Menit |

Minggu III siklus I

| Hari | Fase | Kegiatan | Tujuan | Set | Repetisi /menit | Istirahat antar set |
|----------------------------------|-------------|---|---|------------|------------------------|----------------------------|
| Senin Selasa Rabu Jumat | Otomatisasi | <ul style="list-style-type: none"> • Latihan teknik pendekatan <i>drill</i> 1. Pelatih mengedrill seluruh pemain dengan berbaris memanjang 2. <i>Drill</i> dengan berpasangan 3 orang 3. Pelatih mengedrill atlet di posisi 1,6 dan 5 4. <i>Drill</i> dengan berpasangan 2 orang yang nantinya bergantian melakukan <i>drill</i> | Melatih ketangkasan gerak dalam melakukan teknik <i>passing</i> bawah dan mengulang – ulang gerakan agar menjadikan gerakan yang otomatis | 3 | 5 | 2 Menit |

Minggu IV siklus I

| Hari | Fase | Kegiatan | Tujuan | Set | Repetisi /menit | Istirahat antar set |
|----------------------------------|-------------|---|---|------------|------------------------|----------------------------|
| Senin Selasa Rabu Jumat | Otomatisasi | <ul style="list-style-type: none"> • Latihan teknik pendekatan <i>drill</i> 1. Pelatih mengedrill seluruh pemain dengan berbaris memanjang 2. <i>Drill</i> dengan berpasangan 3 orang 3. Pelatih mengedrill atlet di posisi 1,6 dan 5 4. <i>Drill</i> dengan berpasangan 2 orang yang nantinya bergantian melakukan <i>drill</i> | Melatih ketangkasan gerak dalam melakukan teknik <i>passing</i> bawah dan mengulang – ulang gerakan agar menjadikan gerakan yang otomatis | 3 | 5 | 2 Menit |

Medan, 4 Agustus 2012
Pelatih Klub Angkasapura II Medan


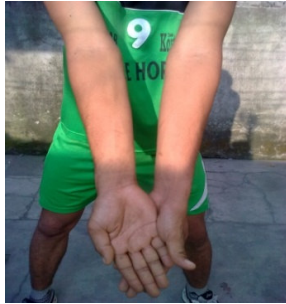

(Sudirman, SE)





Lampiran 10





Lembar Fortopolio Penilaian Proses *Passing* Bawah


Nama Atlet :

Materi : Lembar penilaian proses *passing* bawah dengan *passing* ke dinding

| Indikator | Deskriptor | Dilakukan | | Keterangan |
|---|--|-----------|-------|------------|
| | | Ya | Tidak | |
|  | 1. Kaki terbuka selebar bahu dan kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibengkokan kedepan, | | | |
|  | 2. Satukan telapak tangan dan lengan | | | |
|  | 3. Lengan depan sejajar dengan paha | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
|  | <p>4. Tempatkan landasan pada lengan mengarah kesasaran.</p> | | | |
| <p>Pelaksanaan</p>  | <p>1. Kedua ibu jari sejajar</p> | | | |
|  | <p>2. Menerima bola dari posisi rendah</p> | | | |
|  | <p>3. Gerakan tubuh kemana arah bola berada</p> | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
|  | <p>4. Arahkan bola ke sasaran yang dituju</p> | | | |
| <p>Gerak lanjutan</p>  | <p>1. Perhatikan bola pada saat menyentuh tangan</p> | | | |
|  | <p>2. Jaga lengan tetap berada di bawah bahu</p> | | | |
|  | <p>3. Memindahkan badan ke arah sasaran</p> | | | |

| | | | | |
|---|--|-----------|--|--|
|  | <p>4. Mata mengikuti bola sampai sasaran</p> | | | |
| <p>Perolehan score</p> | | | | |
| <p>Score maksimal</p> | | <p>12</p> | | |

Medan, 28 Agustus 2012
Pelatih Klub Angkaspura II Medan

(Sudirman, SE)

Lampiran 11

Lembar Fortopolio Penilaian Proses *Passing* Bawah

Nama Atlet :

Materi : Lembar penilaian proses *passing* bawah dengan bola yang lemah

| Indikator | Deskriptor | DILAKUKAN | | KETERANGAN |
|------------------------|---|-----------|-------|------------|
| | | YA | TIDAK | |
| Persiapan | - Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh | | | |
| | - Kaki di buka selebar bahu dan ditekuk 45 derajat | | | |
| | - Lengan sejajar dengan paha | | | |
| | - Pandangan kearah bola | | | |
| Pelaksanaan | - Terima bola didepan badan | | | |
| | - Berat badan dialihkan kedepan | | | |
| | - Pinggul bergerak kedepan | | | |
| | - Perhatikan bola saat menyentuh tangan, perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku | | | |
| Gerak lanjutan | - Jari tangan tetap digenggam | | | |
| | - Siku tetap terkunci | | | |
| | - Pindahkan berat badan kearah sasaran | | | |
| | - Perhatikan bola bergerak kesasaran | | | |
| Perolehan score | | | | |
| Score maksimal | | 12 | | |

Medan, 28 Agustus 2012

Pelatih Klub Angkaspura II Medan

(Sudirman, SE)

Lampiran12

Dokumentasi Penelitian



Gambar : Panplet klub Angkasapura II Medan Bandara Polonia Medan, 5 Agustus 2012



Gambar : Keadaan lapangan bola voli klub Angkasapura II Medan Bandara polonia Medan, 5 Agustus 2012.



**Gambar :Peneliti Foto bersama pelatih dan atlet klub Angkasapura II
Medan bandara polonia Medan, 5 Agustus 2012**



**Gambar : Peneliti foto bersama manajer dan atlet bola voli klub
Angkasapura II Medan**



Gambar : Atlet sedang melakukan *drill* berpasangan



Gambar : Atlet melakukan passing dari posisi 1,6 dan 5 dengan di *drill* oleh paneliti



Gambar : Atlet melakukan *passing* secara rotasi dengan di *drill* oleh peneliti



Gambar : Atlet melakukan tes *passing* ke dinding