

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan Lawan Pasif terhadap peningkatan hasil passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan Lawan Pasif memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan passing bawah siswa SMP Negeri 1 telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan latihan Lawan Pasif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan passing bawah merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan *passing* bawah berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan *passing* bawah harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan lawan pasif.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga bolavoli khususnya passing bawah untuk dapat menerapkan latihan Lawan Pasif yang dapat menghasilkan peningkatan passing bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto Budi dan Margono. 2010. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Pustaka Insan Madani.
- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya.
- Bacolangi Jusdin. 2016. Skripsi. *pengaruh latihan duoble leg speed hop terhadap lay-up shoot olahraga bola basket pada siswa putra kelas viii smp negeri 1 telag*. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo.
- Isnaini Farida. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS*. Jakarta : Karya Mandiri Nusa.
- Lumintuarso Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta : Kemenpora Indonesia
- Murti Ari Nastiti. 2015. Skripsi Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Dinding dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Nurhulda Hilman dan Kusumawati mia. 2010. Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT Sinergi Pustaka Indonesia
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Ditjen pendidikan dasar dan menengah.
- Ruskin. 2015. Modul Proses Belajar Mengajar dan Evaluasi Kreampilan Jasmani dan Olahraga Renang. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo (UNG)
- Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTS*. Jakarta : PT Intan Pariwara
- Sarjana Budi Admadja dan Sunarto J.T Bambang. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Teguh Karya.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sujarwo Suhadi. 2009. Volleyball For All (bola voli untuk semua). Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Umryaty Tuti. 2012. Artikel Penelitian Meningkatkan Keterampilan Proses Melalui Metode Eksperimen dalam Pembelajaran. Pontianak : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjung Pura.

Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Setiaji.

*Lampiran. 1***HASIL PENELITIAN****Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Keterampilan Passing Bawah Bola Voli**

NO	NAMA	PRE TEST	POST TEST
1		32	34
2		16	23
3		10	23
4		12	17
5		17	31
6		25	39
7		38	56
8		12	15
9		13	18
10		15	21
11		21	23
12		23	26
13		22	25
14		18	28
15		27	32
16		25	29
17		20	24
18		21	26
19		23	27
20		18	21

**Mengetahui,
Guru Mitra**

**Gorontalo, 27 Desember 2016
Peneliti**

**Junus Adam, S.Pd
Nip. 19660421 198802 1 002**

**Saprin Hasan
Nim. 832 412 015**

**HASIL PENELITIAN OLAH DATA
TERHADAP HASIL KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI**

NO	X ₁	X ₂	GAIN (D)
1	32	34	2
2	16	23	7
3	10	23	13
4	12	17	5
5	17	31	14
6	25	39	14
7	38	56	18
8	12	15	3
9	13	18	5
10	15	21	6
11	21	23	2
12	23	26	3
13	22	25	3
14	18	28	10
15	27	32	5
16	25	29	4
17	20	24	4
18	21	26	5

19	23	27	4
20	18	21	3
Σ	$\Sigma X_1 = 408$	$\Sigma X_2 = 538$	$\Sigma d = 130$

Keterangan :

X1 = Pre Test

X2 = Post Test

D = Post Test – Pre Test

Lampiran. 2

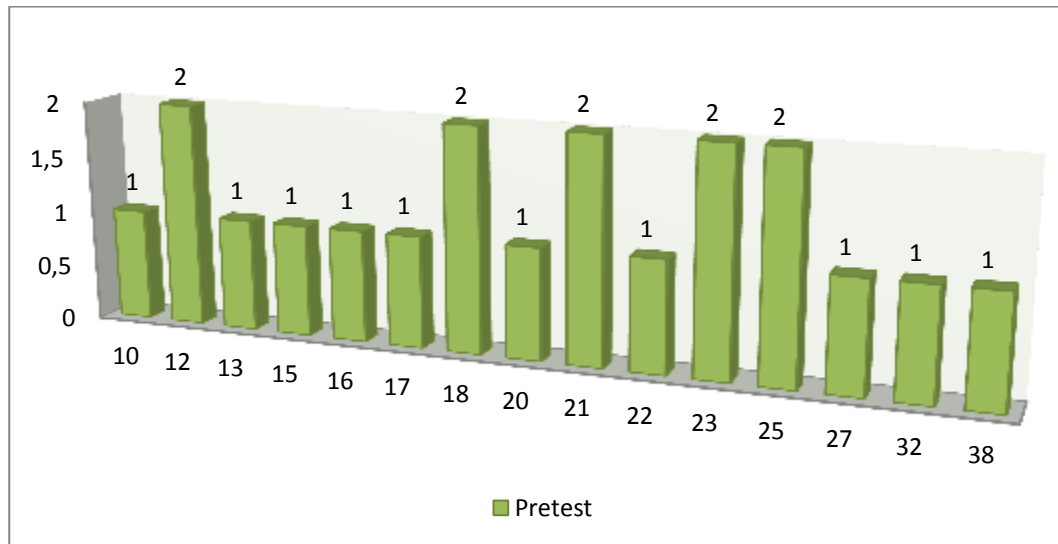
Analisis Data Frekuensi Latihan *Passing* Bawah Bola Voli

Tabel.1

Frekuensi Data Tes Awal (X_1)

NO	Pre Test	Frekuensi
1	10	1
2	12	2
3	13	1
4	15	1
5	16	1
6	17	1
7	18	2
8	20	1
9	21	2
10	22	1
11	23	2
12	25	2
13	27	1

14	32	1
15	38	1
Σ	$\Sigma f = 20$	



Grafik 1. Histogram Pre-test (x₁)

a. Perhitungan Pengujian Deskripsi Data Pre-test *passing* bawah bola voli (x₁)

Selanjutnya dapat di hitung perhitungan rata-rata *Pre-test* hasil

Keterangan : \bar{X} = Rata –rata

X = Jumlah Harga X

n = Jumlah Sampel

$$\text{Rumus } \bar{X} = \frac{\Sigma x_1}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{408}{20}$$

$$\bar{X} = 20.4$$

Jadi nilai rata-rata Pre-test hasil yaitu : $\bar{X} = 20.4$

Tabel. 2

Daftar Perhitungan Varians (S_1^2) Dan Standar Deviasi (S_1)

NO	X_1	$X_1 - \bar{X}_1$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$
1	10	-10,4	108,16
2	12	-8,4	70,56
3	12	-8,4	70,56
4	13	-7,4	54,76
5	15	-5,4	29,16
6	16	-4,4	19,36
7	17	-3,4	11,56
8	18	-2,4	5,76
9	18	-2,4	5,76
10	20	-0,4	0,16
11	21	0,6	0,36
12	21	0,6	0,36
13	22	1,6	2,56
14	23	2,6	6,76
15	23	2,6	6,76
16	25	4,6	21,16
17	25	4,6	21,16
18	27	6,6	43,56
19	32	11,6	134,56
20	38	17,6	309,76
$\Sigma(X_1 - \bar{X}_1)^2 = 922.8$			

b. Perhitungan Varians (S_1^2) Dan Standar Deviasi (S_1)

$$\text{Rumus Varians : } S_1^2 = \sqrt{\frac{\Sigma (X_1 - \bar{X}_1)^2}{N-1}}$$

$$\text{Diketahui : } (X_1 - \bar{X}_1)^2 = 922.8$$

$$\bar{X}_1 = 20.4$$

$$N = 20$$

Penyelesaian :

$$S_1^2 = \sqrt{\frac{922.8}{20-1}}$$

$$S_1^2 = \sqrt{\frac{922.8}{19}}$$

$$S_1^2 = 48.5684 \quad (\text{Varians})$$

$$S_1^2 = \sqrt{48.5684}$$

$$S_d = 6.9691 \quad (\text{Standar Deviasi})$$

Dari hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa pada tes awal Varians $S_1^2 = 48.5684$ dan Standar Deviasi $S_d = 6.9691$

Tabel. 3

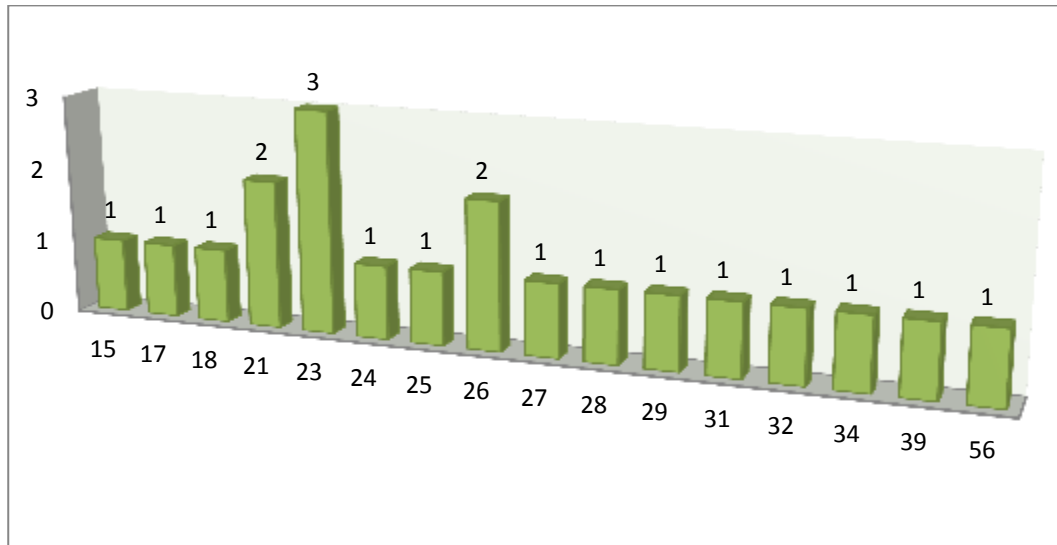
Prthitungan Uji Normalitas Data Tes Awal (X_1)

Subyek	Rank X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(Zi) - (S(Zi)
1	10	-1,49	0,0681	0,05	0,0181
2	12	-1,21	0,1131	0,125	0,0119
3	12	-1,21	0,1131	0,125	0,0119
4	13	-1,06	0,1446	0,2	0,0554
5	15	-0,77	0,2206	0,25	0,0294
6	16	-0,63	0,2643	0,3	0,0357
7	17	-0,49	0,3121	0,35	0,0379
8	18	-0,34	0,3669	0,425	0,0581
9	18	-0,34	0,3669	0,425	0,0581
10	20	-0,06	0,4761	0,5	0,0239
11	21	0,09	0,5359	0,575	0,0391
12	21	0,09	0,5359	0,575	0,0391
13	22	0,23	0,5910	0,65	0,0590
14	23	0,37	0,6443	0,725	0,0807
15	23	0,37	0,6443	0,725	0,0807
16	25	0,66	0,7454	0,825	0,0796
17	25	0,66	0,7454	0,825	0,0796
18	27	0,95	0,8289	0,90	0,0711
19	32	1,66	0,9515	0,95	0,0015
20	38	2,53	0,9943	1,00	0,0057

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh nilai selisi $F_{(Z_i)} - S_{(Z_i)}$ atau L_{hitung} (L_h) sebesar 0,0796 Dan L_{tabel} (L_t) = α 0,05 ; $n = 20$ ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi L_h Lebi kecil dari L_t ($L_{hitung} = 0.0796 \leq L_{tabel} = 0,190$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika Jadi L_{hitung} Lebi kecil dari L_{tabel} Pada $\alpha = 0,05; n = 20$, Maka H_0 diterima dan menolak H_a dengan demikian dapat di simpulkan data (X_1) berdistribusi normal.

Tabel .4
Frekuensi Data Tes akhir (X_2)

NO	<i>Post Test</i>	Frekuensi
1	15	1
2	17	1
3	18	1
4	21	2
5	23	3
6	24	1
7	25	1
8	26	2
9	27	1
10	28	1
11	29	1
12	31	1
13	32	1
14	34	1
15	39	1
16	56	1
$\Sigma f = 20$		



Grafik 2. Histogram Post-test (x₂)

c. Perhitungan Pengujian Deskripsi Data *Post test* (x₂)

Selanjutnya dapat di hitung perhitungan rata-rata *Post-test* (x₂)

Keterangan : \bar{X} = Rata -rata

Σx = Jumlah Harga X

n = Jumlah Sampel

Rumus
$$\bar{X} = \frac{\Sigma x_1}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{538}{20}$$

$$\bar{X} = 26.9$$

Jadi nilai rata-rata post-test hasil yaitu : $\bar{X} = 26.9$

Tabel. 5

Daftar Perhitungan Varians (S₁²) Dan Standar Deviasi (S₁)

NO	Rank X ₂	X ₂ - \bar{X}_2 ²	(X ₂ - \bar{X}_2) ²
1	15	-11,9	141,6100

2	17	-9,9	98,0100
3	18	-8,9	79,2100
4	21	-5,9	34,8100
5	21	-5,9	34,8100
6	23	-3,9	15,2100
7	23	-3,9	15,2100
8	23	-3,9	15,2100
9	24	-2,9	8,4100
10	25	-1,9	3,6100
11	26	-0,9	0,8100
12	26	-0,9	0,8100
13	27	0,1	0,0100
14	28	1,1	1,2100
15	29	2,1	4,4100
16	31	4,1	16,8100
17	32	5,1	26,0100
18	34	7,1	50,4100
19	39	12,1	146,4100
20	56	29,1	846,8100
$\Sigma(X_2 - \bar{X}_2)^2 = 1539.8$			

d. Perhitungan Varians (S_1^2) Dan Standar Deviasi (S_1)

Dengan demikian dapat dihitung varians (S_1^2)

$$\text{Rumus Varians : } S_1^2 = \sqrt{\frac{\Sigma (X_1 - \bar{X}_1)^2}{N-1}}$$

$$\text{Diketahui : } (X_1 - \bar{X}_1)^2 = 1539.8$$

$$\bar{X}_1 = 26.9$$

$$N = 20$$

Penyelesaian :

$$S_1^2 = \sqrt{\frac{1539.8}{20-1}}$$

$$S_1^2 = \sqrt{\frac{1539.8}{19}}$$

$$S_1^2 = 81.0421 \text{ (Varians)}$$

$$S_1 = \sqrt{81.0421}$$

$$S_d = 9.0023 \text{ (Standar Deviasi)}$$

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa pada tes akhir varians (S_2^2) = 81.0421 dan standar deviasi (S_2) = 9.0023

Tabel 6.

Prthitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (X_2)

Subyek	Rank X_2	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(Zi) - (S(Zi)
1	15	-1,32	0,0934	0,05	0,0434
2	17	-1,10	0,1357	0,10	0,0357
3	18	-0,99	0,1611	0,15	0,0111
4	21	-0,66	0,2546	0,23	0,0296
5	21	-0,66	0,2546	0,23	0,0296
6	23	-0,43	0,3336	0,35	0,0164
7	23	-0,43	0,3336	0,35	0,0164
8	23	-0,43	0,3336	0,35	0,0164
9	24	-0,32	0,3745	0,45	0,0755
10	25	-0,21	0,4168	0,50	0,0832
11	26	-0,10	0,4602	0,58	0,1148
12	26	-0,10	0,4602	0,58	0,1148
13	27	0,01	0,5040	0,65	0,1460
14	28	0,12	0,5478	0,70	0,1522
15	29	0,23	0,5910	0,75	0,1590
16	31	0,46	0,6772	0,80	0,1228
17	32	0,57	0,7157	0,85	0,1343
18	34	0,79	0,7852	0,90	0,1148
19	39	1,34	0,9099	0,95	0,0401
20	56	3,23	0,9994	1	0,0006

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh nilai selisi $F_{(Z_i)} - S_{(Z_i)}$ atau L_{hitung} (L_h) sebesar **0,1590** Dan L_{tabel} (L_t) = α 0,05 ; n = 20 ditemukan nilai sebesar **0,190**. Jadi L_h Lebi kecil dari L_t ($L_{hitung} = 0,1590 \leq L_{tabel} = 0,190$).Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika Jadi L_{hitung} Lebi kecil dari L_{tabel} Pada $\alpha = 0,05; n = 20$, Maka H_0 diterima dan menolak H_a dengan demikian dapat di simpulkan data (X_2) berdistribusi normal.

e. Uji Homogenitas Data

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

$$F = \frac{81.042}{48.568}$$

$$F = 1.67$$

Dari perhitungan di atas diperoleh nilai F_{Hitung} (F_h) yaitu 1,67. Dari tabel distribusi F atau (F_t) pada $\alpha = 0,05$; dk penyebut $n-1$ ($20-1=19$) dan dk pembilang ($20-1 =19$)ditemukan nilai sebesar 2,15. Jadi F_h lebi kecil dari F_t ($F_{\text{Hiung}} = 1,67 \leq F_{\text{tabel}} = 2,15$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa $F_{\text{Hiung}} \leq F_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima dan menolak H_a .Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa data berasal dari populasi yang homogen.

Tabel. 7 Pengujian Dan Uji Statistik

NILAI SELISIH						
No	X1	X2	D	Md	Xd	X ² d
1	32	34	2	6,5	-4,5	20,25
2	16	23	7	6,5	0,5	0,25
3	10	23	13	6,5	6,5	42,25
4	12	17	5	6,5	-1,5	2,25
5	17	31	14	6,5	7,5	56,25
6	25	39	14	6,5	7,5	56,25
7	38	56	18	6,5	11,5	132,25
8	12	15	3	6,5	-3,5	12,25
9	13	18	5	6,5	-1,5	2,25
10	15	21	6	6,5	-0,5	0,25
11	21	23	2	6,5	-4,5	20,25
12	23	26	3	6,5	-3,5	12,25
13	22	25	3	6,5	-3,5	12,25
14	18	28	10	6,5	3,5	12,25
15	27	32	5	6,5	-1,5	2,25
16	25	29	4	6,5	-2,5	6,25
17	20	24	4	6,5	-2,5	6,25
18	21	26	5	6,5	-1,5	2,25
19	23	27	4	6,5	-2,5	6,25
20	18	21	3	6,5	-3,5	12,25

Σ	130	ΣX^2d	417
Md	6,5		

Setelah besaran-besaran statistik dikehui, maka dapat di lanjutkan dengan uji t , sebagai berikut : dengan rumus :

$$t = \frac{md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Diketahui :

$$Md = 6.5$$

$$\Sigma X^2d = 417$$

$$n = 20$$

Penyelesaian :

$$t = \frac{md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{6.5}{\sqrt{\frac{417}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{6.5}{\sqrt{\frac{417}{20(19)}}}$$

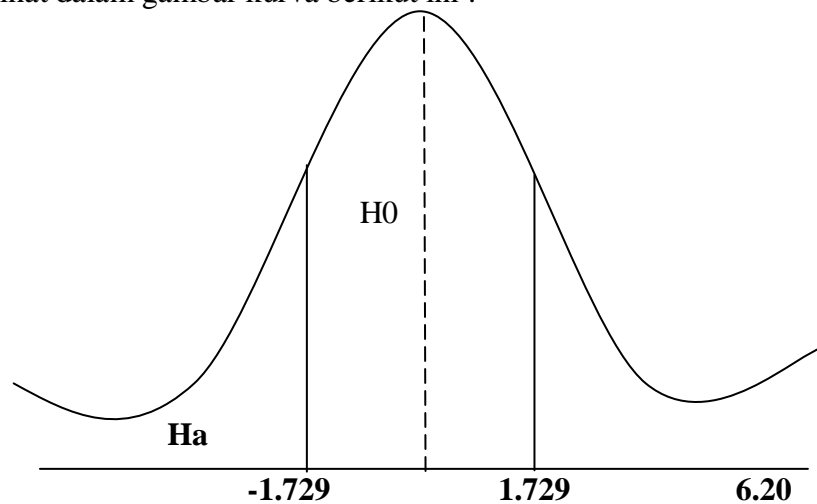
$$t = \frac{6.5}{\sqrt{\frac{417}{380}}}$$

$$t = \frac{6.5}{\sqrt{1.0974}}$$

$$t = \frac{6.5}{1.0476}$$

$$t = 6.20 \text{ (} t_{\text{hitung}} \text{)}$$

Hasil pengujian diperoleh $t_{\text{hitung}} = 6.20$ Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh sebesar $=1,729$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{\text{hitung}} = 6.20 \geq t_{\text{tabel}} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan lawan paif terhadap hasil passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga. Untuk lebih jelasnya hal ini dapat di lihat dalam gambar kurva berikut ini :



Gambar 1. Kurva Penerimaan dan penolakan

Lampiran : 3

Daftar Nilai Kritis 1. Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Tingkat Nyata (α)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
n > 30	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,768}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,736}{\sqrt{n}}$

Source: Conover, W.J., Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc. 1973.

Lampiran : 4

Fungsi Distribusi Bawah
Distribusi Probabilitas Normal Baku

Z	.00	.01	.02	.03	.04	.05	.06	.07	.08	.09
-3,9	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
-3,8	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,7	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,6	0,0002	0,0002	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,5	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002
-3,4	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
-3,3	0,0006	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0003
-3,2	0,0007	0,0007	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,0005	0,0005	0,0005
-3,1	0,0010	0,0009	0,0009	0,0009	0,0008	0,0008	0,0008	0,0008	0,0007	0,0007
-3,0	0,0013	0,0013	0,0013	0,0012	0,0012	0,0011	0,0011	0,0011	0,0010	0,0010
-2,9	0,0019	0,0018	0,0018	0,0017	0,0016	0,0016	0,0015	0,0015	0,0014	0,0014
-2,8	0,0026	0,0025	0,0024	0,0023	0,0023	0,0022	0,0021	0,0021	0,0020	0,0019
-2,7	0,0035	0,0034	0,0033	0,0032	0,0031	0,0030	0,0029	0,0028	0,0027	0,0026
-2,6	0,0047	0,0045	0,0044	0,0043	0,0041	0,0040	0,0039	0,0038	0,0037	0,0036
-2,5	0,0062	0,0060	0,0059	0,0057	0,0055	0,0054	0,0052	0,0051	0,0049	0,0048
-2,4	0,0082	0,0080	0,0078	0,0075	0,0073	0,0071	0,0069	0,0068	0,0066	0,0064
-2,3	0,0107	0,0104	0,0102	0,0099	0,0096	0,0094	0,0091	0,0089	0,0087	0,0084
-2,2	0,0139	0,0136	0,0132	0,0129	0,0125	0,0122	0,0119	0,0116	0,0113	0,0110
-2,1	0,0179	0,0174	0,0170	0,0166	0,0162	0,0158	0,0154	0,0150	0,0146	0,0143
-2,0	0,0228	0,0222	0,0217	0,0212	0,0207	0,0202	0,0197	0,0192	0,0188	0,0183
-1,9	0,0287	0,0281	0,0274	0,0268	0,0262	0,0256	0,0250	0,0244	0,0239	0,0233
-1,8	0,0359	0,0351	0,0344	0,0336	0,0329	0,0322	0,0314	0,0307	0,0301	0,0294
-1,7	0,0446	0,0436	0,0427	0,0418	0,0409	0,0401	0,0392	0,0384	0,0375	0,0367
-1,6	0,0548	0,0537	0,0526	0,0516	0,0505	0,0495	0,0485	0,0475	0,0465	0,0455
-1,5	0,0668	0,0655	0,0643	0,0630	0,0618	0,0606	0,0594	0,0582	0,0571	0,0559
-1,4	0,0808	0,0793	0,0778	0,0764	0,0749	0,0735	0,0721	0,0708	0,0694	0,0681
-1,3	0,0968	0,0951	0,0934	0,0918	0,0901	0,0885	0,0869	0,0853	0,0838	0,0823
-1,2	0,1151	0,1131	0,1112	0,1093	0,1075	0,1056	0,1038	0,1020	0,1003	0,0985
-1,1	0,1357	0,1335	0,1314	0,1292	0,1271	0,1251	0,1230	0,1210	0,1190	0,1170
-1,0	0,1597	0,1562	0,1539	0,1515	0,1492	0,1469	0,1446	0,1423	0,1401	0,1379
-0,9	0,1841	0,1814	0,1788	0,1762	0,1736	0,1711	0,1685	0,1660	0,1635	0,1611
-0,8	0,2119	0,2090	0,2061	0,2033	0,2005	0,1977	0,1949	0,1922	0,1894	0,1867
-0,7	0,2420	0,2389	0,2358	0,2327	0,2296	0,2266	0,2236	0,2206	0,2177	0,2148
-0,6	0,2743	0,2709	0,2676	0,2643	0,2611	0,2578	0,2546	0,2514	0,2483	0,2451
-0,5	0,3085	0,3050	0,3015	0,2981	0,2946	0,2912	0,2877	0,2843	0,2810	0,2776
-0,4	0,3446	0,3409	0,3372	0,3336	0,3300	0,3264	0,3228	0,3192	0,3156	0,3121
-0,3	0,3821	0,3783	0,3745	0,3707	0,3669	0,3632	0,3594	0,3557	0,3520	0,3483
-0,2	0,4207	0,4168	0,4129	0,4090	0,4052	0,4013	0,3974	0,3936	0,3897	0,3859
-0,1	0,4602	0,4562	0,4522	0,4483	0,4443	0,4404	0,4364	0,4325	0,4286	0,4247
0,0	0,5000	0,4960	0,4920	0,4880	0,4840	0,4801	0,4761	0,4721	0,4681	0,4641

Lampiran 5

NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%
Baris bawah untuk 1%

V ₂ = dk Penyebut	V ₁ = dk pembilang																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	∞	
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	253	254	254	254	254
2	4,052	4,999	5,403	5,625	5,764	5,859	5,928	5,981	6,022	6,056	6,082	6,106	6,142	6,169	6,208	6,234	6,258	6,286	6,302	6,323	6,334	6,352	6,361	6,366	
3	18,51	19,00	19,16	19,25	19,30	19,33	19,36	19,37	19,38	19,39	19,4	19,41	19,42	19,43	19,44	19,45	19,46	19,47	19,47	19,48	19,49	19,49	19,49	19,50	19,50
4	98,49	99,00	99,17	99,25	99,30	99,33	99,34	99,35	99,36	99,38	99,40	99,41	99,42	99,43	99,44	99,45	99,46	99,47	99,48	99,48	99,49	99,49	99,49	99,50	99,50
5	10,13	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,88	8,84	8,81	8,78	8,76	8,74	8,71	8,69	8,66	8,64	8,62	8,60	8,58	8,57	8,56	8,54	8,54	8,53	8,53
6	34,12	30,81	29,46	28,71	28,24	27,91	27,67	27,49	27,34	27,23	27,13	27,05	26,92	26,83	26,69	26,60	26,50	26,41	26,35	26,27	26,23	26,18	26,14	26,12	26,12
7	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,93	5,91	5,87	5,84	5,80	5,77	5,74	5,71	5,70	5,68	5,66	5,65	5,64	5,63	5,63
8	21,20	18,00	16,69	15,98	15,52	15,21	14,98	14,80	14,66	14,54	14,45	14,37	14,24	14,15	14,02	13,93	13,83	13,74	13,69	13,61	13,57	13,52	13,48	13,46	13,46
9	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,78	4,74	4,70	4,68	4,64	4,60	4,56	4,53	4,50	4,48	4,44	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36	4,36
10	18,26	13,27	12,06	11,39	10,97	10,67	10,45	10,27	10,15	10,05	9,96	9,89	9,77	9,68	9,55	9,47	9,38	9,29	9,24	9,17	9,13	9,07	9,04	9,02	9,02
11	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,03	4,00	3,96	3,92	3,87	3,84	3,81	3,77	3,75	3,72	3,71	3,69	3,68	3,67	3,67
12	13,74	10,92	9,78	9,15	8,75	8,47	8,26	8,10	7,98	7,87	7,79	7,72	7,60	7,52	7,39	7,31	7,23	7,14	7,09	7,02	6,99	6,94	6,90	6,88	6,88
13	5,59	4,74	4,35	4,14	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,63	3,60	3,57	3,51	3,49	3,44	3,41	3,38	3,34	3,32	3,29	3,28	3,25	3,24	3,23	3,23
14	12,25	9,55	8,45	7,85	7,46	7,19	7,00	6,84	6,71	6,62	6,54	6,47	6,35	6,27	6,15	6,07	5,98	5,90	5,85	5,78	5,75	5,70	5,67	5,65	5,65
15	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,34	3,31	3,28	3,23	3,20	3,15	3,12	3,08	3,05	3,03	3,00	2,98	2,96	2,94	2,93	2,93
16	11,26	8,65	7,59	7,01	6,63	6,37	6,19	6,03	5,91	5,82	5,74	5,67	5,56	5,48	5,36	5,28	5,20	5,11	5,06	5,00	4,96	4,91	4,88	4,86	4,86
17	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,13	3,10	3,07	3,02	2,98	2,93	2,90	2,86	2,82	2,77	2,76	2,73	2,72	2,71	2,71	2,71
18	10,56	8,02	6,99	6,42	6,05	5,80	5,62	5,47	5,35	5,26	5,18	5,11	5,00	4,92	4,80	4,73	4,64	4,56	4,51	4,45	4,41	4,36	4,33	4,31	4,31
19	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,97	2,94	2,91	2,86	2,82	2,77	2,74	2,70	2,67	2,64	2,61	2,59	2,56	2,55	2,54	2,54
20	10,04	7,56	6,55	5,99	5,64	5,39	5,21	5,06	4,95	4,85	4,78	4,71	4,60	4,52	4,41	4,33	4,25	4,17	4,12	4,06	4,01	3,96	3,93	3,91	3,91
21	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,86	2,82	2,79	2,74	2,70	2,65	2,61	2,57	2,53	2,50	2,47	2,45	2,42	2,41	2,40	2,40
22	9,65	7,20	6,22	5,67	5,32	5,07	4,88	4,74	4,63	4,54	4,46	4,40	4,29	4,21	4,10	4,02	3,94	3,86	3,80	3,74	3,70	3,66	3,62	3,60	3,60

V ₁ dk Penyebut	V ₂ = dk pembilang																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	0
12	4,75	3,88	3,49	3,26	3,11	3,00	2,92	2,85	2,80	2,76	2,72	2,69	2,64	2,60	2,54	2,50	2,46	2,42	2,40	2,36	2,35	2,32	2,31	2,30
	9,33	6,93	5,95	5,41	5,08	4,82	4,65	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16	4,05	3,98	3,85	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,45	3,41	3,38	3,36
13	4,67	3,80	3,41	3,18	3,02	2,92	2,84	2,77	2,72	2,67	2,63	2,60	2,55	2,51	2,45	2,42	2,38	2,34	2,32	2,28	2,26	2,24	2,22	2,21
	9,07	6,71	5,74	5,20	4,86	4,62	4,44	4,30	4,19	4,10	4,02	3,96	3,85	3,78	3,67	3,59	3,51	3,42	3,37	3,30	3,27	3,21	3,18	3,16
14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,77	2,70	2,65	2,60	2,56	2,53	2,48	2,44	2,39	2,35	2,31	2,27	2,24	2,21	2,19	2,16	2,14	2,13
	8,86	6,51	5,56	5,03	4,69	4,46	4,28	4,14	4,03	3,94	3,86	3,80	3,70	3,62	3,51	3,43	3,34	3,26	3,21	3,14	3,11	3,06	3,02	3,00
15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,70	2,64	2,59	2,55	2,51	2,48	2,43	2,39	2,33	2,29	2,25	2,21	2,18	2,15	2,12	2,10	2,08	2,07
	8,68	6,36	5,42	4,89	4,56	4,32	4,14	4,00	3,89	3,80	3,73	3,67	3,56	3,48	3,36	3,29	3,20	3,12	3,07	3,00	2,97	2,92	2,89	2,87
16	4,48	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,45	2,42	2,37	2,33	2,28	2,24	2,20	2,16	2,13	2,09	2,07	2,04	2,02	2,01
	8,53	6,23	5,29	4,77	4,44	4,20	4,03	3,89	3,78	3,69	3,61	3,55	3,45	3,37	3,25	3,18	3,10	3,01	2,96	2,89	2,86	2,80	2,77	2,75
17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,62	2,55	2,50	2,45	2,41	2,38	2,33	2,29	2,23	2,19	2,15	2,11	2,08	2,04	2,02	1,99	1,97	1,96
	8,40	6,11	5,18	4,67	4,34	4,10	3,93	3,79	3,68	3,59	3,52	3,45	3,35	3,27	3,16	3,08	3,00	2,92	2,86	2,79	2,76	2,70	2,67	2,65
18	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,37	2,34	2,29	2,25	2,19	2,15	2,11	2,07	2,04	2,00	1,98	1,95	1,93	1,92
	8,28	6,01	5,09	4,58	4,25	4,01	3,85	3,71	3,60	3,51	3,44	3,37	3,27	3,19	3,07	3,00	2,91	2,83	2,78	2,71	2,68	2,62	2,59	2,57
19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,55	2,48	2,43	2,38	2,34	2,31	2,26	2,21	2,15	2,11	2,07	2,02	2,00	1,96	1,94	1,91	1,90	1,88
	8,18	5,93	5,01	4,50	4,17	3,94	3,77	3,63	3,52	3,43	3,36	3,30	3,19	3,12	3,00	2,92	2,84	2,76	2,70	2,63	2,60	2,54	2,51	2,49
20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,52	2,45	2,40	2,35	2,31	2,28	2,23	2,18	2,12	2,08	2,04	1,99	1,96	1,92	1,90	1,87	1,85	1,84
	8,10	5,85	4,94	4,43	4,1	3,87	3,71	3,56	3,45	3,37	3,30	3,23	3,13	3,05	2,94	2,86	2,77	2,69	2,63	2,56	2,53	2,47	2,44	2,42
21	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,28	2,25	2,20	2,15	2,09	2,05	2,00	1,96	1,93	1,89	1,87	1,84	1,82	1,81
	8,02	5,78	4,87	4,37	4,04	3,81	3,65	3,51	3,40	3,31	3,24	3,17	3,07	2,99	2,88	2,80	2,72	2,63	2,58	2,51	2,47	2,42	2,38	2,36
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,47	2,40	2,35	2,30	2,26	2,23	2,18	2,13	2,07	2,03	1,98	1,93	1,91	1,87	1,84	1,81	1,80	1,78
	7,94	5,72	4,82	4,31	3,99	3,76	3,59	3,45	3,35	3,26	3,18	3,12	3,02	2,94	2,83	2,75	2,67	2,58	2,53	2,46	2,42	2,37	2,33	2,31
23	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,45	2,38	2,32	2,28	2,24	2,20	2,14	2,10	2,04	2,00	1,95	1,91	1,88	1,84	1,82	1,79	1,77	1,76
	7,88	5,66	4,76	4,26	3,94	3,71	3,54	3,41	3,30	3,21	3,14	3,07	2,97	2,89	2,78	2,70	2,62	2,53	2,48	2,41	2,37	2,32	2,28	2,26
24	4,26	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,43	2,36	2,30	2,26	2,22	2,18	2,13	2,09	2,02	1,98	1,94	1,89	1,86	1,82	1,80	1,76	1,74	1,73
	7,82	5,61	4,72	4,22	3,90	3,67	3,50	3,36	3,25	3,17	3,09	3,03	2,93	2,85	2,74	2,66	2,58	2,49	2,44	2,36	2,33	2,27	2,23	2,21
25	4,24	3,38	2,99	2,76	2,60	2,49	2,41	2,34	2,28	2,24	2,20	2,16	2,11	2,06	2,00	1,96	1,92	1,87	1,84	1,80	1,77	1,74	1,72	1,71
	7,77	5,57	4,68	4,18	3,86	3,63	3,46	3,32	3,21	3,13	3,05	2,99	2,89	2,81	2,70	2,62	2,54	2,45	2,40	2,32	2,29	2,23	2,19	2,17
26	4,22	3,37	2,98	2,74	2,59	2,47	2,39	2,32	2,27	2,22	2,18	2,15	2,10	2,05	1,99	1,95	1,90	1,85	1,82	1,78	1,76	1,72	1,70	1,69
	7,72	5,53	4,64	4,14	3,82	3,59	3,42	3,29	3,17	3,09	3,02	2,95	2,86	2,77	2,68	2,58	2,50	2,41	2,36	2,28	2,25	2,19	2,15	2,13

Lampiran 6

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
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

Lampiran 7

**DATA HASIL PRETEST KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI**

NO	Nama	Waktu	Hasil
1		1 Menit	32
2		1 Menit	16
3		1 Menit	10
4		1 Menit	12
5		1 Menit	17
6		1 Menit	25
7		1 Menit	38
8		1 Menit	12
9		1 Menit	13
10		1 Menit	15
11		1 Menit	21
12		1 Menit	23
13		1 Menit	22
14		1 Menit	18
15		1 Menit	27
16		1 Menit	25
17		1 Menit	20
18		1 Menit	21
19		1 Menit	23
20		1 Menit	18

**Mengetahui,
Guru Mitra**

**Gorontalo, 17 November 2016
Peneliti**

**Junus Adam, S.Pd
Nip. 19660421 198802 1 002**

**Saprin Hasan
Nim. 832 412 015**

Lampiran 8

**DATA HASIL POSTEST KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI**

NO	Nama	Waktu	Hasil
1		1 Menit	34
2		1 Menit	23
3		1 Menit	23
4		1 Menit	17
5		1 Menit	31
6		1 Menit	39
7		1 Menit	56
8		1 Menit	15
9		1 Menit	18
10		1 Menit	21
11		1 Menit	23
12		1 Menit	26
13		1 Menit	25
14		1 Menit	28
15		1 Menit	32
16		1 Menit	29
17		1 Menit	24
18		1 Menit	26
19		1 Menit	27
20		1 Menit	21

**Mengetahui,
Guru Mitra**

**Gorontalo, 17 Desember 2016
Peneliti**

**Junus Adam, S.Pd
Nip. 19660421 198802 1 002**

**Saprin Hasan
Nim. 832 412 015**

Lampiran 9

PROGRAM LATIHAN LAWAN PASIF
(Keterampilan Passing Bawah bola voli)

Minggu Pertama

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti				Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recovery	
free test	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 					<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	70%	3	1 menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	70%	3	1 menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu kedua

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti				Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recovery	
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	75%	4	1 Menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	75%	4	1 Menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	80%	4	1 Menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ketiga

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti				Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recovery	
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	80%	5	1 Menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	85%	5	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	85%	5	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ke empat

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti				Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recovery	
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	85%	6	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	85%	6	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	85%	6	1 Menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ke lima

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti				Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recovery	
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	85%	6	1 Menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	85%	6	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	85%	6	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ke enam

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti				Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recovery	
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	90%	6	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	90%	6	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	90%	6	1 Menit	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ke tujuh

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti				Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recovery	
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	95%	6	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Lawan Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	75%	6	1 Menit	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Post test	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	Keterampilan Passing Bawah				<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Lampiran 10

DOKUMENTASI



Lampiran : 14**Curriculum Vitae****A. Identitas**

Saprin Hasan (Alim) Anak Pertama dari pasangan Sukri Hasan dan Rusni Thalib. Dilahirkan di Tutulo pada tanggal 13 November 1993, beragama islam. Menjadi mahasiswa strata 1 (S-1) di Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor registrasi 832412015 pada fakultas Olahraga dan Kesehatan, jurusan pendidikan keolahragaan angkatan 2012. Bertempat tinggal di Desa Tutulo Kecamatan Botumoito Kabupaten Boalemo.

B. Riwayat Pendidikan

- SDN 1 Botumoito, Lulusan 2006
- SMP Negeri 1 Botumoito, Lulusan 2009
- SMA Negeri 1 Botumoito, Lulusan 2012

C. Kegiatan Yang Pernah Di Ikuti

- Pernah Mengikuti paskibraka tingkat kecamatan dalam rangka hari proklamasi HUT RI Pada Tanggal 17 Agustus 2005
- Pernah Mengikuti paskibraka tingkat kecamatan dalam rangka hari proklamasi HUT RI Pada Tanggal 17 Agustus 2007
- Pernah Mengikuti Kompetisi Klub Olahraga Pelajar (Olimpiade Olahraga siswa Nasional) O2Sn Tingkat SMP seKabupaten Yang Dilaksanakan pada tahun 2005 di Kecamatan Tilamuta.
- Pernah Mengikuti KKS Di Kabupaten Gorontalo Utara Kecamatan Gentuma Raya, Desa Durian tahun 2015
- Pernah Mengikuti PPL 2 di SMK 2 Gorontalo tahun 2015
- Juara dua Pertandingan Bola Voli dalam rangka kegiatan Solidaritas Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan tahun 2014
- Pernah Mengikuti Kegiatan Sosialisai Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di SMA Negeri 1 Marisa Tahun 2014