## DAFTAR PUSTAKA


Arikunto, S. 1992.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan prakti.*

*Jakarta: Rineka Cipta.*

Ahmadi N. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Aip S dan Muhadi.1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*Jakarta: Depdikbud.

Beutelsthal D. 2005.*Belajar Bermain Bola Volly*. Bandung:

Pioner. Bompa, T. O. 1994. Theory and Methodology of

Training. Lowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bonnie, R. 1997. *Bola Volly Bimbingan, PetunjukdanTeknik Bermain.* Semarang: Dahara Prize Semarang.

Djoko, P. I. 2002.*Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Erfian ,D. S. *2013 Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap*

*Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler.Pengaruh Bola*

*Voli Di SMK Tunas Cawas Klaten .Skripsi.UnervitasNegri*

*Yogyakarta*

Gambar.2.13 *Gerakan Smash Bola Voli. (Sumber: https://teknikdasar-olahraga.blogspot.com)*

Gambar. 3.18 *1986 Lapangan Tes Ketepatan Smes (Sumber:*

*Nurhasan*

Hidayat,W. 2017. *Buku Pintar Bola Voli.katalog dalamtertiban.*

*Jakarta*

Morissan. 2012. *Metode Penelitian Survey. Jakarta: Kencan*

Muhajir. 2004. Pembinaan Cara-Cara Pembinaan Bola voli. Jakarata: Depdikbud.

Muhammad. Y. 1991. Olahraga Pilihan Bola voli. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Pranata H. 2007. Pedoman Pelatihan Bola voli Nasional. Yogyakarta: FIK UNY

Rusli L dan Adang S. 2006. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D Bandung: Alfabet*.

Suarsana, I .M. 2013. *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permaian Bola Voli Club Sigma Palu. (Skripsi) Palu: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan –Untad. (Online), http//lib.untad.ac.id, diakses 6 Desember 2017.*

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.*

Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Suharno H.P. 1981. *Metodik Melatih Bola volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi,.A. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukandar R.,2004. *Metodologi Penelitian, Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula,* Yogyakarta :Gadjah Mada Univesity Press.

Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta: PT Firman Resama.

Sutrisno H. 2002. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside

Toho C.M. A.M. 2007. *Sport Developmen Index*. Jakarta: PT INDEKS.

Suwarda G. N. 2018. *Pengaruh Latihan Bola DIgantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Putri Di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lanpung Tenga. Skripsi. Universitas Lampung Bandar Lampung*

Tri A.H. 2008. Kontribusi Ekstrakulikuler Bola Basket terhadap

Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Jurusan

Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Wiratna S. 2008. Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi Thesis Desertasi dan Umum. Yogyakarta: Ardana Media.

Wahono. 2008. Latihan Memukul Bola Digantung. http//reginalicheteria.wordpress.com/2008/8/27/latihan–memukulboladigantung–ketepan.html. diaksespada tanggal 04 Maret 2013, Jam 12.26 WIB.

*Lampiran 1*: Berita Acara Bimbingan Skripsi

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5667804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
http://fkip.unipasby.ac.id/

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Mastono
NIM : 165900169
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketetapatan Smes Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo

| No | Tanggal | Materi Bimbingan | Pembimbing |
|---|---|---|---|
| 1 | 05-08-2019 | Pengajuan Judul | |
| 2 | 08-08-2019 | ACC Judul | |
| 3 | 13-08-2019 | Pengajuan Bab I, II, III | |
| 4 | 22-08-2019 | Revisi Bab I, II, III | |
| 5 | 24-12-2019 | Pengajuan Bab IV | |
| 6 | 26-12-2019 | Revisi Bab IV | |
| 7 | 30-12-2019 | Pengajuan Bab V | |
| 8 | 02-01-2020 | Revisi Bab V | |
| 9 | 06-01-2020 | Penyerahan Bab I s/d V | |
| 10 | 19-01-2020 | ACC Skripsi | |

Selesai bimbingan skripsi tanggal 19 Januari 2020

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Suhari, S.H., M.Si.
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Ramadhany H P, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701058802/DY

*Lampiran 2*: Format Revisi Skripsi

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
Unipa Surabaya http://fkip.unipasby.ac.id/

**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Mastono
NIM : 165900169
Tanggal Ujian Skripsi : 27 Januari 2020
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketetapatan Smes Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo

| No | Materi Revisi | Penguji I | Penguji II |
|---|---|---|---|
| 1 | Penulisan di teliti lagi | | |
| 2 | Tambah Gambar | | |
| 3 | Daftar Pustaka Ditambah | | |
| 4 | Gambar Dikasih Keterangan | | |

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji II

Ramadhany H.P., S.Pd, M.Pd
NIDN. 0701058802/DY

*Lampiran 3*: Surat Izin Penelitian

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II:Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : http://fkip.unipasby.ac.id

Unipa Surabaya

Nomor : 616/Ak.2/FKIP/X/2019 — 29 Oktober 2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMA Wachid Hasyim 2 Taman
di Sidoarjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Mastono |
| NIM | : | 165900169 |
| Program Studi | : | Pendidikan Jasmani |
| Judul Penelitian | : | Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung terhadap Ketepatan Smes Bola Voli pada Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo |
| Waktu penelitian | : | 30 Oktober 2019 s/d 30 Desember 2019 |

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Dr. Suharto S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :
1. *Wakil Dekan I*
2. *Kaprodi*

*Lampiran 4:* Surat Balasan Penelitian

YAYASAN PENDIDIKAN DAN SOSIAL MA ARIF TAMAN SIDOARJO

**SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**WACHID HASYIM 2 TAMAN SIDOARJO**

**STATUS : TERAKREDITASI "A"**

**NSS : 304050214014**

**Alamat : Jl. Raya Ngelom 86 Taman Sidoarjo 61257 Telp. 031 7881734**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 009/C-1/WH-2/I/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Wachid Hasyim 2 Taman-Sidoarjo menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

**n a m a** : **MASTONO**

**nim** : **165900169**

**program studi** : **(S-1) Pendidikan Jasmani**

adalah benar Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah melaksanakan penelitian dalam rangka memenuhi tugas menyusun Skripsi dengan judul ***" Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung terhadap Ketepatan Smes Bola Voli pada siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman "*** pada tanggal, 30 Oktober s.d. 30 Desember 2019.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar pihak yang berkepentingan menjadi maklum dan keterangan ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Taman, 07 Januari 2020

Kepala Sekolah,

YAYASAN PENDIDIKAN DAN SOSIAL MA ARIF SMA WACHID HASYIM 2 NSS. 304050214014 TERAKREDITASI A TAMAN - SIDOARJO

**Dra. Hj. NUR DJANNAH**

**Nip. : --**

*Lampiran 5:* Data Penelitian

| **Subyek** | **Jenis kelamin** | **Pretest I** | **Pretest II** | **Rata-Rata** | **Postest I** | **Postest II** | **Rata-Rata** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | L | 5 | 10 | 7,5 | 10 | 16 | 13 |
| 2 | L | 0 | 1 | 0,5 | 1 | 3 | 2 |
| 3 | L | 10 | 14 | 12 | 18 | 15 | 16,5 |
| 4 | L | 1 | 6 | 3,5 | 5 | 7 | 6,5 |
| 5 | L | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2,5 |
| 6 | L | 6 | 2 | 4 | 9 | 7 | 8 |
| 7 | L | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 8 | L | 18 | 20 | 19 | 30 | 25 | 27,5 |
| 9 | L | 3 | 4 | 3,5 | 7 | 11 | 9 |
| 10 | L | 20 | 14 | 17 | 18 | 23 | 20 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | ,5 |
| 11 | L | 0 | 2 | 1 | 5 | 4 | 4,5 |
| 12 | L | 7 | 15 | 11 | 15 | 13 | 14 |
| 13 | L | 1 | 4 | 2,5 | 6 | 2 | 4 |
| 14 | L | 2 | 2 | 2 | 7 | 4 | 5,5 |
| 15 | L | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 16 | L | 8 | 7 | 7,5 | 11 | 13 | 12 |
| 17 | L | 13 | 10 | 11,5 | 15 | 11 | 13 |
| 18 | L | 5 | 14 | 9,5 | 20 | 19 | 19,5 |
| 19 | L | 3 | 13 | 8 | 15 | 11 | 13 |
| 20 | L | 4 | 9 | 6,5 | 16 | 14 | 15 |

*Lampiran 6:* Program Latihan

| No | Pertemuan/ tanggal | Latihan yang diberikan | Alokasi waktu |
|---|---|---|---|
| 1 | Senin 28-10-2019 | Pelaksanaan Pretest Smes | 120 menit |
| | | a. pemanasan strength,endurance,speed,flexibility, coordination<br>b. Inti pengambilan data pre test dengan mnggunakan test stenley,dilakukan secara berurutan,dengan dua kali percobaan<br>c. Penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | 25 menit<br>85 menit<br>10 menit |
| 2 | Jum'at 01-11-2019 | a. pemanasan strength,endurance,speed,flexibility, coordination<br>b. inti Treatment smes bola digantung tanpa awalan,dengan ketinggian bola digantung 185cm(putradengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• Siswa dibagi menjadi 2 berbanjar<br>• Satu siswa bertugas | 25 menit<br>85 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | mengayunkan bola digantung kekanan dan kekiri.<br>• Siswa yang tidak bertugas mengayun,melakukan smash terhadap bola digantung yang diayunkan tanpa awalan.<br>• Dan dilakukan bergantian berulang-ulang minimal setiap siswa melakukan 10 kali.<br>c. penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | 10 menit |
| 3 | Minggu 03-11-2019 | a. pemanasan strength,endurance,speed,flexibility, coordination<br>b. inti Treatment smes bola digantung dengan awalan 1 langkah,dengan ketinggian 190cm(putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa<br>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok<br>• Satu siswa per kelompok bertugas mengayunkan bola digantung kekanan dan kekiri.<br>• Siswa yang tidak bertugas mengayun | 25 menit<br><br>85 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | melakukan smash terhadap bola digantung yang diayunkan dengan menggunakan awalan 2-3 langkah<br>• Dan dilakukan bergantian berulang-ulang minimal setiap siswa melakukan 10 kali.<br>c. pentup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | 10 menit |
| 4 | Selasa 05-11-2019 | a. pemanasan strength,endurance,speed,flexibility, coordination<br>b. inti Treatment smash bola digantung dengan awalan 1 langkah,dengan ketinggian 195cm(putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok<br>• Satu siswa bertugas menarik bola digantung lalu melepasnya sehingga bola memantul keatas.<br>• Sebelum bola turun,siswa yang tidak bertugas | 25 menit<br><br>85 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | langsung men smes bola dengan menggunakan awalan satu langkah.<br>• Dan dilakukan bergantian berulang-ulang minimal setiap siswa melakukan 10 kali.<br>c. penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | 10 menit |
| 5 | Jum'at 08-11-2019 | a. pemanasan strength,power,endurance, stamina speed,flexibility,accuracy coordination<br>b. inti<br>treatment smash bola digantung dengan awalan 2 langkah,dengan ketinggian 195cm(putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok<br>• Satu siswa bertugas menarik bola digantung lalu melepasnya sehingga bola memantul keatas.<br>• Sebelum bola turun,siswa yang tidak bertugas langsung men | 25 menit<br><br>85 menit<br><br>10 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | smash bola dengan menggunakan awalan 2 langkah.<br>• Dan dilakukan bergantian berulang-ulang minimal setiap siswa melakukan 10 kali<br>c. penutup<br>pendinginan,setelah itu diberikan evaluas | |
| 6 | Senin 11-11-2019 | a. pemanansan<br>strength,power,endurance, stamina<br>speed,flexibility,accuracy coordination<br>b. inti<br>treatment smes bola digantung dengan awalan 2 langkah,dengan ketinggian 200cm(putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok<br>• Setiap kelompok membentuk lingkaran dengan poros tengah bola digantung.<br>• Siswa pertama yang ditunjuk memukul bola digantung harus menyebutkan nama teman secara acak untuk memukul bola berikutnya<br>• Nama siswa yang | 25 menit<br><br><br>85 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | sudah disebut / yang sudah melakukan smash tidak boleh disebut lagi.<br>• Apabila ada yang menyebut nama siswa yang sudah melakukan smash akan diberi hukuman.<br>• Dilakukan sampe 5-7 kali putaran.<br>c. penutup<br>pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | 10 menit |
| 7 | Kamis 14-11-109 | a. pemanasan<br>strength,power,endurance, stamina<br>speed,flexibility,accuracy coordination<br>b. inti<br>treatment smash bola digantung dengan awalan 3 langkah,dengan ketinggian 205cm(putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smes untuk memperoleh point<br>c. penutup<br>pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | 25 menit<br>85 menit<br>10 menit |
| 8 | Minggu 17- | a. pemanasan<br>strength,power,,stamina,ag | 25 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 11-2019 | ility,flexibility, belance, accuracy coordination<br>b. inti<br>treatment smes bola digantung dengan awalan 4 langkah,dengan ketinggian 210cm(putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok<br>• Setiap kelompok membentuk lingkaran dengan poros tengah bola digantung.<br>• Siswa pertama yang ditunjuk memukul bola digantung harus menyebutkan nama teman secara acak untuk memukul bola berikutnya<br>• Nama siswa yang sudah disebut / yang sudah melakukan smes tidak boleh disebut lagi.<br>• Apabila ada yang menyebut nama siswa yang sudah melakukan smash akan diberi hukuman.<br>• Dilakukan sampe 5-7 kali putaran.<br>c. Penutup<br>pendinginan,setelah itu | 85 menit<br><br>10 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | diberikan evaluasi | |
| 9 | Rabu 20-11-2019 | a. pemanasan strength,power,,stamina,agility,flexibility, belance,coordination<br>b. inti treatment smes bola digantung dengan awalan 4 langkah,dengan ketinggian 215cm (putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• Siswa dibagi 2 kelompok untuk melakukan perlombaan.<br>• Lalu siswa baris berbanjar sesuai kelompok.<br>• Siswa melakukan smash ke bola digantung dengan menggunakan awalan 2 langkah,<br>• Siswa yang habis memukul langsung lari kembali kebelakang dengan menepuk tangan teman sekelompok yang akan melakukan smes berikutnya.<br>• Dilakukan 5 kali putaran.<br>• Kelompok yang kalah akan diberi hukuman | 25 menit<br><br>85 menit<br><br>10 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | c. penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluas | |
| 1<br>0 | Sabtu<br>23-<br>11-<br>2019 | a. pemanasan strength,power,,stamina,agility,flexibility, belance,coordination<br>b. inti treatment smash bola digantung dengan awalan bebas,dengan ketinggian 220cm(putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smes untuk memperoleh point<br>c. penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | 25 menit<br><br>85 menit<br><br>10 menit |
| 1<br>1 | Selasa<br>26-<br>11-<br>2019 | a. pemanasan stamina,agility,flexibility, coordination<br>b. inti treatment smash bola digantung dengan awalan bebas (tidak lebih dari 4 langkah) dengan ketinggian 230 cm (putra), dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smash untuk memperoleh | 25 menit<br><br>85 menit<br><br>10 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | point<br>c. penutup<br>pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | |
| 1<br>2 | Rabu<br>27-<br>11-<br>2019 | a. pemanasan<br>stamina,agility,flexibility, coordination<br>b. inti<br>treatment smash bola digantung dengan awalan bebas (tidak lebih dari 4 langkah), dengan ketinggian menyesuaikan ketinggian maksimal setiap siswa, dengan repetisi 12 kali setiap siswa.<br>• Siswa dibagi 2 kelompok untuk melakukan perlombaan.<br>• Lalu siswa baris berbanjar sesuai kelompok.<br>• Siswa melakukan smash ke bola digantung dengan menggunakan awalan bebas (tidak lebih dari 4 langkah)<br>• Siswa yang habis memukul langsung lari kembali kebelakang dengan menepuk tangan teman sekelompok yang akan elakukan smash berikutnya.<br>• Dilakukan 5 kali | 25 menit<br><br>85 menit<br><br>10 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | putaran.<br>• Kelompok yang kalah akan diberi hukuman<br>c. penutup<br>pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | |
| 13 | Kamis 28-11-2019 | a.pemanasan<br>stamina,agility,flexibility, coordination<br><br>b. inti<br>treatment smes bola digantung dengan awalan bebas(tidak lebih dari 4 langkah),dengan ketinggian 230 cm (putra) dengan repetisi 12 kali setiap siswa<br>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok<br>• Setiap kelompok membentuk lingkaran dengan poros tengah bola digantung.<br>• Siswa pertama yang ditunjuk memukul bola digantung harus menyebutkan nama teman secara acak untuk memukul bola berikutnya<br>• Nama siswa yang sudah disebut / yang sudah melakukan smash tidak boleh disebut lagi.<br>• Apabila ada yang menyebut nama | 25 menit<br><br>85 menit<br><br>10 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | siswa yang sudah melakukan smes akan diberi hukuman.<br>• Dilakukan sampe 5-7 kali putaran.<br>c. penutup<br>pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | |
| 14 | Jum'at 29-11-2019 | a. pemanasan<br>stamina,agility,flexibility, coordination<br>b. inti<br>treatment smes bola digantung dengan awalan bebas (tidak lebih dari 4 langkah), dengan ketinggian menyesuaikan ketinggian maksimal setiap siswa, dengan repetisi 12 kali setiap siswa<br>• bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smes untuk memperoleh point<br>c. penutup<br>pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi | 25 menit<br><br>85 menit<br><br>10 menit |
| 15 | Sabtu 30-11-2019 | a. pemanasan<br>stamina,agility,flexibility, coordination<br>b. inti<br>pengambilan data pre test dengan mnggunakan test stenley,dilakukan secara | 25 menit<br><br>85 menit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | berurutan,dengan dua kali percobaan<br>b. penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi akhi | 10 menit |

*Lampiran 7:* Daftar Sampel Penelitian

| No | Nama | Jenis Kelamin | Tanggal Lahir |
|---|---|---|---|
| 1 | Ainur | L | 29-09-2002 ( 18 tahun) |
| 2 | Alfian | L | 24-02 2002 (18 tahun ) |
| 3 | Candra | L | 22-02-2002 (18 tahun ) |
| 4 | Agung | L | 30-04-2003 (17 tahun ) |
| 5 | Alfian R | L | 15-01-2003 (17 tahun ) |
| 6 | Habib | L | 15-01-2003(17 tahun) |
| 7 | Hadi | L | 05-06-2001 (19 tahun) |
| 8 | Thoriq | L | 19-05-2003 (17 tahun) |
| 9 | Risky | L | 07-05-2002 (18 tahun) |
| 10 | Fadil | L | 29-01-2004 (16 tahun) |
| 11 | Sydan | L | 11-01-2003 (17 tahun) |
| 12 | Noufal | L | 09-09 2003 (17 tahun ) |
| 13 | Haidar | L | 29-09-2002 ( 18 tahun) |
| 14 | Ilham | L | 30-01-2004 (16 tahun ) |
| 15 | Adi | L | 18-05-2003 (17 tahun) |
| 16 | Mance | L | 28-06-2002 (18 tahun) |
| 17 | Epin | L | 19-06-2002 (18 tahun) |
| 18 | Dewa | L | 20-08-2002 (18 tahun ) |
| 19 | Tony | L | 22-03-2003 (17 tahun ) |
| 20 | Geral | L | 21-09-2004 (16 tahun ) |

*Lampiran 8:* Presensi Peserta Tes

| Nama | JK | Ttl | X1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | X2 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ainur | L | 29-09-2002 | 5 | 10 | v | v | V | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | - | 10 | 16 |
| Alfian | L | 24-02 2002 | 0 | 1 | v | v | V | - | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | 1 | 3 |
| Candra | L | 22-02-2002 | 10 | 14 | v | v | V | v | v | v | v | v | v | v | v | - | v | v | v | 18 | 15 |
| Agung | L | 30-04-2003 | 1 | 6 | v | v | V | v | v | v | v | v | v | v | v | v | - | v | v | 5 | 7 |
| Alfian R | L | 15-01-2003 | 1 | 1 | v | - | V | v | v | v | - | v | v | v | v | v | v | v | v | 3 | 2 |
| Tony | L | 22-03-2003 | 6 | 2 | v | v | V | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | 9 | 7 |
| Habib | L | 15-01-2003 | 1 | 1 | v | v | V | v | v | v | v | v | v | v | v | v | - | v | v | 3 | 1 |
| Hadi | L | 05-06-2001 | 18 | 20 | v | v | V | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | - | 30 | 25 |
| Thoriq | L | 19-05-2003 | 3 | 4 | v | v | V | v | v | v | v | v | - | v | v | v | v | v | v | 7 | 11 |
| Risky | L | 07-05-2002 | 20 | 14 | v | v | V | - | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | 18 | 23 |
| Fadil | L | 29-01-2004 | 0 | 2 | v | - | - | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | - | v | 5 | 4 |
| Sydan | L | 11-01- | 17 | 15 | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | 15 | 13 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Noufal | L | 09-09 2003 | 1 | 4 | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | 6 | 2 |
| Haidar | L | 29-09-2002 | 2 | 2 | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | 7 | 4 |
| Ilham | L | 30-01-2004 | 3 | 1 | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | 3 | 3 |
| Adi | L | 18-05-2003 | 8 | 7 | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | - | v | 11 | 13 |
| Mance | L | 28-06-2002 | 13 | 10 | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | - | v | v | 15 | 11 |
| Epin | L | 19-06-2002 | 5 | 14 | v | v | v | - | v | v | - | v | v | v | v | v | v | v | v | 20 | 19 |
| Dewa | L | 20-08-2002 | 3 | 13 | v | v | v | v | v | v | v | v | - | - | v | v | v | - | v | 15 | 11 |
| Geral | L | 21-09-2004 | 4 | 9 | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | v | 16 | 14 |

*Lampiran 9:* Dokumentasi

Bola Digantung

Siswa Melakukan Smes Bola Digantung

Intruksi sebelim melakukan smes

Pemanasan

Praktek Smes Bola Voli

Praktek Smes Bola Voli