DAFTAR PUSTAKA

Astutik, Erna Puji; Fitriatien, Rahmawati Sri;. 2016. *METODE STATISTIKA*. Surabaya: Adi Buana University Press.

Bachtiar. 2007. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta:Universitas Terbuka.

Hadiyani, Nurul. 2013. Peningkatan keterampilan passing bawah dengan metode bagian (*part method*) untuk peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Wonosari. Skripsi tidak diterbitkan : UNY. Yogyakarta.

Jes, Jarver. 2007. Belajar dan berlatih atletik. Bandung: CV Poinir Jaya.

Nugroho, A. J. 2015. Latihan Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Perserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SD Negeri Genito Windusari Kabupaten Magelang. Skripsi tidak diterbitkan : UNY. Yogyakarta.

Santoso, J. S. 2015. Pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri smp negeri 4 gamping sleman. Skripsi tidak diterbitkan : UNY. Yogyakarta.

Santrock, J.W. 2003. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga.

Sugihartono. 2007. *"Psikologi Pendidikan"*. Yogyakarta : FIK UNY.

Sugiyono. 2010. Satistika untuk penelitian. Bandung : Alfabeta.

Toho Cholik Mutohir dkk. 2013. *Permainan Bolavoli*. Jakarta: PT Indeks.

Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lampiran 1 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) 5662864 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
http://fkip.unipasby.ac.id/

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mohammad Ababil
NIM : 165900001
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Kontribusi Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII Smp Pgri 1 Buduran Sidoarjo

Penguji I : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Bab II		
2	Bab IV		
3	Bab V		
4	Surat Balasan Sekolah		

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

Dosen Penguji I

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
NIDN.0717088703

Dosen Penguji II

Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN. 0723035701

Lampiran 2 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) 5662864 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
http://fkip.unipasby.ac.id/

Unipa Surabaya

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mohammad Ababil
NIM : 165900001
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Kontribusi Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII Smp Pgri 1 Buduran Sidoarjo

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing I
1	30–07–2019	Pengarahan	
2	06–08–2019	Pengajuan Judul	
3	09–09–2019	Revisi Bab I,	
4	15–09–2019	Revisi Bab I	
5	19–09–2019	Revisi Bab II	
6	22–10–2019	Revisi Bab II	
7	23–11–2019	Revisi Bab III	
8	25–12–2019	Revisi Bab I, II, III	
9	27–12–2019	Revisi Bab I, II, III, IV, V	
10	13–01–2020	ACC Jilid	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 13 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP

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

Mengetahui
Dosen Pembimbing,

Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN. 0723035701

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) 5041067 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281162, 8281163 Surabaya 60234
Website : http://fkip.unipasby.ac.id

Unipa Surabaya

30 Oktober 2019

Nomor : 633/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMP PGRI 1 Buduran
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 SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama	:	Mohammad Ababil
NIM	:	165900001
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	:	Kontribusi Metode *Drill* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas IX SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo
Waktu penelitian	:	30 Oktober 2019 s/d 30 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

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

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

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian

YPLP DASAR DAN MENENGAH - PGRI

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) "PGRI 1"

TERAKREDITASI : A

Jalan Siwalanpanji Nomor 3 Telepon/Faximile : 031 8961321 Buduran - Sidoarjo

Email : smppgri1buduran79@gmail.com Kode Pos 61251

NSS : 204050201022 NIS : 2005021401

SURAT KETERANGAN

Nomor : 397/SMP PGRI 1/XI/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Mohammad Ababil
NIM	: 165900001
Tempat tanggal lahir	: Sidoarjo, 10 November 1996
Jurusan/Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Telah mengadakan penelitian dalam rangka untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Kontribusi Metode *Drili* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas IX SMP PGRI 1 Buduran"** pada tanggal 30 Oktober 2019 s/d 30 Desember 2019.

Demikian surat keterangan dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

Sidoarjo, 13 November 2019

Kepala Sekolah

Indrajayanti Ratnaningsih, S.Si, M.Pd

Lampiran 5 Gambar *Passing* Bawah Bola Voli

Sesi Latihan *Passing* dengan Metode *Drill*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	1
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di pahami oleh siswa
2.	**Pemanasan :** • Joging keliling lapangan 1x • *Streching* statis • *Streching* dinamis	15 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang. 20 menit • Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x10 m. 10 menit • Game 30 menit	60 menit • Intensitas rendah 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 2 menit. Bermain 6 VS 2 dengan sedikit sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga bergantian selama 2 menit.
4.	**Penutup :** Pendinginan ringan, evaluasi, berdoa, motivasi.	10 menit	Dibariskan atau kumpul, mengevaluasi latihan, di beri motivasi, dan berdoa. Pengumuman.

Sesi Latihan *Passing* dengan Metode *Drill*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	2
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	80 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di pahami oleh siswa
2.	**Pemanasan :** • Joging keliling lapangan 1x • *Streching* statis • *Streching* dinamis	15 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan sasaran lubang drum . 20 menit • Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x10 m. 10 menit • Game 20 menit	50 menit • Intensitas rendah 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* sasaran lubang drum bekas, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 2 menit. Bermain 6 VS 2 dengan sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain juga bergantian 2 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	3
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	80 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa
2.	**Pemanasan :** • Joging keliling lapangan 1x • *Streching* statis • *Streching* dinamis	15 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan sasaran lubang drum . 20 menit • Bermain 4 lawan 2 dalam area 10x10 m. 10 menit • Game 20 menit	50 menit • Intensitas rendah 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* sasaran lubang drum bekas, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 2 menit Bermain 4 VS 2 dengan sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	4
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	80 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa
2.	**Pemanasan :** • Senam samba • *Streching* statis • *Streching* dinamis	15 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang. 20 menit • Bermain 7 lawan 27 dalam area 60x40 m. 10 menit • Game 20 menit	60 menit • Intensitas rendah 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 2 menit. Bermain 7 VS 7 dengan sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	5
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	60 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa
2.	**Pemanasan :** Dengan cara melewatkan bola disela kaki. Pemanasan dinamis.	15 menit	Melakukan *streching* statis dari bawa ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. Bermain passing melewati diantara sela kaki. 1 bola untuk 3 anak, 1 anak berjaga di tengah dengan membuka kedua kaki sebagai sasaran. Berganti bila sudah melakukan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang. 20 menit • Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x10 m. 10 menit	30 menit • Intensitas rendah 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 2 menit. Bermain 6 VS 2 dengan sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	6
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa
2.	**Pemanasan :** Dengan cara melewatkan bola disela kaki. Pemanasan dinamis.	15 menit	Melakukan *streching* statis dari bawa ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. Bermain passing melewati diantara sela kaki. 1 bola untuk 3 anak, 1 anak berjaga di tengah dengan membuka kedua kaki sebagai sasaran. Berganti bila sudah melakukan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan sasaran lubang drum . 28 menit • Game 30 menit	60 menit • Intensitas rendah 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* sasaran lubang drum bekas, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 2 menit Bermain 6 VS 2 dengan sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	7
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	80 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa
2.	**Pemanasan :** • Joging keliling lapangan 1x • *Streching* statis • *Streching* dinamis	15 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 28 menit • Game 20 menit	60 menit • Intensitas rendah 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 3 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	8
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa.
2.	**Pemanasan :** • Melakukan permainan sepak bola golf. Tim terbagi dalam 2 kelompok	15 menit	Pemain harus mampu mengenai *cone* sebagai pengganti lubang. Susunan *cone* secara acak di area lapangan 30 x 30 m. Harus mengenai sesuai urutan nomer *cone*. Tim terbagi atas 2.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan sasaran lubang drum . 20 menit • Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x10 m. 10 menit • Game 20 menit	50 menit • Intensitas rendah 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* sasaran lubang drum bekas, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 2 menit.Bermain 6 VS 2 dengan sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain juga bergantian 2 menit
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	9
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa
2.	**Pemanasan :** • Joging keliling lapangan 1x • *Streching* statis • *Streching* dinamis	15 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 28 menit • Game 30 menit	60 menit • Intensitas sedang 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 3 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pada pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	10
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa.
2.	**Pemanasan :** • Joging keliling lapangan 1x • *Streching* statis • *Streching* dinamis	15 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 28 menit • Game 30 menit	60 menit • Intensitas sedang 2 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 3 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pada pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	11
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa
2.	**Pemanasan :** Pemanasan dengan permainan sepak bola boling. Pemanasan dinamis	15 menit	Pemain berusaha menjatuhkan susunan cone kerucut dari jarak 9 m dengan teknik passing mendatar menggunakan kaki bagian dalam. Tetdiri dari 5 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 3 anak, 1 anak menendang, 1 anak menjaga cone, 1 anak menunggu giliran, bagi anak yang sudah melakuka gantian berjaga.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 28 menit • Game 30 menit	65 menit • Intensitas sedang 3 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 4 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pada pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	12
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa.
2.	**Pemanasan :** • Joging keliling lapangan 1x • *Streching* statis • *Streching* dinamis	10 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 36 menit • Game 29 menit	65 menit • Intensitas sedang 3 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 4 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pada pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	13
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa.
2.	**Pemanasan :** • Joging keliling lapangan 1x • *Streching* statis • *Streching* dinamis	10 menit	Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan *streching* statis dari bagian tubuh bawah ke atas. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 36 menit • Game 29 menit	65 menit • Intensitas sedang 3 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 4 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pada pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	14
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa.
2.	**Pemanasan :** Pemanasan dengan permainan acak. Pemanasan dinamis.	10 menit	Pemain melakukan passing acak pada teman di dalam lapangan berukuran 20x20 meter. 1 kelompok terdiri dari 5 anak, terdapat 3 kelompok
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 36 menit • Game 21 menit	65 menit • Intensitas sedang 3 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 5 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pada pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	15
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1.	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa.
2.	**Pemanasan :** Pemanasan dengan permainan acak. Pemanasan dinamis.	10 menit	Pemain melakukan passing acak pada teman di dalam lapangan berukuran 20x20 meter. 1 kelompok terdiri dari 5 anak, terdapat 3 kelompok
3.	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 36 menit • Game 21 menit	44 menit • Intensitas sedang 3 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 5 menit.
4.	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pada pertemuan beikutnya.

Sesi Latihan *Passing*

Cabang Olahraga	:	Bola Voly	Sesi	:	16
Hari/Tanggal	:		Jumlah Atlet	:	
Sasaran	:	*Passing* ke teman	Waktu	:	90 menit
Peralatan	:	Bola, cones, peluit, stopwatch			

No	Materi Latihan	Dosis	Catatan
1	**Pengantar :** Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan.	5 menit	Singkat, jelas, dan mudah di mengerti oleh siswa.
2	**Pemanasan :** Pemanasan dengan permainan acak. Pemanasan dinamis.	10 menit	Pemain melakukan passing acak pada teman di dalam lapangan berukuran 20x20 meter. 1 kelompok terdiri dari 5 anak, terdapat 3 kelompok
3	**Latihan inti:** • Melakukan latihan *passing* berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan dengan 2 orang selama 36 menit • Game 21 menit	44 menit • Intensitas sedang 3 set • 4 repetasi • Interval 2 menit • Recovery 1 menit	*Passing* saling berhadapan, *passing* menggunakan kaki bagian dalam selama 5 menit.
4	**Penutup :** Cooling down, berkumpul, evaluasi, motivasi dan doa	10 menit	Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pada pertemuan beikutnya.