

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet dkk. 2019. *Permainan Olahraga Besar*. Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. 2016. Pendidikan Jasmani Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Amung Ma' mum & Toto Subroto.2018. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran. Jakarta: Depdiknas.
- Barbara L.V. & Bonnie J.F. 2016. Bola voli Tingkat Pemula. Alih Bahasa. Monti. Jakarta: Raja Grafindo.
- Beutelsthal, 2019, *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Java
- Bidang wasit PP.PBVSJ. 2017. Peraturan Permainan bola voli Internasional. Jakarta: PP. PBVSJ.
- Bompa, Tudor O. 2017. Theory and Methodology of Training. Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Dieter Beutelstahl. 2016. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pioner Jaya.
- Djoko Pekik, M. Kes. 2017. Dasar-Dasar Latihan Kebugaran Jasmani. Klinik Kebugaran: FIK UNY
- Engkos Kosasih. 2016. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: CV. Akademi presindo
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2019, Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1, Semarang: FIKUNNES
- Herry Koesyanto. 2017. Bermain Bola Volley. Semarang:FIK UNNES
- L.Viera, Barbara dan Jill Ferguson, Bonnie. 2019. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Diterjemahkan

- oleh Monti. Jakarta : Raja Grafindo
- M.Yunus. 2018. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Muhajir. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. 2017. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Rubiyanto Hadi. 2017. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2016. *Statistik untuk penelitian*. Bandung: PT Alfa Beta.
- Suharno HP. 2018. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2016. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2017. *Statistik 2*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Tim Penyusun. 2018, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* . Jakarta: Gramedia
- Viera, Barbara L. 2018. *Bola Voli (Tingkat Pemula)* diterjemahkan oleh Monti. Jakarta:Raja GrafindoPersada



49

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya
 Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-
 0000485 A.H.01.08.Tahun 2019.
 Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)
 8281181

<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa: Wilimon Seden
 NIM : 175900194
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Servis Atas *Tosspin*
 Dengan Cara Bertahap Dan Secara Langsung
 Terhadap Hasil Servis Atas Pada Club Bola Voli
 Organisasi Akrab Surabaya.

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	02/07/2020	Pengajuan Judul	
2	19/08/2020	Bab I, II, III	
3	14/09/2020	Revisi Bab I, II, III	
4	07/10/2020	Rumusan Masalah	
5	14/10/2020	Kajian Pustaka	
6	27/10/2020	Metode Penelitian	
7	11/11/2020	Rancangan Penelitian	
8	13/01/2021	Analisis Data	
9	20/01/2021	Kesimpulan dan Saran	

Selesai bimbingan Skripsi pada tanggal 12 Februari 2021

Dekan FPP


Dosen Pembimbing,

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
 NPP.196702091992021002

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 NIDN.0706108203



50



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya
 Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-
 0000485.A.H.01.08.Tahun 2019.
 Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)
 8281181
<http://fpep.unipasby.ac.id>


FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Wilimon Seden
 NIm : 175900194
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari
 Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Servis Atas Topspin Dengan Cara Bertahap Dan Secara Langsung Terhadap Hasil Servis Atas Pada Klub Bola Voli Organisasi Akrab Surabaya.
 Penguji I : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 Penguji II : Drs. Ismawandi BP, M.Pd.
 Penguji III : Dr. Sumardi, M.Kes

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Bab 1-5	✓	✓	✓
2	Tata Tulis	✓	✓	✓
3	Tabel	✓	✓	✓

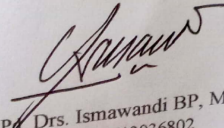
Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Penguji I



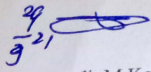
Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
NIDN.0706108203

Penguji II



Drs. Ismawandi BP, M.Pd.
NIDN.0713036802

Penguji III



Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN.0723035701

Surat Permohonan Ijin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I: Jl. Ngajel Dadi III-B 37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Faa. (031) 5662804 Surabaya 60245
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 14/Ak.1/FPP/1/2021
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
 Organisasi AKRAB
 di Surabaya

Dengan hormat,
 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/Organisasi AKRAB berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Wilimon Seden
 NIM : 175900195
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Pedagogik dan Psikologi
 Judul Penelitian : Pengaruh metode latihan servis atas topspin dengan cara bertahap dan secara langsung terhadap hasil servis atas pada club voli organisasi AKRAB Surabaya

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 3 Januari 2021




 N. Rentika Hadi., M.Kes.
 NIP. 196702091992031002

Tembusan :
 1. Wakil Dekan I
 2. Kaprodi

Surat Keterangan Persetujuan Penelitian

**ORGANISASI AKRAB
SURABAYA**



Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : Maria Orina Unar

Jabatan : Ketua Organisasi Akrab

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Wilimon Seden

NIM : 175900194

Jurusan : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

Sehubungan surat saudara pada tanggal 03 Januari 2021. Bersama ini diberitahukan bahwa Organisasi Akrab Menyetujui Pelaksanaan Permohonan Penelitian yang berjudul tentang "PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS ATAS TOPSPIN DENGAN CARA BERTAHAP DAN SECARA LANGSUNG TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA CLUB VOLI ORGANISASI AKRAB". Akan dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2021 s/d 03 Februari 2021 di club voli Organisasi Akrab.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surabaya 10 Januari 2021



Daftar Atlet Pemula Club Organisasi Akrab Surabaya

No	Nama
1	Cicin Vernandes
2	Vani Mangku
3	Alexsander
4	Yanto Gunawan
5	Fati Edis
6	Sensi Harto
7	Toni Parera
8	Hegan Herimat
9	Bion Jehaut
10	Ryan Pau
11	Wili Brobus
12	Yosua Fred

Daftar Hasil Servis Tes Awal (Pree Test)

No	Nama	Kesempatan Servis									Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Cicin Vernandes	-		-	v	-	v	v	-	v	6
2	Vani Mangku	v		v	v	v	v	-	v	v	8
3	Alexsander	-		v	-	-	v	-	-	-	2

4	Yanto Gunawan	-	-	v	v	v	v	v	v	8
5	Fati Edis	v	-	v	v	-	v	v	v	7
6	Sensi Harto	-	v	-	v	-	-	-	v	3
7	Toni Parera	-	v	v	v	v	-	v	v	8
8	Hegan Herimat	-	v	v	v	-	-	v	-	5
9	Bion Jehaut	v	-	v	v	v	v	-	-	7
10	Ryan Pau	-	v	-	-	v	v	-	v	8
11	Wili Brobus	-	v	-	v	-	v	-	v	4
12	Yosua Fred	v	-	v	-	v	v	-	-	5

Hasil Tes Awal Menurut Urutan Hasil Tertinggi Ke Hasil Terendah Setelah Di *Matching*

No	No Test	Nama	Hasil	Rumus Abba	Pasangan No Test	Hasil
1	T02	Vani Mangku	8	a	T02 - T10	8 - 8
2	T10	Ryan Pau	8	b		
3	T07	Toni Parera	8	a	T07 - T04	8 - 8
4	T04	Yanto Gunawan	8	b		
5	T09	Bion Jehaut	7	a	T09 - T05	7 - 7
6	T05	Fati Edis	7	b		
7	T01	Cicin Vernandes	6	a	T01 - T12	6 - 5
8	T12	Yosua Fred	5	b		

9	T 08	Hegan Herimat	5	a	T08 - T11	5- 4
1 0	T 11	Wili Brobus	4	b		
11	T 06	Sensi Harto	3	a	T06 - T03	3 - 3
1 2	T 03	AleKsander	2	b		

Daftar Kelompok Eksperimen 1 Dan 2 Berdasarkan Hasil Tes Awal

No. Urut	Eksperimen I	Hasil Tes	No. Urut	Eksperimen II	Hasil Tes
	Nama			Nama	
1	Bion Jehaut	8	1	Cicin Vernandes	6,00
2	Hegan Herimat	7	2	Vani Mangku	6,00
3	Toni Parera	7	3	Aleksander	1,00
4	Yosua Fred	3	4	Yanto Gunawan	2,00
5	Ryan Pau	2	5	Sensi Harto	2,00
6	Wili Brodus	2	6	Fati Edies	6,00
Mean		4,83		Mean	3,83

Hasil Tes Akhir Servis Atas Topspin Kelompok Eksperimen 1

NO	NAMA	KESEMPATAN SERVIS										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Bion Jehaut	-	-	-	V	-	V	-	-	-	V	3
2	Hegan Herimat	-	V	-	-	V	-	-	V	-	V	4
3	Toni Parera	-	-	-	V	V	V	-	V	V	V	6
4	Yosua Fred	V	V	V	-	-	V	-	V	-	-	5
5	Ryan Pau	V	V	-	V	V	-	-	V	-	-	5
6	Wili Brodus	-	-	V	-	V	-	-	V	-	-	3
Jumlah											26	
Rata- Rata											4,33	

Hasil Tes Akhir Servis Atas Topspin Kelompok Eksperimen 2

NO	NAMA	KESEMPATAN SERVIS										JUMLAH
		1	2	3	4	5		7	8	9	10	
1	Cicin Vernandes	-	-	v	-	-		v	-	v	-	3
2	Vani Mangku	-	-	-	-	v		-	-	v	-	2
3	Aleksander	-	-	-	v	-		-	-	-	-	1
1	Yanto Gunawan	-	-	-	-	-		-	-	-	v	2
5	Sensi Harto	V	V	-	-	-		-	-	-	-	2
6	Fati Edis	V	-	-	-	-		-	-	-	-	2
JUMLAH											21	
RATA - RATA											3,5	

**Perhitungan Statistik Hasil Pree Test Dan Post Test
Eksperimen 1 Dengan Pola M- S**

No	SUBYEK	Xpree	Xpost	D (Xpree - Xpost)	D (D- MD)	d2
1	T09	9	3	6	2,84	8,0656
2	T08	7	4	3	- 0,16	0,0256
3	T07	9	6	3	- 0,16	0,0256
4	T12	7	5	2	- 1,16	0,0256
5	T10	8	5	3	- 0,16	0,0256
6	T11	5	3	2	- 1,16	0,0256
JUMLAH		45	26	19	0.04	8.1936
RATA - RATA		7,5	4,3	3,16	0.006	1.3656

Perhitungan Statistik Hasil Pree Test Dan Post Test



Eksperimen 2 Dengan Pola M- S

No	Subyek	Xpre	Xpost	D (Xpre Xpost)	- D (D- Md)	D2
1	T01	6	3	3	- 0,67	0,4489
2	T02	8	2	6	2,33	5,4289
3	T03	2	1	1	- 2,67	7,1289
4	T04	8	2	6	2,33	5,4289
5	T06	3	2	1	- 2,67	7,1289
6	T05	7	2	5	1,33	1,7689
Jumlah		34	21	22	- 0.02	27.3334
Rata- Rata		5,66	3,5	3,67	- 0.0333	4.5555

Perhitungan Statistik Dengan Pola M- S Terhadap Hasil Tes Akhir



No	SUBYEK	Xe1	Xe2	D (e1e2)	d (D - MD)	d2
1	T09 - T01	3	3	0	2,33	5,4289
2	T08 - T02	4	2	2	0,33	0,1089
3	T07 - T03	6	1	5	2,67	7,1289
4	T12 - T04	5	2	3	0,67	0,4489
5	T10 - T06	5	2	3	0,67	0,4489
6	T11 - T05	3	2	1	- 1,33	1,7689
JUMLAH		26	16	14	4,67	15, 3334
RATA - RATA		4,3	2,66	2,33	0,78	2,5555

DATA PERHITUNGAN STATISTIK

Kelompok eksperimen satu:



- 1 Mean pre test $Ex_1 = 7,5$
- 2 Mean post test $Ex_1 = 4,3$
- 3 $MD = 3,16$
- 4 $\sum d^2 = 8,19$
- 5 $N = 6$

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{3,16}{\sqrt{\frac{8,19}{6(6-1)}}}$$

$$t = \frac{3,16}{\sqrt{\frac{8,19}{30}}}$$

$$t = \frac{3,16}{\sqrt{0,27}}$$

$$t = \frac{3,16}{0,52}$$

$$= 6,08$$

Kelompok eksperimen dua :

- 1 Mean pre test $Ex_2 = 5,66$
- 2 Mean post test $Ex_2 = 3,5$
- 3 $MD = 3,67$



$$\begin{array}{l} 4 \quad \sum d^2 = 27,33 \\ 5 \quad N = 6 \end{array}$$

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{3,67}{\sqrt{\frac{27,33}{6(6-1)}}$$

$$t = \frac{3,67}{\sqrt{\frac{27,33}{30}}}$$

$$t = \frac{3,67}{\sqrt{0,91}}$$

$$t = \frac{3,67}{0,95}$$

$$= 3,89$$

Perbedaan hasil latihan:

- 1 Mean eksperimen 1 = 4,3
- 2 Mean eksperimen 2 = 2,66



- 3 MD = 2,33
- 4 $\sum d^2 = 15,33$
- 5 N = 6

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{2,33}{\sqrt{\frac{15,33}{6(6-1)}}$$

$$t = \frac{2,33}{\sqrt{\frac{15,33}{30}}}$$

$$t = \frac{2,33}{\sqrt{0,51}}$$

$$t = \frac{2,33}{0,71}$$

$$= 3,28$$

MENGHITUNG NILAI T TABEL

Jumlah Variabel (k) = 3, Jumlah Sampel (n) = 6, Taraf Signifikan = 5%, Derajat bebas (df) = n- k = 6 - 3 = 3.



Nilai T tabel dapat dilihat di tabel berikut ini: Titik Persentase Distribusi t (df = 1- 30)

Pr	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.3088 4
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499

23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518

PROGRAM LATIHAN

No.	Pertemuan	Tanggal	Latihan Servis Atas secara Bertahap	Latihan Servis Atas Secara Langsung
1.	Pree-Test	20/12/2020	1. Pemanasan 2. Anggota dibariskan dan di beri penjelasan serta melakukan servis atas Topspin 3. Pelaksanaan servis masing- masing anak melakukan servis sebanyak 10 kali Pendinginan	
2.	I	20/12/2020	1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 3 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 3 meter 3. Pendinginan	1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 3 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 9 meter Pendinginan
2.	II	22/12/2020	1. Pemanasan 2. Latihan inti:	1. Pemanasan 2. Latihan inti:

			<ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 4 kali • Repitisi 4 kali • arak 3 meter <p>3. Pendinginan</p>	<p>a. Servis atas 5 kali b. Repitisi 4 kali c. Jarak 9 meter</p> <p>3. Pendinginan</p>
3.	III	26/12/2020	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 5 kali • Jarak 3 meter <p>3. Pendinginan</p>	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 5 kali • Jarak 9 meter <p>3. Pendinginan</p>
4.	IV	28/12/2020	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 3 meter <p>3. Pendinginan</p>	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 9 meter <p>3. Pendinginan</p>
5.	V	30/12/2020	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 3 meter <p>3. Pendinginan</p>	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 9 meter <p>3. Pendinginan</p>
6.	VI	03/01/2021	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 5 kali • Jarak 3 meter <p>3. Pendinginan</p>	<p>1. Pemanasan</p> <p>2. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 5 kali • Jarak 9 meter <p>3. Pendinginan</p>

7.	VII	05/01/2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 6 meter 3. Pendinginan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
8	VIII	07/01/2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 6 meter 3. Pendinginan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
9.	IX	10/01/2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 6 meter 3. Pendinginan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
10	X	12/01/2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 6 meter 3. Pendinginan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
11	XI	15/01/2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 5 kali • Jarak 6 meter 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 5 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan

			meter 3. Pendinginan	
12	XII	17/01/2021	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 6 meter 3. Pendinginan	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 6 meter 3. Pendinginan
13	XIII	19/01/2021	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
14	XIV	21/01/2021	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 5 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 5 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
15	XV	23/01/2021	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 3 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
16	XVI	25/01/2021	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali	1. Pemanasan 2. Latihan inti: • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali

			<ul style="list-style-type: none"> • Repitisi 4 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan	<ul style="list-style-type: none"> • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
17	XVII	29/01/2021	1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan	1. Pemanasan 2. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none"> • Servis atas 5 kali • Repitisi 4 kali • Jarak 9 meter 3. Pendinginan
18	XVIII	30/01/2021	1. Pemanasan 2. Anggota dibariskan dan diberi penjelasan serta teknik melakukan servis atas topspin 3. Pelaksanaan servis, masing-masing anak melakuakan servis sebanyak 10 kali	

Dokumentasi

Gaambr 1. Pemanasan



Gambar 2. Tes Awal Servis Atas *Topspin*





