

LAMPIRAN

Lampiran 1

Program Latihan

Frekuensi Latihan : 3 x 1 minggu

Waktu : pukul 15.00 – s.d.

Durasi : 60-90 menit

Jumlah Pertemuan : 18 pertemuan (termasuk *pre-test* dan *post test*)

MINGGU PERTAMA		Set	Repitisi
PERTEMUAN KE 1			
Bentuk Kegiatan pada Saat Latihan	Waktu	5	5
1. Doa Memulai <i>Pree-Test</i>			
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	5 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)	5 Menit		
4. Persiapan Pelaksanaan <i>Pree-Test</i>	5 Menit		
5. <i>Pree-Test</i> Tes Ketepatan Passing	60 Menit		
6. <i>Cooling Down</i>	5 Menit		
7. Evaluasi	10 Menit		
8. Doa			
MINGGU PERTAMA			
PERTEMUAN KE 2			
1. Doa Memulai Latihan		5	6
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti	70 Menit		
Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 1			
Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2			

5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU PERTAMA PERTEMUAN KE 3			
1. Doa Memulai Latihan	10 Menit	5	7
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)			
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 2 PERTEMUAN KE 4			
1. Doa Memulai Latihan	10 Menit	6	5
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)			
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 5	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 menit		

6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 2 PERTEMUAN KE 5			
1. Doa Memulai Latihan		6	6
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
8. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 2 PERTEMUAN KE 6			
1. Doa Memulai Latihan		6	7
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			

MINGGU 3					
PERTEMUAN KE 7					
1. Doa Memulai Latihan		7	5		
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit				
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)					
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 5	70 Menit				
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit				
8. Evaluasi					
9. Doa Mengakhiri Latihan					
MINGGU 3					
PERTEMUAN KE 8					
1. Doa Mmeulai Latihan		7	6		
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit				
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)					
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3	70 Menit				
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit				
10. Evaluasi					
11. Doa Mengakhiri Latihan					
MINGGU 3					
PERTEMUAN KE 9					

1. Doa Memulai Latihan		7	7
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 4 PERTEMUAN KE 10			
1. Doa Memulai Doa		8	5
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 5	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 4 PERTEMUAN KE 11			
1. Doa Memulai Latihan			

2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit	8	6
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 4 PERTEMUAN KE 12			
1. Doa Memulai Latihan		8	7
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 5 PERTEMUAN KE 13			
1. Doa Memulai Latihan		9	5
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			

4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 5 PERTEMUAN KE 14			
1. Doa Memulai Latihan		9	6
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4 Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 5	70 Menit		
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 5 PERTEMUAN KE 15			
1. Doa Memulai Latihan		9	7
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti	70 Menit		

Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2			
Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3			
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 6			
PERTEMUAN KE 16			
1. Doa Memulai Latihan			
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti	70 Menit	10	5
Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 2			
Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3			
Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4			
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 6			
PERTEMUAN KE 17			
1. Doa Memulai Latihan			
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Latihan Inti	70 Menit	10	6
Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 3			
Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 4			

Latihan <i>Passing</i> Gerak dinamis 5			
5. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
6. Evaluasi			
7. Doa Mengakhiri Latihan			
MINGGU 6 PERTEMUAN KE 18			
1. Doa Memulai Post Test		10	7
2. <i>Stretching</i> (Peregangan)	10 Menit		
3. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)			
4. Persiapan Pelaksanaan Post-Test			
5. Post-Test	70 Menit		
Tes Ketepatan <i>Passing</i>			
6. <i>Cooling Down</i>	10 Menit		
7. Evaluasi			
8. Doa Mengakhiri Post-Test			

Lampiran 2

Hasil Tes Awal *Passing*

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	Dali	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	12
2	Dika	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	13
3	Yolan	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	16
4	Nanda	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	12
5	Febri	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	14
6	Syukur	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	12
7	Boy	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	11
8	Afan	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	14
9	Adip	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	12
10	Yahya	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	13
11	Danil	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	10
12	Libby	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	10
13	Fiqri	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	12
14	Isan	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	11
15	Iyen	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	12
16	Ipan	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	13

Hasil Tes Akhir *Passing*

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	Dali	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17
2	dika	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	16
3	yolan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19
4	nanda	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17
5	febri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	17
6	syukur	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17
7	boy	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	13
8	afan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	17
9	adip	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	18
10	yahya	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	17
11	danil	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	14
12	libby	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16
13	fiqri	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
14	isan	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	17
15	iyen	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16
16	ipan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	17

Lampiran 3**Hasil tes awal dan tes akhir**

No	Tes Awal	Tes Akhir
1	12	17
2	13	16
3	16	19
4	12	17
5	14	17
6	12	17
7	11	13
8	14	17
9	12	18
10	13	17
11	10	14
12	10	16
13	12	17
14	11	17
15	12	16
16	13	17

Lampiran 4

Dokumentasi Penelitian



Pengarahan sebelum tes *passing*



Pemanasan



Tes awal ketepatan *passing*



Latihan *passing* 1



Latihan *passing* 2



Latihan *passing* 3



Latihan *passing* 4



Latihan *passing* 5



Tes akhir ketepatan *passing*