

Lampiran 1.

PERENCANAAN LATIHAN

Pertemuan pertama

A. Tujuan latihan

- Meningkatkan ketepatan melempar bola tangan

B. Metode latihan

- Latihan dengan metode *drill*

C. Langkah – langkah kegiatan

- 120 menit

D. Pembukaan 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

E. Pemanasan 15 menit

- jogging
- statis
- Running abc

F. Inti materi 90

- Latihan melempar tangkap berpasangan
 - *Javelin pass 20rep x 3 set ke tembok*

- *Javelin pass* 20rep x 3 set berpasangan
- *Game* situasi
- melempar menggunakan jarak 5 – 7 meter

G. Pendinginan 10 menit

- Statis
- Dinamis

H. Penutupan

- Berbaris evaluasi dan masukan dari materi teknik melempar
- Berdoa

Pertemuan kedua

A. Tujuan latihan

- Meningkatkan ketepatan melempar bola tangan

B. Metode latihan

- Latihan dengan metode *drill*

C. Langkah – langkah kegiatan

- 120 menit

D. Pembukaan 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

E. Pemanasan 15 menit

- jogging
- statis
- Running abc

F. Inti materi 90

- Latihan
 - *Javelin pass berpasangan 25rep x 3 set*
- Latihan point per poin melakukan lemparan ke tembok sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit 2set
- *Game* situasi

G. Pendinginan 10 menit

- Statis
- Dinamis

H. Penutupan

- Berbaris evaluasi dan masukan dari materi teknik melempar
- Berdoa

Pertemuan ketiga

A. Tujuan latihan

- Meningkatkan ketepatan melempar bola tangan

B. Metode latihan

- Latihan dengan metode *drill*

C. Langkah – langkah kegiatan

- 120 menit

D. Pembukaan 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

E. Pemanasan 15

- jogging
- statis
- Running abc

F. Inti materi 90

- Latihan melempar berpasangan *javelin pass*
 - 5 meter berpasangan 20rep
 - 10 meter berpasangan 20rep
 - 15 meter berpasangan 20rep
 - 20 meter berpasangan 20rep
- Latihan melempar ke tembok dengan waktu 1menit 2set
- *Game* situasi

G. Pendinginan 10 menit

- Statis
- Dinamis

H. Penutupan

- Berbaris evaluasi dan masukan dari materi teknik melempar
- Berdoa

Pertemuan keempat

A. Tujuan latihan

- Meningkatkan ketepatan melempar bola tangan

B. Metode latihan

- Latihan dengan metode *drill*

C. Langkah – langkah kegiatan

- 120 menit

D. Pembukaan 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

E. Pemanasan 15

- jogging
- statis
- Running abc

F. Inti materi 90

- Latihan melempar target dinding

- 5 meter 3set x 15 repetisi
- 10 meter 3set x 15 repetisi
- 15 meter 3set x 15 repetisi
- 20 meter 3set x 15 repetisi
- Lempar tangkap berpasangan bergerak *20rep x 2 set*
- Lempar tangkap dengan variasi *zig-zig*
- *Game* situasi

G. Pendinginan 10 menit

- Statis
- Dinamis

H. Penutupan

- Berbaris evaluasi dan masukan dari materi teknik melempar
- Berdoa

Pertemuan kelima

A. Tujuan latihan

- Meningkatkan ketepatan melempar bola tangan

B. Metode latihan

- Latihan dengan metode *drill*

C. Langkah – langkah kegiatan

- 120 menit

D. Pembukaan 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

E. Pemanasan 15

- jogging
- statis
- Running abc

F. Inti materi 90

- Latihan melempar target dinding
 - 5 meter 3set x 15 rep
 - 10 meter 3set x 15 rep
- *Javelin pass* berpasangan bervariasi
- *Game* situatinsi

G. Pendinginan 10 menit

- Statis
- Dinamis

H. Penutupan

- Berbaris evaluasi dan masukan dari materi teknik melempar
- berddoa

Lampiran 2.

Tabel 3. TES AWAL SIKLUS 1

Nama	Tes Awal Siklus I			Total	Persentase
	1	2	3		
Adiyat	1	1	2	4	4.35%
Agus	0	1	3	4	4.35%
Ahmad	0	1	2	3	2.90%
Amiludin	1	3	3	7	7.05%
Azri	3	3	1	7	7.05%
Dipa	1	1	2	4	4.35%
Doni	2	1	0	3	2.90%
Ebi	2	0	2	4	4.35%
Fikri	1	1	2	4	4.35%
Hafizh	1	0	3	4	4.35%
Ismatullah	1	2	1	4	4.35%
Jackson	2	1	3	6	5.80%
Lucky	2	0	2	4	4.35%
Lutfi	0	3	1	4	4.35%
Muazin	1	2	1	4	4.35%
Rafli	3	2	2	7	7.05%
Ridho	0	2	2	4	4.35%
Stefanus	3	2	2	7	7.05%
Yokan	1	3	0	4	4.35%
Yudi	2	3	2	7	7.05%
Jumlah	28	30	44	96	100%

Lampiran 3.

Tabel 4. TES AKHIR SIKLUS 1

Nama	Tes Akhir Siklus I			Total	Pesentase
	1	2	3		
Adiyat	1	2	2	5	4.46%
Agus	2	1	2	5	4.46%
Ahmad	2	1	3	6	5.00%
Amiludin	3	1	4	9	8.14%
Azri	3	1	2	8	7.14%
Dipa	1	2	2	5	4.46%
Doni	2	0	1	5	4.17%
Ebi	2	2	2	6	5.36%
Fikri	0	3	2	5	4.46%
Hafizh	2	2	1	5	4.46%
Ismatullah	3	1	1	5	4.46%
Jackson	4	2	2	8	7.14%
Lucky	1	2	1	5	4.46%
Lutfi	4	2	2	8	7.14%
Muazin	3	1	1	5	4.46%
Rafli	2	3	4	9	8.14%
Ridho	3	1	1	5	4.46%
Stefanus	3	3	2	8	7.14%
Yokan	2	1	3	6	5.36%
Yudi	3	4	2	9	8.14%
Jumlah	44	27	45	116	100%

Lampiran 4

Tabel 5. TES AWAL SIKLUS II

Tes Awal Siklus II			Total	Presentase
1	2	3		
1	2	2	5	5.21%
0	1	3	4	4.17%
1	2	1	4	4.17%
0	2	3	5	5.21%
3	0	2	5	5.21%
1	2	2	5	5.21%
2	1	2	5	5.21%
2	0	3	5	5.21%
1	1	2	4	4.17%
1	1	3	5	5.21%
1	0	4	5	5.21%
2	0	3	5	5.21%
2	0	1	3	3.13%
1	3	1	5	5.21%
0	2	1	3	3.13%
2	1	2	5	5.21%
0	2	3	5	5.21%
3	0	0	3	5.21%
0	3	0	3	3.13%
2	3	0	5	5.21%
28	30	44	96	100%

Lampiran 5.

Tabel 6. TES AKHIR SIKLUS II

Nama	Tes Akhir Siklus II			Total	Persentase
	1	2	3		
Dipa	4	4	4	12	5.77%
Lucky	1	3	4	8	5.40%
Hafizh	4	2	4	10	5.40%
Muazin	3	2	3	8	5.77%
Rafli	3	4	4	11	5.77%
Ridho	3	4	3	10	5.77%
Ebi	3	4	4	11	5.40%
Yokan	2	3	3	8	5.29%
Jackson	3	4	4	11	5.49%
Yudi	3	3	4	10	5.40%
Adiyat	4	4	4	12	5.98%
Fikri	3	4	4	11	5.49%
Amiludin	2	3	4	9	3.85%
Agus	3	4	3	10	5.49%
Ismatullah	4	4	4	12	3.85%
Lutfi	4	4	3	11	5.49%
Stefanus	3	4	4	11	5.31%
Azri	4	4	4	12	5.49%
Ahmad	3	3	4	10	3.85%
Doni	3	4	4	11	5.40%
Jumlah	63	73	78	208	100%

Lampiran 6.

Tabel 7. Hasil Tingkat Kemajuan Siklus I

No.	Respondent	Tes awal %	Tes akhir %	Tingkat Kemajuan %
1	Dipa	4.35%	4.17%	0.12%
2	Lucky	4.35%	4.17%	0.12%
3	Hafizh	4.35%	4.17%	0.12%
4	Muazin	4.35%	4.17%	0.12%
5	Rafli	7.05%	8.14%	1.09%
6	Ridho	4.35%	4.17%	0.12%
7	Ebi	4.35%	5.00%	1.01%
8	Yokan	4.35%	5.00%	1.01%
9	Jackson	5.80%	7.14%	1.34%
10	Yudi	7.05%	8.14%	1.09%
11	Adiyat	4.35%	4.17%	0.12%
12	Fikri	4.35%	4.17%	0.12%
13	Amiludin	7.05%	8.14%	1.09%
14	Agus	4.35%	4.17%	0.12%
15	Ismatullah	4.35%	4.17%	0.12%
16	Lutfi	4.35%	7.14%	2.79%
17	Stefanus	7.05%	7.14%	0.09%
18	Azri	7.05%	7.14%	0.09%
19	Ahmad	2.90%	5.00%	2.10%
20	Doni	2.90%	4.17%	1.27%

Lampiran 7.

Tabel 8. Hasil Tingkat Kemajuan Siklus II

No.	Respondent	Tes awal %	Tes akhir %	Tingkat Kemajuan %
1	Dipa	5.10%	5.98%	0.88%
2	Lucky	3.13%	3.85%	0.72%
3	Hafizh	5.21%	5.40%	0.19%
4	Muazin	3.13%	3.85%	0.72%
5	Rafli	5.21%	5.49%	0.28%
6	Ridho	5.21%	5.31%	0.10%
7	Ebi	5.21%	5.29%	0.08%
8	Yokan	3.13%	3.85%	0.72%
9	Jackson	5.21%	5.49%	0.28%
10	Yudi	5.21%	5.40%	0.19%
11	Adiyat	5.67%	5.77%	0.10%
12	Fikri	4.17%	5.49%	1.32%
13	Amiludin	5.21%	5.98%	0.77%
14	Agus	4.17%	5.40%	1.23%
15	Ismatullah	5.10%	5.98%	0.88%
16	Lutfi	5.10%	5.49%	0.39%
17	Stefanus	5.21%	5.49%	0.28%
18	Azri	5.21%	5.77%	0.56%
19	Ahmad	4.17%	5.40%	1.23%
20	Doni	5.21%	5.49%	0.28%

Lampiran 8.

Tabel 9. Data Hasil tes Awal dalam Persentase %

Jenis Penilaian	BURUK NILAI 1-4		BAIK NILAI 5-8		SANGAT BAIK NILAI 9-12	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sirkuit I	14	70%	6	30%	0	0%
Sirkuit II	6	30%	14	70%	0	0%

Tabel 10. Data Hasil tes Akhir dalam Persentase %

Jenis Penilaian	BURUK NILAI 1-4		BAIK NILAI 5-8		SANGAT BAIK NILAI 9-12	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sirkuit I	5	25%	14	70%	1	5%
Sirkuit II	0	0%	3	15%	17	85%

Lampiran 9.**Foto – foto Penelitian**







