

**RANCANGAN PROGRAM LATIHAN METODE LATIHAN *PASSING*
BAWAH LANGSUNG BERPASANGAN DAN LATIHAN *PASSING* BAWAH
TIDAK LANGSUNG BERPASANGAN KOP BOLA VOLI PUTRI FORTIUS
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

MAKRO : 1

MIKRO : 1

PROGRAM PRE-TEST (TES AWAL)

Hari/tangga Jam latihan	Program awal	Program inti	Program akhir
<p>Sabtu 25/03/2017 08.00-09.30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Jogging 5 menit Intensitas 60% • Streching statis dan dinamis 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah secara berpasangan Selama 3 menit x 2 set • Melakukan tes passing bawah ke dinding secara bergantian 1 menit x 2 kali percobaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Istirahat 30 menit sebelum memasuki program inti latihan

PROGRAM INTI

Hari/tanggal Jam latihan	Program awal	Program inti	Program akhir
Sabtu 25/03/2017 10.00- 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Jogging 5 menit Intensitas 60% • Streching statis dan dinamis 	<ul style="list-style-type: none"> • Shadow passing bawah maju mundur dengan jarak 3 meter <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit x 3 set • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit x 3 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit x 3 set 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa
Senen 27/03/2017	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Shadow passing bawah maju 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai

16.00-19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching statis dan dinamis • Running ABC (angkling, knee up, kick bottom, hoping, dll) 	<p>mundur dengan jarak 3 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit x 3 set <ul style="list-style-type: none"> • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan - 1 menit x 3 set <ul style="list-style-type: none"> • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan - 1 menit x 3 set 	<p>latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan evaluasi • Berdoa
Rabu 29/03/2017 16.00-19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Stretching statis dan dinamis • Running ABC (angkling, knee up, kick bottom, hoping, dll) 	<ul style="list-style-type: none"> • Shadow passing bawah maju mundur dengan jarak 3 meter - 2 menit x 3 set • Sampel X1 Passing bawah langsung 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

		berpasangan - 1 menit x 5 set <ul style="list-style-type: none"> • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan - 1 menit x 5 set 	
Sabtu 01/04/2017 10.00- 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahannya • Jogging 5 menit Intensitas 60% • Streching statis dan dinamis 	<ul style="list-style-type: none"> • Shadow passing bawah maju mundur dengan jarak 3 meter - 2 menit x 3 set • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan - 1 menit x 5 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

		an - 1 menit x 5 set	
--	--	----------------------------	--

MAKRO : 1
MIKRO : 2

Hari/tanggal Jam latihan	Program awal	Program inti	Program akhir
Senin 03/04/2017 16.00- 19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Permainan bola besar Passing bawah dengan membentuk lingkaran dan dijaga oleh 2/3 orang - 10 menit • Stretching dinamis 	<ul style="list-style-type: none"> • Side step berbentuk zigzag dengan formasi cone 3 baris 2 banjar, dengan jarak 3 meter - 4 set (2 side kanan dan 2 side kiri) • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan - 1 menit 30 detik x 3 set 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

		<ul style="list-style-type: none"> • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit 30 detik x 3 set 	
<p>Rabu 05/04/2017 16.00-19.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Permainan bola besar Permainan tenis lapangan menguasai lapangan bola voli di passing bawah • 10 point x 2 set • Stretching dinamis 	<ul style="list-style-type: none"> • Side step berbentuk zigzag dengan formasi cone 3 baris 2 banjar, dengan jarak 3 meter <ul style="list-style-type: none"> - 4 set (2 side kanan dan 2 side kiri) • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit 30 detik x 3 set • Sampel X2 Passing 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

		<p>bawah tidak langsung berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit 30 detik x 3 set 	
<p>Sabtu 08/04/2017 10.00-13.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • jogging 5 menit intensitas 60% • sprint memindahkan sekelompok bola voli (5 bola) secara estafet dengan jarak 6 meter 2 set 	<ul style="list-style-type: none"> • side step dengan formasi layangan, sprint ke cone tengah melakukan side step rendah ke kiri dan sprint ke depan (1 meter) mundur ke tengah side step rendah lagi kekanan, kembali lagi ketengah, lalu sprint ke belakang - 2 set • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

		<p>an</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit 30 detik x 5 set <ul style="list-style-type: none"> • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit 30 detik x 5 set 	
<p>Senin 10/04/2017 16.00- 19.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Permainan bola besar Snake ball : pemain dibagi menjadi 2 grup, dan masing – masing grup baris lurus kebelakang dan orang paling depan memindahkan bola lewat atas dengan jarak 1 meter, dan orang paling belakang sprint secepat 	<ul style="list-style-type: none"> • side step dengan formasi layangan, sprint ke cone tengah melakukan side step rendah ke kiri dan sprint ke depan (1 meter) mundur ke tengah side step rendah lagi kekanan, kembali lagi ketengah, lalu sprint ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

	<p> mungkin kedepan dan melakukan hal ini lagi secara bergantian sampai ketemu orang pertama kembali</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 set • Stretching dinamis 	<p>- 2 set</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit 30 detik x 5 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 1 menit 30 detik x 5 set 	
--	--	---	--

MAKRO : 1

MIKRO : 3

Hari/tanggal Jam latihan	Program awal	Program inti	Program akhir
Rabu 12/04/2017 16.00-19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Stretching statis dan dinamis • Running ABC 	<ul style="list-style-type: none"> • Running pass bawah melewati net dengan jarak masing-masing pemain di garis 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi

	(angkling, knee up, kick bottom, hoping, dll)	<p>meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 menit • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 2menit x 3 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 2 menit x 3 set 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa
<p>Sabtu 15/04/2017 10.00-13.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Jogging 5 menit Intensitas 60% • Stretching statis dan dinamis 	<ul style="list-style-type: none"> • Running pass bawah melewati net dengan jarak masing-masing pemain di garis 3 meter <ul style="list-style-type: none"> - 5 menit • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 2 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

		<p>x 3 set</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan - 2 menit x 3 set 	
<p>Senin 17/04/2017 16.00-19.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahannya • Stretching statis dan dinamis • Running ABC (angkling, knee up, kick bottom, hoping, dll) 	<ul style="list-style-type: none"> • Running pass bawah melewati net dengan jarak masing-masing pemain di garis 3 meter - 5 menit • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan - 2 menit x 5 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

		- 2 menit x 5 set	
Rabu 19/04/2017 16.00- 19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Stretching statis dan dinamis • Running ABC (angkling, knee up, kick bottom, hoping, dll) 	<ul style="list-style-type: none"> • Running pass bawah melewati net dengan jarak masing-masing pemain di garis 3 meter - 5 menit • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan - 2 menit x 5 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan - 2 menit x 5 set 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

MAKRO : 1
MIKRO : 4

Hari/tangg	Progam awal	Program inti	Program akhir
------------	-------------	--------------	---------------

al Jam latihan			
<p>Sabtu 22/04/2017 10.00- 13.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Jogging 5 menit Intensitas 60% • Handball pakai bola voli dengan peraturan pemegang bola maksimal 3 langkah dan harus dioperkan keteman regu • 5 menit x 2 set 	<ul style="list-style-type: none"> • Berpasangan dengan 1 bola, pemain 2 memegang bola disentuh pemain 1, secepat mungkin emain satu mundur sekitar 6 meter siap dengan posisi passing bawah yang dilempar pemain 2 Intensitas kesulitan bola 60%-80% - 10 rep x 2 set • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan - 2 menit 30 detik x 3 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan - 2 menit 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

		detik x 3 set	
<p>Senin 24/04/2017 16.00-19.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Permainan bola besar Permainan tenis lapangan menguasai lapangan bola voli di passing bawah • 10 point x 2 set • Stretching dinamis 	<ul style="list-style-type: none"> • Side step persegi Pemain melakukan side kekiri dengan jarak 3 meter sprint ke depan side lagi kekanan lalu sprint lagi ke cone pertama - 3 set • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan - 2 menit 30 detik x 3 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan - 2 menit 30 detik x 3 set 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa
<p>Rabu 26/04/2017</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Side step persegi Pemain melakukan side kekiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan

16.00-19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar • Permainan tenis lapangan menguasai lapangan bola voli di passing bawah • 10 point x 2 set • Stretching dinamis 	<p>dengan jarak 3 meter sprint ke depan side lagi kekanan lalu sprint lagi ke cone pertama</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 set • Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 2 menit 30 detik x 5 set • Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - 2 menit 30 detik x 5 set 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan evaluasi • Berdoa
Sabtu 29/04/2017 10.00-13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahan • Jogging 5 menit Intensitas 60% • Handball pakai bola voli dengan peraturan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berpasangan dengan 1 bola, pemain 2 memegang bola disentuh pemain 1, secepat mungkin emain satu mundur sekitar 6 meter siap dengan posisi passing 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Memberikan evaluasi • Berdoa

	<p>pemegang bola maksimal 3 langkah dan harus dioperkan keteman regu</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 menit x 2 set	<p>bawah yang dilempar pemain 2 Intensitas kesulitan bola 60%-80%</p> <ul style="list-style-type: none">- 10 rep x 2 set <ul style="list-style-type: none">• Sampel X1 Passing bawah langsung berpasangan<ul style="list-style-type: none">- 2 menit 30 detik x 3 set• Sampel X2 Passing bawah tidak langsung berpasangan<ul style="list-style-type: none">- 2 menit 30 detik x 3 set	
--	--	--	--

PROGRAM PRO-TEST (TES AKHIR)

Hari/tanggal Jam latihan	Program awal	Program inti	Program akhir
Sabtu 29/04/2017 16.00- 17.30	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Memberikan pengarahannya • Running ABC (angkling, knee up, kick bottom, hoping, dll) 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah secara berpasangan Selama 3 menit x 2 set • Melakukan tes passing bawah ke dinding secara bergantian 1 menit x 2 kali percobaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan setelah selesai latihan • Berdoa