

JADWAL PENELITIAN

NO	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	
	Rabu, 2 Maret 2016	09.00 15.30 – selesai	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengurus surat perijinan ➤ Menyampaikan maksud dan tujuan penelitian <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 3x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pengenalan Hoki ➤ Pengenalan pentingnya <i>Push</i> dalam permainan hoki ➤ Pretest (Tes awal) ➤ Pembagian kelompok <ol style="list-style-type: none"> 1. Kelompok eksperimen 2. Kelompok kontrol <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	
			Perlakuan / <i>Treatment</i>	
			Kelompok eksperimen	Kelompok kontrol
1.	Jumat, 4 Maret 2016	15.30 – selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 3x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> dengan saling berhadapan • Selama 3 menit • 2x pengulangan 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 3x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> dengan saling berhadapan • Selama 3 menit • 2x pengulangan • <i>Game</i> 2x10

			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game 2x10</i> menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>menit</p> <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
2.	Senin, 7 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan • Peregangan statis • Lari 3x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> dengan saling berhadapan • Selama 5 menit • 3x pengulangan • <i>Game 2x10</i> menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan • Peregangan statis • Lari 3x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> dengan saling berhadapan • Selama 5 menit • 3x pengulangan • <i>Game 2x10</i> menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
3.	Rabu, 9 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan • Peregangan statis • Lari 4x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan • Peregangan statis • Lari 4x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> ke dinding 25x • 2x pengulangan • <i>Game</i> 2x10 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p><i>push</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> ke dinding 25x • 2x pengulangan • <i>Game</i> 2x10 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
4.	Jumat, 11 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 4x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> ke dinding 30x • 3x pengulangan • <i>Game</i> 2x10 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 4x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> ke dinding 30x • 3x pengulangan • <i>Game</i> 2x10 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
5.	Senin, 14 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 5x keliling lapangan • Peregangan 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 5x keliling lapangan • Peregangan

			<p>dinamis</p> <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Saling berhadapan lakukan <i>push</i> sambil berjalan dari ujung ke ujung lapangan • 3x pengulangan • <i>Game 2x15</i> menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>dinamis</p> <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Saling berhadapan lakukan <i>push</i> sambil berjalan dari ujung ke ujung lapangan • 3x pengulangan • <i>Game 2x15</i> menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
6.	Rabu, 16 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 5x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Saling berhadapan lakukan <i>push</i> sambil berjalan dari ujung ke ujung lapangan • 5x pengulangan • <i>Game 2x15</i> menit <p>Penutup</p>	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 5x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Saling berhadapan lakukan <i>push</i> sambil berjalan dari ujung ke ujung lapangan • 5x pengulangan • <i>Game 2x15</i> menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	
7.	Jumat, 18 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 6x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> saling berhadapan, sebelum melakukan <i>push</i> lakukan gerakan kelincahan melewati corong lalu <i>stop</i> bola dan <i>push</i> • Selama 3 menit • 3x pengulangan • <i>Game</i> 2x15 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 6x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> saling berhadapan, sebelum melakukan <i>push</i> lakukan gerakan kelincahan melewati corong lalu <i>stop</i> bola dan <i>push</i> • Selama 3 menit • 3x pengulangan • <i>Game</i> 2x15 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ berdoa
8.	Senin, 21 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 6x keliling lapangan • Peregangan 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 6x keliling lapangan • Peregangan

			<p>dinamis</p> <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> saling berhadapan, sebelum melakukan <i>push</i> lakukan gerakan kelincahan melewati corong lalu <i>stop</i> bola dan <i>push</i> • Selama 5 menit • 4x pengulangan • <i>Game</i> 2x15 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>dinamis</p> <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> saling berhadapan, sebelum melakukan <i>push</i> lakukan gerakan kelincahan melewati corong lalu <i>stop</i> bola dan <i>push</i> • Selama 5 menit • 4x pengulangan • <i>Game</i> 2x15 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
9.	Rabu, 23 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 7x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Saling berhadapan lakukan <i>push</i> maju-mundur atau satu orang melakukan <i>push</i> 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 7x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Saling berhadapan lakukan <i>push</i> maju-mundur atau satu orang melakukan <i>push</i> dan satu orangnya lagi

			<p>dan satu orangnya lagi <i>stop</i> bola, dari ujung ke ujung lapangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x pengulangan • <i>Game</i> 2x20 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p><i>stop</i> bola, dari ujung ke ujung lapangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x pengulangan • <i>Game</i> 2x20 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
10.	Jumat, 25 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan • Peregangan statis • Lari 7x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Saling berhadapan lakukan <i>push</i> maju-mundur atau satu orang melakukan <i>push</i> dan satu orangnya lagi <i>stop</i> bola, dari ujung ke ujung lapangan • 5x pengulangan • <i>Game</i> 2x20 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan • Peregangan statis • Lari 7x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Saling berhadapan lakukan <i>push</i> maju-mundur atau satu orang melakukan <i>push</i> dan satu orangnya lagi <i>stop</i> bola, dari ujung ke ujung lapangan • 5x pengulangan • <i>Game</i> 2x20 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa

11.	Senin, 28 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 8x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> ke gawang dengan sekencangnya • Satu orang 5 bola • Tidak masuk 1 bola <i>push up</i> 3x • 2x pengulangan • <i>Game</i> 2x20 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 8x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> ke gawang dengan sekencangnya • Satu orang 5 bola • Tidak masuk 1 bola <i>push up</i> 3x • 2x pengulangan • <i>Game</i> 2x20 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
12.	Rabu, 30 Maret 2016	15.30 - selesai	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 8x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menonton video keterampilan <i>push</i> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 8x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendemonstrasikan <i>push</i> ➤ Mempraktikannya <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i>

			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>push</i> ke gawang dengan sekencangnya • Satu orang 10 bola • Tidak masuk 1 bola <i>push up</i> 5x • 3x pengulangan • <i>Game</i> 2x20 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>ke gawang dengan sekencangnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Satu orang 10 bola • Tidak masuk 1 bola <i>push up</i> 5x • 3x pengulangan • <i>Game</i> 2x20 menit <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa
			Kegiatan	
	Jumat, 1 April 2016	09.00 15.30 - selsesai	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengurus surat perijinan ➤ Berterima kasih atas bantuan dan kerjasamanya <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Apersepsi ➤ Menyampaikan maksud tujuan penelitian ➤ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis • Lari 3x keliling lapangan • Peregangan dinamis <p>Kegiatan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Posttest</i> (Tes akhir) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan ➤ Evaluasi ➤ Apresiasi ➤ Berdoa 	