

**LAPORAN HASIL KEJUARAAN POPDA ANTAR KABUPATEN
SE DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
TAHUN 2015**



Oleh:
SUJARWO

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

DAFTAR ISI

A. Pembentukan Tim	3
B. Program latihan	3
C. Try out Try in	4
D. Kompetisi	5
E. Evaluasi	6
F. Dokumentasi	7

A. Pembentukan Tim

Tim bola voli popda bantul tahun 2015 diseleksi dari hasil kejuaraan porseni antar SMP, SMA sederajat untuk mewakili kabupaten bantul dalam kejuaraan popda rutin tiap tahun, berdasarkan hasil pemanduan bakat dari tim, yang salah satunya adalah saya, diperoleh hasil pemain yang masuk seleksi adalah sebagai berikut:

TIM SELEKSI

No	Nama Pemain	TTL	Asal Sekolah	Kelas	Posisi
1.	Candra Dwi Hartono	Magelang, 02 Maret 1998	SMA N 1 Sewon	XI IIS 4	OS
2.	Aloisius Gilang Putra Sadewa	Bantul, 17 Juni 1998	SMA N 1 Sewon	XI MIA 6	MB
3.	Tomi Yuliantoro	Bantul, 08 Juli 1998	SMA N 1 Sewon	XI MIA 6	L
4.	Rizal Ardiansyah	Bantul, 06 Agustus 1998	SMA N 1 Sewon	XI MIA 6	S
5.	M. Rama Suwardana Putra	Bantul, 02 Desember 1998	SMA N 1 Sewon	X IIS 3	All
6.	Bangkit Pangestu Aji	Wonogiri, 12 Januari 1999	SMA N 1 Sewon	X IIS 3	All
7.	Noby Baniara	Bantul, 04 Agustus 1998	SMA N 1 Sewon	X IIS 3	All
8.	Apri Nur Iswanto	Gunungkidul, 28 April 1997	SMA N 1 Pundong		All
9.	Fahry Septian Putratama	Bantul, 26 September 1998	SMA N 1 Pundong	X-7	OS
10.	Rizky Hidayatullah	Bantul, 22 November 1997	SMA N 1 Pundong	XI-IPS-4	All
11.	Dika Gusti Eko Prasetyo	Bantul, 17 Agustus 1997	SMA N 1 Pundong	XI-IPS-4	S
12.	Egi Wibinur	Bantul, 25 Agustus 1997	SMK Muh I Bantul		MB
13.	Muhammad Fauzan	Bantul, 03 Januari 1998	SMA MUHIBA	X C	OS
14.	Garin Herjuno Aswanto	Bantul, 23 September 1998	SMA N 1 Sedayu	X IPA 1	Def
15.	Hilmy	Bantul, 2000	SMP N Kretek 2	VIII	L
16.	Dimas	Bantul, 2000	SMP N Kretek 2	IX	S
17.	Ivo	Bantul, 2000	SMP N Kretek 2	IX	All
18.	Abiyosa Pambudi	Bantul,	SMA Banguntapan I	XI IPA I	MB
19.	Hendri		SMP N 2 Pajangan		
20.	Deva		SMP N 2 Pundong		

21.	Debi Sundawa		SMP N 1 Bambanglipuro		
-----	--------------	--	--------------------------	--	--

TIM INTI

No	Nama Pemain	TTL	Asal Sekolah	Kelas
1.	Candra Dwi Hartono	Magelang, 02 Maret 1998	SMA N 1 Sewon	XI IIS 4
2.	Aloisius Gilang Putra Sadewa	Bantul, 17 Juni 1998	SMA N 1 Sewon	XI MIA 6
3.	Tomi Yuliantoro	Bantul, 08 Juli 1998	SMA N 1 Sewon	XI MIA 6
4.	Garin Herjuno Aswanto	Bantul, 23 September 1998	SMA N 1 Sedayu	X IPA 1
5.	M. Rama Suwardana Putra	Bantul, 02 Desember 1998	SMA N 1 Sewon	X IIS 3
6.	Bangkit Pangestu Aji	Wonogiri, 12 Januari 1999	SMA N 1 Sewon	X IIS 3
7.	Noby Baniara	Bantul, 04 Agustus 1998	SMA N 1 Sewon	X IIS 3
8.	Muhammad Fauzan	Bantul, 03 Januari 1998	SMA MUHIBA	X C
9.	Fahry Septian Putratama	Bantul, 26 September 1998	SMA N 1 Pundong	X-7
10.	Dimas Agung Wirachmat	Bantul, 27 Juli 2000	SMP N 2 Kretek	IX
11.	Dika Gusti Eko Prasetyo	Bantul, 17 Agustus 1997	SMA N 1 Pundong	XI-IPS- 4
12.	Egi Wibinur	Bantul, 25 Agustus 1997	SMK Muh I Bantul	X TAV 1

B. Periodisasi Latihan/Program Latihan

Untuk menghadapi kejuaraan yang sangat mendesak pelatih hanya memiliki waktu 2 minggu untuk menyiapkan tim bola voli putra popda bantul, namun pelatih harus siap dan sudah merancang latihan dan juga try in /try out nya. Berikut program latihan yang dirancang oleh pelatih:

PROGRAM LATIHAN TIM POPDA BANTUL

Target: Juara I POPDA 2015			Prestasi Terakhir: Juara I POPDA 2014							
Bulan	Maret									
Fase	02-Mar	03-Mar	04-Mar	05-Mar	06-Mar	07-Mar	08-Mar	09-Mar	10-Mar	11-Mar
Pra kom	SELEKSI	Dosis: drill spike OS, MB, All Team: Drill tim line up attack&defend Fisik: aerobik 20'	Try Out	Dosis: drill recive drill spike team: drill tim cover spike/blok Fisik: situp, bkup,push	Dosis: drill recive drill servis spike without awalan Tim: drill attack Fisik: sprint, eksplosif tungkai	Try Out	recovery	Dosis: conditioning sprint 8 x plyometric 8 x tim: cover spike defend pos 156 servis fisik: situp,bckup.push	Photo sesiion depan pemkab bantul paseban	se

Sasaran Latihan:

1. Kematangan tosser dimas, melayani spike yg umure di atasnya
2. team work, masing-masing posisi, setter, quicker, open spike, dan 2 pemain atau lebih team work
3. menyamakan visi dan misi POPDA 2015
4. Fauzan, Tomy, Fahri, garin, rama: Drill Recive servis
5. Fauzan, fahri, Garin, Tomi, rama drill defend

C. Try in dan Try Out

Untuk melihat kemampuan atau mengasah kemampuan dan melihat kemampuan fisik dan juga mental bertanding maka pelatih merancang dan telah melaksanakan try in dan try out, berikut jadwal dan pelaksanaan try in dan try out:

TRY OUT TIM POPDA BANTUL 2015

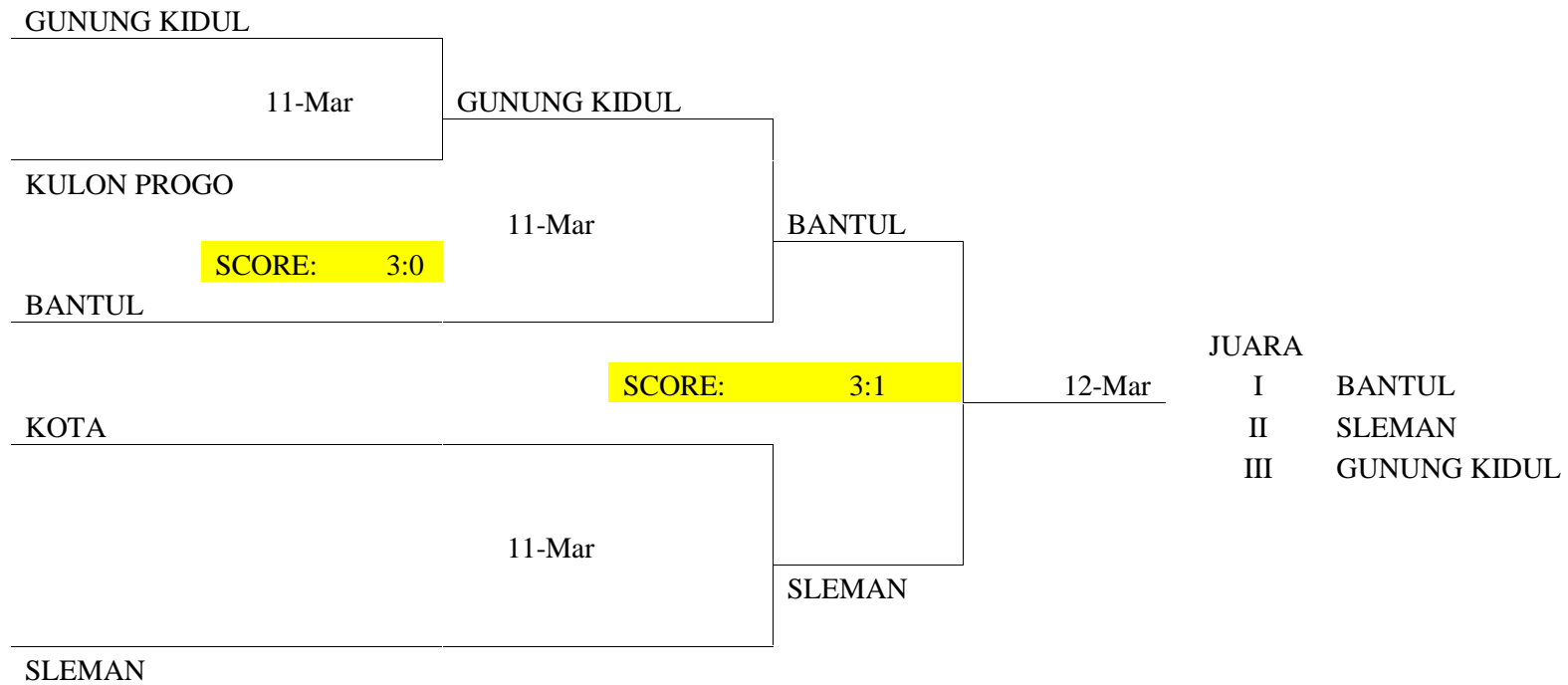
NO	NAMA TIM	HASIL	TANGGAL	CATATAN
1	BUSENVO	4:2	04-Mar	TERLAKSANA LANCAR
2	RASPUJI BEJI JETIS	4:1	07-Mar	TERLAKSANA LANCAR

Fahry	Egy	dimas
Bangkit	Noby	Candra

D. Kompetisi

Kejuaraan Popda bola voli pada tahun 2014 dilaksanakan di GOR AMONGROGO, berikut hasil kejuaraannya:

JADWAL KEJUARAAN POPDA PROPINSI DIY TAHUN 2015



E. Evaluasi

Evaluasi dalam kejuaraan Popda tahun 2015, pelatih bangga karena tim berhasil keempat kalinya menjuarai POPDA antar kabupaten se DIY, sehingga Quatric gelar juara POPDA tim putra kab. Bantul selalu mendominasi, hal ini diperoleh karena semua pihak dapat bekerja sama baik DISPORA, Sekolah, dan masyarakat Bantul.

F. Dokumentasi

