

Lampiran 1

Model Latihan dan Penjelasan

1. Hap-Hap



- Pelaksanaan:
 1. Berdiri berpasangan dengan teman .
 2. Posisi tubuh, berdiri dengan tegap.
 3. Pegang bola dengan posisi lengan berada diatas kepala.
 4. Lempar bola ke arah depan .
 5. Lakukan bergantian dengan teman.

- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head.*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*

2. **Trash Ball**



- Pelaksanaan:
 1. Berdiri dengan posisi tegap.
 2. Pegang bola dengan posisi lengan berada diatas kepala.
 3. Lempar bola kearah bawah.

- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi longhead, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head, biceps brachi.*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*

3. **Goal Keeper Position**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh sikap squat, dengan pandangan lurus kearah depan.
 2. Pegang bola dengan posisi lengan berada diatas kepala.
 3. Lempar bola kearah depan.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head.*

2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis, quadriceps.*

4. **Throw In**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh sikap posisi squat, dengan pandangan lurus ke arah depan.
 2. Pegang bola dengan posisi lengan diatas kepala.
 3. Ayunkan bola kearah depan, lalu tarik kembali keatas kepala.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi longhead, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head, biceps brachi.*

2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis, quadriceps.*

5. **Abdominal Punch**



- Pelaksanaan:
 1. Sikap tubuh posisi sit up.
 2. Pegang bola dengan lengan berada diatas kepala.
 3. Posisi lengan lurus.
 4. Lempar bola kearah depan.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head, rectus abdominis.*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*

6. *Crashed One Hand*



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh berdiri dengan posisi tegap.
 2. Pegang bola dengan lengan lurus diatas kepala (satu tangan).
 3. Lempar bola kearah bawah.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head.*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*

7. *Hand Grib Butterfly*



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh berdiri membungkuk seakan-akan menyerupai sudut siku-siku.
 2. Pegang bola dengan kedua tangan.
 3. Posisi lengan lurus kedepan.
 4. Gerakkan lengan kearah dalam.
 5. Lanjutkan gerakkan lengan dari luar ke dalam secara terus menerus.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Extensor carpi radialis longus, brachioradialis, extensor carpi radialis brevis, abductor policis longus, extensor policis brevis, extensor retinaculum, triceps brachi medial head.*

2. Otot Pembantu: *Middle deltoid, pectoralis mayor, trapezius.*

8. **Hand Grib Butterfly One Hand**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh berdiri membungkuk seakan-akan meyerupai sudut siku-siku.
 2. Genggam bola dengan satu tangan secara bergantian.
 3. Posisi lengan lurus kedepan.
 4. Gerakkan lengan kearah dalam.
 5. Lanjutkan gerakkan lengan dari luar ke dalam secara terus menerus.

- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Extensor carpi radialis longus, brachioradialis, extensor carpi radialis brevis, abductor policis longus, extensor policis brevis, extensor retinaculum, triceps brachi medial head.*
 2. Otot Pembantu: *Middle deltoid, pectoralis mayor, trapezius.*

9. Cocroches Style



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh menghadap kearah bawah seakan-akan seperti posisi back up.
 2. Posisi lengan sedikit di tekuk dan berada diatas kepala
 3. Kedua tangan menggenggam bola.
 4. Gerakkan lengan dari atas kepala menuju kearah pangkal paha.

- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Deltoid, triceps brachi medial head, triceps brachi longhead, extensor carpi radialis longus, brachioradialis, extensor carpi radialis brevis, abductor policis longus, extensor policis brevis.*
 2. Otot Pembantu: *Extensor retinaculum, extensor policis longus, trapezius, teres major, teres minor.*

10. **Cocroches Style One Hand**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh menghadap kearah bawah seakan-akan seperti posisi back up.
 2. Posisi lengan sedikit di tekuk dan berada diatas kepala.
 3. satu tangan menggenggam bola (bergantian).

4. Gerakkan lengan dari atas kepala menuju kearah pangkal paha.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Deltoid, triceps brachi medial head, triceps brachi longhead, extensor carpi radialis longus, brachioradialis, extensor carpi radialis brevis, abductor policis longus, extensor policis brevis.*
 2. Otot Pembantu: *Extensor retinaculum, extensor policis longus, trapezius, teres major, teres minor.*

11. **Power Push Up**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh sikap push up.
 2. Lakukan push up diatas bola medicine ball.

- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Pectoralis major, pectoralis minor, triceps, biceps.*
 2. Otot Pembantu: *Trapezius, teres major, teres minor, rectus abdominis.*

12. **Block It**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh berdiri dengan posisi tegap lalu berhadapan dengan teman.
 2. Teman yang berdiri di depan melempar bola kearah teman yang satunya.

3. Teman yang hendak menerima bola mengembalikan kembali bola tersebut kearah bawah dengan kedua tangan.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head.*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis*

13. ***Sleep Block It***



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh tidur terlentang dengan menghadap teman.

2. Teman yang berdiri di depan melempar bola kearah teman yang satunya.
 3. Teman yang hendak menerima bola mengembalikan kembali bola tersebut kearah depan dengan kedua tangan.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head, rectus abdominis.*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*

14. **Squat Block It**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh sikap squat dengan posisi berhadapan dengan teman.
 2. Teman yang berdiri di depan melempar bola kearah teman yang satunya.
 3. Teman yang hendak menerima bola mengembalikan kembali bola tersebut kearah bawah dengan kedua tangan.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head.*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis, quadriceps.*

15. ***Double Hand Bowling Shoot***



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh membungkuk atau seperti sudut siku-siku.
 2. Genggam bola dengan masing masing tangan memegang bola.
 3. Lempar bola kearah belakang.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi medial head, triceps brachi long head, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*
 2. Otot Pembantu: *Extensor retinaculum, extensor policis longus, middle deltoid.*

16. **Bowling Shoot**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh membungkuk atau seperti sudut siku-siku.
 2. Genggam bola dengan kedua tangan.
 3. Lempar bola kearah belakang.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi medial head, triceps brachi long head, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*
 2. Otot Pembantu: *Extensor retinaculum, extensor policis longus, Anterior deltoid.*

17. **Ball Handling Butterfly**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh sedikit membungkuk.
 2. Posisi kaki melebar, melebihi lebar bahu.

3. Genggam bola dengan kedua tangan dan lengan lurus diatas kepala.
 4. Gerakkan lengan kesamping secara bersamaan.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Deltoid, triceps brachi medial head, triceps brachi longhead, extensor carpi radialis longus, brachioradialis, extensor carpi radialis brevis, abductor policis longus, extensor policis brevis.*
 2. Otot Pembantu: *Extensor retinaculum, extensor policis longus, trapezius, teres major, teres minor, latissimus dorsi.*

18. **Sit Up Medball Throw In The Wall**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh terlentang.
 2. Genggam bola dengan kedua tangan.

3. Posisi lengan lurus diatas kepala.
 4. Lempar bola kearah tembok.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head, rectus abdominis*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*

19. **Change Medball Pass**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh berdiri tegap, dengan kaki melebar selebar bahu.
 2. Genggam bola dengan kedua tangan.
 3. Posisi lengan lurus diatas kepala.

4. Gerakkan salah satu lengan kearah samping dengan tangan memegang bola.
 5. Gerakkan kembali bola kearah atas, lalu bergantian dengan lengan yang lainnya.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis, extensor retinaculum, extensor policis longus.*
 2. Otot Pembantu: *Anterior Deltoid, trapezius, teres major, teres minor.*

20. ***Around The Ball***



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh seperti sikap squat.
 2. Genggam bola dengan salah satu tangan.

3. Berikan bola ke tangan yang lain melewati bagian belakang tubuh.
 4. Berikan bola kembali ke posisi awal.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi longhead, triceps brachi medial head, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*
 2. Otot Pembantu: *Anterior deltoid, middle deltoid, extensor retinaculum, extensor pollicis longus.*

21. **Swipe Medicine Ball**



- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh tegap.
 2. Salah satu kaki maju kedepan dan sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang satunya lurus ke belakang.
 3. Genggam bola dengan kedua tangan.
 4. Lengan lurus kearah depan.
 5. Lakukan gerakkan lengan kearah kanan dan kearah kiri secara bergantian.
 6. Kaki secara bergantian maju dan mundur mengikuti irama lengan.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Anterior deltoid, middle deltoid, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*
 2. Otot Pembantu: *Teres major, extensor minor, latissimus dorsi, extensor retinaculu, extensor policis longus.*

22. **Power Jump Ball**





- Pelaksanaan:
 1. Posisi tubuh tegap.
 2. Genggam bola dengan kedua tangan.
 3. Posisi lengan lurus diatas kepala.
 4. Lompat kearah atas, serta kedua kaki di tekuk ketika sedang berada diatas.
 5. Saat melompat, lempar bola kearah bawah.
- Perkenaan Otot:
 1. Otot Utama: *Triceps brachi long head, triceps brachi medial head, triceps brachi lateral head, quadriceps, tibialis.*
 2. Otot Pembantu: *Deltoid, trapezius, brachioradialis, extensor carpi radialis longus, extensor carpi radialis brevis.*