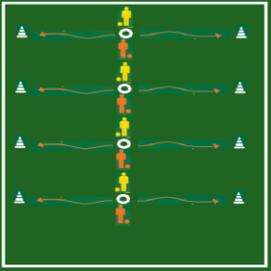
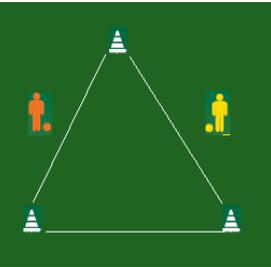
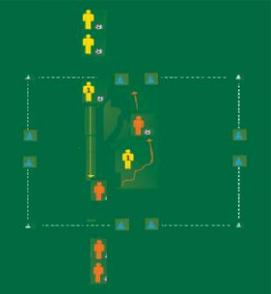


## Lampiran 7 Program Latihan Usia 6 – 8 Tahun

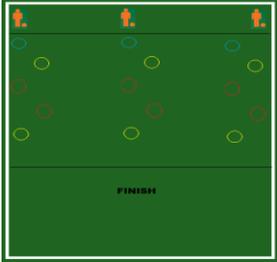
Pertemuan / tanggal : 1/ Rabu, 9 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch  permainan pengantar : Permainan 	5 menit    10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain melakukan gerakan ball feeling ditempat sesuai instruksi pelatih</li> <li>- Jika pelatih meniup pluit pemain berlari menuju warna yang diinstruksikan pelatih (hitam, hijau)</li> <li>- Divariasikan dengan bola dan tanpa bola menuju hitam atau hijau</li> </ul> Variasi : marker, ring buat tingkat kesulitan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- gembira</li> </ul>
Latihan inti : 	<b>20 menit</b>	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain dibagi 2 orang setiap pos</li> <li>- 1 pemain sebagai pengejar dan yang yang dikejar</li> <li>- Pemain berlari diluar area cones baik pengejar maupun yang dikejar</li> <li>- Dilakukan secara bergantian sebagai pengejar dan yang dikejar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awareness</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Game Related 	<b>15 menit</b>	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1 dengan 4 gawang</li> </ul>	1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Game 7 v 7	<b>20 menit</b>	game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

Pertemuan / tanggal : 2/ Sabtu, 12 Maret 2016

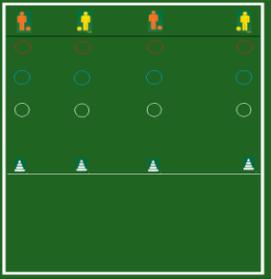
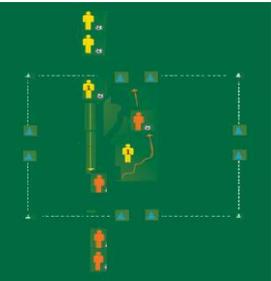
Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</p> <p>Gambar 1. Permainan pengantar (lampu lalu lintas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain melakukan dribbling di area</li> <li>- Pelatih memberi instruksi warna lampu lalu lintas</li> <li>- Hijau : pemain melakukan dribbling</li> <li>- Kuning : pemain berlari tanpa bola di area lapangan</li> <li>- Merah : pemain berhenti di bola masing-masing</li> </ul> <p>-</p> <p>Variasi : Hijau : gerakan ball feeling Kuning : koordinasi Merah : berdiri satu kaki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Balance</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain dibagi 2 orang setiap pos</li> <li>- 1 orang yang melakukan gerak tipu dengan bola yang 1 lagi menirukan</li> <li>- Pemain berusaha memegang salah satu cones</li> <li>- Jika pemain sudah melewati cones yang ditengah berarti ia sudah harus menyentuh cones, tidak boleh lagi berbalik</li> <li>- Dilakukan secara bergantian sebagai peniru</li> </ul> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Agility</li> <li>- Speed</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awareness</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>1v1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

Pertemuan / tanggal : 3/ Rabu, 16 Maret 2016

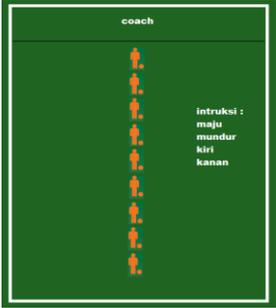
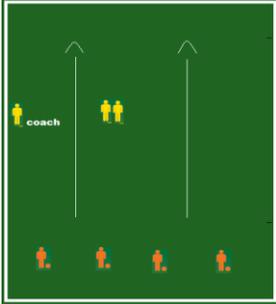
Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch  permainan pengantar : 	5 menit    10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan anti basah <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- Pemain melakukan gerakan ball feeling sekitar 10-15 detik lalu bunyi pluit pemain membawa bola mereka dan melompati ring dengan 2 kaki tanpa keluar ring yang diumpamakan itu air yang nantinya akan membuat ia basah.</li> <li>- Mereka akan berhasil apabila mencapai finish pada lompatan terakhir</li> </ul> Variasi : Lompatan dilakukan dengan 1 kaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- kekuatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain mendribbling bola di area lapangan</li> <li>- coach sebagai pengejar yang nantinya akan menjadi pembeku kepada setiap pemain yang disentuh</li> <li>- pemain yang beku boleh mendribbling lagi kalau sudah disentuh temannya</li> </ul> Variasi : Pemain yang beku berdiri 1 kaki Pemain yang beku saat dibebaskan harus melompat dulu 3 kali baru bisa main lagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- Agility</li> <li>- Speed</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awareness</li> <li>- Keseimbangan</li> <li>- kekuatan</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1</li> </ul>	1 v 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Game 	20 menit	game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	



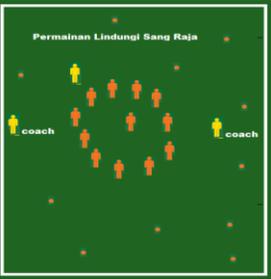
Pertemuan / tanggal : 5/ Rabu, 23 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan lempar bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- Pemain melakukan gerakan ball feeling sekitar 10-15 detik lalu bunyi pluit mereka melompati ring sambil memegang bola sampai ring terakhir lalu melempar bola hingga mengenai cones sebagai target</li> </ul> <p>Variasi : Lompatan dilakukan 1 kaki Berlari zig zag di ring Sprint lurus tanpa bola yang duluan menyentuh cones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Speed</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain dibagi 2 tim sama banyak</li> <li>- 1 tim jadi yang menjatuhkan cones dan 1 lagi yang membenarkan posisi cones</li> <li>- 1 set dilakukan 10-20 detik</li> </ul> <p>Variasi : Dribbling kaki kiri Dribbling 2 kaki Tanpa bola dengan lompatan</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1 dengan 4 gawang</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>1 v 1 dengan 4 gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

Pertemuan / tanggal : 6/ Sabtu, 26 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan Pak polisi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- Pemain melakukan gerakan ball feeling sekitar 10-15 detik lalu bunyi pluit mereka memegang bola dengan tangan dan mengikuti instruksi pelatih seperti “ maju mundur kiri kanan “</li> </ul> <p>Variasi : Lompatan dilakukan 1 kaki Pemain juga bisa mendengar perintah lari ke kiri atau ke kanan Bisa divariasikan juga dengan marker buat zig-zag menuju kiri atau kanan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Balance</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola</li> <li>- pemain berlari menghindari sentuhan dari pemain penjaga</li> <li>- apabila 2 orang pertama kena, maka ia yang akan menjadi penjaga</li> </ul> <p>Variasi : Dribbling kaki kiri dan penjaga mengejar dengan melompat</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2v2</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Speed</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>2v2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

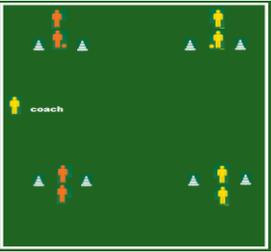
Pertemuan / tanggal : 7/ Rabu, 30 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan lindungi sang raja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- Lalu melakukan dribbling di area lapangan</li> <li>- Posisi bola adalah posisi awal pemain</li> <li>- Lalu ada instruksi lindungi raja pemain membentuk lingkaran untuk melindungi sang raja yang dtentukan oleh pemain sendiri</li> <li>- 1 pemain menjadi pengejar raja</li> </ul> <p>Variasi : Raja melakukan lompatan ditengah lingkaran Raja berdiri 1 kaki ditengah lingkaran Pemain yang membentuk lingkaran bergandengan dan melakukan lompatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Speed</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola</li> <li>- pemain bergerak sesuai perintah pelatih sebagai pengendali</li> </ul> <p>Variasi : perintah coach -&gt; dribbling, slow motion, melompat, berdiri 1 kaki dll</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2v2</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>2v2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awarreiness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

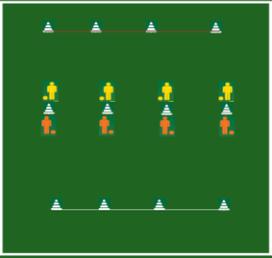




Pertemuan / tanggal : 10/ Sabtu, 9 April 2016

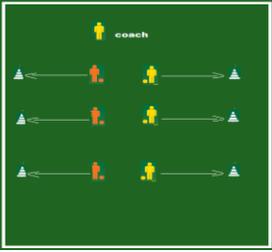
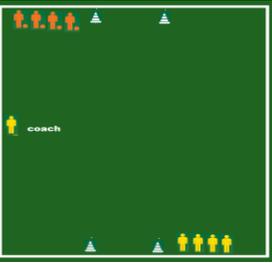
Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan lempar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok</li> <li>- 1 kelompok melempar bocil 1 lagi penangkap bocil</li> <li>- Pemain melakukan ball feeling selama 10-15 detik</li> <li>- Lalu sprint ke cones 2 mundur ke cones 3 lari lagi ke 4 dan melempar bola bagi pelempar</li> <li>- Masing-masing akan dihitung point keberhasilan dalam melempar dan menangkap</li> </ul> <p>Variasi : cones bisa diganti ring untuk lompatan dengan jarak yang lebih dekat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Speed</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- Balance</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain dibagi 2 tim sama banyak</li> <li>- pemain mendribble lurus menuju teman diseberrangnya</li> <li>- lalu yang diseberrang mendribbling bola lagi sampai orang pertama kembali ke tempat awalnya</li> </ul> <p>Variasi : Pemain yang kalah diberi reward melakukan lompatan Ditambah cones untuk zig zag</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2v2</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Speed</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>2v2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awarreness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

Pertemuan / tanggal : 11/ rabu, 13 April 2016

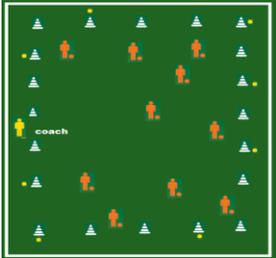
Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan pencet tombol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi 2 orang setiap pos</li> <li>- Lalu mendribbling bola menuju cones yang dipinggir</li> <li>- Pemain merah menuju cones bergaris putih</li> <li>- Pemain kuning menuju cones bergaris merah</li> <li>- Lalu berlari tanpa bola ketengah dan dulu-duluan menyentuh cones</li> </ul> <p>Variasi : bisa ditambah tantangan lompatan 3 kali sebelum menuju cones yang ditengah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- Balance</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p> 	<p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain dibagi 4 tim sama banyak</li> <li>- pemain melakukan dribbling menuju tengah lapangan lalu mengambil 1 marker dan kembali ke posisi awal dan dilanjutkan ke pemain berikutnya sampai marker habis</li> </ul> <p>Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum start Ditambah lompatan sebelum start Ditambah leader untuk koordinasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- kekuatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Game Related</p> 	<p>15 menit</p>	<p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2v2</li> </ul>	<p>2v2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Game</p>	<p>20 menit</p>	<p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	



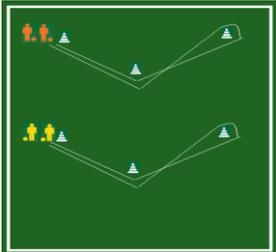
Pertemuan / tanggal : 13/ Rabu, 20 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan Kalah menang (Suit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan ball feeling selama 10-15 detik</li> <li>- Lalu bunyi pluit pemain yang saling berhadapan langsung melakukan suit</li> <li>- Pemain yang kalah suit langsung mengejar pemain yang menang sampai cones</li> </ul> <p>Variasi : pemain yang tidak dapat mengejar diberi reward lompatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- lalu melakukan dribbling zig zag sampai cones terakhir</li> <li>- lalu coach menyebut warna hitam atau hijau yang merupakan arah pemain untuk membuat gol</li> </ul> <p>Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum dribbling Pemain yang telat membuat gol diberi reward melompat 3 kali</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- kekuatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>1v1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

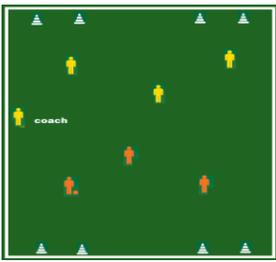
Pertemuan / tanggal : 14/ sabtu, 23 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan harta karun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan dribbling di area lapangan</li> <li>- Begitu ada aba-aba pluit pemain mendribbling bola kearah cones yang menurut mereka ada bocil didalamnya</li> </ul> <p>Variasi : pemain yang tidak menemukan bocil diberi reward melompat sebanyak 3 kali Bocil diberi nomor sebagai angka yang harus dicari</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- pemain pertama melakukan dribbling memutari cones pertama lalu kembali lagi ke posisi awal dan dilanjutkan dengan pemain ke 2 begitu seterusnya sampai orang terakhir</li> </ul> <p>Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum start Dibuat sebuah perlombaan dengan aturan Tim yang kalah diberi reward melompat sebanyak 3 kali</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3v3</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- kekuatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>3v3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

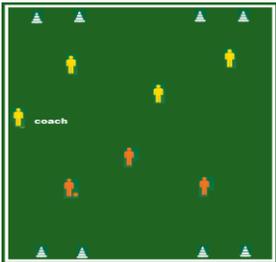
Pertemuan / tanggal : 15/ Rabu, 27 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan menangkap bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan dribbling di area lapangan</li> <li>- Begitu ada aba-aba pluit pemain mengapit bola dengan kedua kaki lalu melompat sambil melempar bola keatas dan langsung mencoba menangkap bola</li> </ul> <p>Variasi : pemain yang tidak berhasil diberi reward melompat 3 kali Pemain yang berhasil menangkap bola diberi point</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Balance</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- pemain pertama melakukan dribbling mengikuti alur dan dilanjutkan dengan pemain kedua</li> </ul> <p>Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum start Dibuat sebuah perlombaan dengan aturan Tim yang kalah diberi reward melompat sebanyak 3 kali</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3v3</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- kekuatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>3v3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

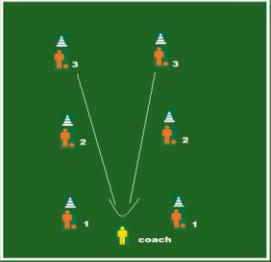
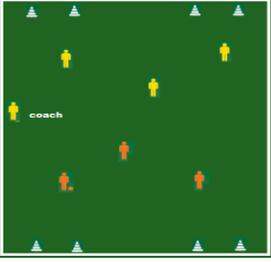
Pertemuan / tanggal : 16/ Sabtu, 30 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan serigala dan petani</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan dribbling di area lapangan dengan rompi dibelakangnya</li> <li>- Pemain yang tidak punya rompi mencoba merebut rompi dari pemain yang mempunyai rompi</li> <li>- Pemain yang rompinya diambil ikut sebagai pengejar</li> </ul> <p>Variasi : pemain yang ditangkap melompat terlebih dahulu sebelum ikut mengejar Semua menggunakan kaki kiri</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Agility</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- pemain melakukan gerakan ball feeling selama 10-15 detik</li> <li>- saat bunyi pluit pemain menyebut salah satu angka 1-10 yang ditulis coach di bocil</li> </ul> <p>Variasi : pemain yang salah menyebut angka diberi reward melompat 3 kali</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3v3</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan kekuatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>3v3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

Pertemuan / tanggal : 17/ Rabu, 4 Mei 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan cerdas cermat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan gerakan ball feeling selama 10-15 detik</li> <li>- Coach memberikan pertanyaan sesuai keilmuan anak-anak</li> <li>- Ketika merasa tahu jawabannya pemain berlari menuju cones tengah sebagai tombol untuk menjawab</li> </ul> <p>Variasi : pemain yang telat menjawab diberi reward melompat 3 kali Menuju tengah bisa dengan dribbling zig-zag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Speed</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- pemain mendribbling bola lalu saat ada aba-aba dari coach yaitu hitam/ hijau maka pemain menuju arah tersebut dan mencetak gol</li> </ul> <p>Variasi : ditambah cones buat pemain dribbling zig zag terlebih dahulu Pemain yang menunggu giliran yang menyebut warna buat pemain yang melakukan</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3v3</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>3v3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

Pertemuan / tanggal : 18/ Rabu, 7 Mei 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan pesan bersambung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain 1 mendapat kata-kata yang akan disampaikan ke pemain ke 2 dari coach</li> <li>- Pemain ke2 menyampaikan ke pemain ke3</li> <li>- Lalu pemain ke3 menuju coach untuk mencocokkan</li> </ul> <p>Variasi : tim yang kurang tepat akan diberi reward lompatan 3 kali Variasi dribbling zig zag ditambah cones Ring buat lompatan dan koordinasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- speed</li> <li>- Agility</li> <li>- koordinasi</li> <li>- kecepatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- pemain mendribbling bola saat ada instruksi lampu hijau dari coach</li> <li>- saat ada instruksi lampu merah pemain harus stop ball dengan satu kaki menginjak bola</li> <li>- apabila ada yang telat harus mengulang dari awal</li> <li>- saat mendekati gawang pemain boleh melakukan shooting</li> </ul> <p>Variasi : saat diam pemain menjadi seperti patung Pemain yang bergerak diberi reward melompat 3 kali</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3v3</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- Kelincahan</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>3v3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

Pertemuan / tanggal : 19/ rabu, 11 Mei 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan sambung kata</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan gerakan ball feeling selama 10-15 detik</li> <li>- Saat bunyi pluit pelatih menunjuk 1 pemain untuk menyebut 1 kata yang akan diteruskan oleh pemain lainnya</li> <li>- Perputaran selalu ke kanan</li> </ul> <p>Variasi : pemain yang terlambat dalam menyebut kata akan diberi reward melompat 3 kali</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- kecepatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- pemain mendribbling bolamengikuti alur pada gambar</li> <li>- lalu melakukan shooting ke gawang</li> </ul> <p>Variasi : ditambah target shooting digawang Apabila tidak kena target pemain diberi reward melompat 3 kali</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3v3</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- Kelincahan</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>3v3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	