

Lampiran 1:**RENCANA LATIHAN**

PESERTA : 30

HARI/TANGGAL : SELASA, 4 NOVEMBER 2014

INDIKATOR : *SHOOTING*

KEGIATAN	INDIKATOR	ALAT DAN SUMBER
KEGIATAN LATIHAN (90 Menit)	KETERAMPILAN DASAR <i>SHOOTING</i>	
I. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doa ▪ Absen ▪ Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berdoa dengan tertib ○ Pemanasan dinamis dan statis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa ○ Pelatih
II. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Game situation line pass shoot</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mampu melakukan <i>shooting</i> setelah menerima umpan dari teman 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bola ○ Cone
III. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan ▪ Evaluasi ▪ Doa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Memberikan masukan atau arahan tentang <i>shooting</i> yang telah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pelatih

RENCANA LATIHAN

PESERTA : 30

HARI/TANGGAL : KAMIS, 6 NOVEMBER 2014

INDIKATOR : *SHOOTING*

KEGIATAN	INDIKATOR	ALAT DAN SUMBER
KEGIATAN LATIHAN (90 Menit)	KETERAMPILAN DASAR <i>SHOOTING</i>	
I. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doa ▪ Absen ▪ Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berdoa dengan tertib ○ Pemanasan dinamis dan statis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa ○ Pelatih
II. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Game situation</i> <i>Move around shoot</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mampu melakukan <i>shooting</i> setelah melakukan putaran di setiap cone 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bola ○ Cone
III. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan ▪ Evaluasi ▪ Doa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Memberikan masukan atau arahan tentang <i>shooting</i> yang telah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pelatih

RENCANA LATIHAN

PESERTA : 30

HARI/TANGGAL : SELASA, 11 NOVEMBER 2014

INDIKATOR : *SHOOTING*

KEGIATAN	INDIKATOR	ALAT DAN SUMBER
KEGIATAN LATIHAN (90 Menit)	KETERAMPILAN DASAR <i>SHOOTING</i>	
I. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doa ▪ Absen ▪ Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berdoa dengan tertib ○ Pemanasan dinamis dan statis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa ○ Pelatih
II. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Game situation</i> <i>Square shoot</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mampu melakukan <i>shooting</i> setelah beradu keceptan dengan teman 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bola ○ Cone
III. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan ▪ Evaluasi ▪ Doa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Memberikan masukan atau arahan tentang <i>shooting</i> yang telah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pelatih

RENCANA LATIHAN

PESERTA : 30

HARI/TANGGAL : KAMIS, 13 NOVEMBER 2014

INDIKATOR : *SHOOTING*

KEGIATAN	INDIKATOR	ALAT DAN SUMBER
KEGIATAN LATIHAN (90 Menit)	KETERAMPILAN DASAR <i>SHOOTING</i>	
I. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doa ▪ Absen ▪ Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berdoa dengan tertib ○ Pemanasan dinamis dan statis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa ○ Pelatih
II. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Game situation One pass shoot</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mampu melakukan <i>shooting</i> setelah berlari untuk menjemput bola dengan beradu kecepatan dengan temannya 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bola ○ Cone
III. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan ▪ Evaluasi ▪ Doa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Memberikan masukan atau arahan tentang <i>shooting</i> yang telah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pelatih

RENCANA LATIHAN

PESERTA : 30

HARI/TANGGAL : SELASA, 18 NOVEMBER 2014

INDIKATOR : *SHOOTING*

KEGIATAN	INDIKATOR	ALAT DAN SUMBER
KEGIATAN LATIHAN (90 Menit)	KETERAMPILAN DASAR <i>SHOOTING</i>	
I. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doa ▪ Absen ▪ Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berdoa dengan tertib ○ Pemanasan dinamis dan statis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa ○ Pelatih
II. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Game situation</i> ▪ <i>Speed shoot</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mampu melakukan <i>shooting</i> setelah berlari memutar cone kemudian menerima umpan dari teman 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bola ○ Cone
III. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan ▪ Evaluasi ▪ Doa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Memberikan masukan atau arahan tentang <i>shooting</i> yang telah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pelatih

RENCANA LATIHAN

PESERTA : 30

HARI/TANGGAL : KAMIS, 20 NOVEMBER 2014

INDIKATOR : *SHOOTING*

KEGIATAN	INDIKATOR	ALAT DAN SUMBER
KEGIATAN LATIHAN (90 Menit)	KETERAMPILAN DASAR <i>SHOOTING</i>	
I. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doa ▪ Absen ▪ Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berdoa dengan tertib ○ Pemanasan dinamis dan statis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa ○ Pelatih
II. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Game situation Battle shoot</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mampu melakukan <i>shooting</i> setelah melakukan gocekan atau melewati teman 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bola ○ Cone
III. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan ▪ Evaluasi ▪ Doa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Memberikan masukan atau arahan tentang <i>shooting</i> yang telah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pelatih

RENCANA LATIHAN

PESERTA : 30
 HARI/TANGGAL : SELASA, 25 NOVEMBER 2014
 INDIKATOR : *SHOOTING*

KEGIATAN	INDIKATOR	ALAT DAN SUMBER
KEGIATAN LATIHAN (90 Menit)	KETERAMPILAN DASAR <i>SHOOTING</i>	
I. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doa ▪ Absen ▪ Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berdoa dengan tertib ○ Pemanasan dinamis dan statis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa ○ Pelatih
II. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Game situation Bowling shoot</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mampu melakukan <i>shooting</i> ke arah cone yang sudah di atur 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bola ○ Cone
III. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan ▪ Evaluasi ▪ Doa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Memberikan masukan atau arahan tentang <i>shooting</i> yang telah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pelatih

RENCANA LATIHAN

PESERTA : 30

HARI/TANGGAL : KAMIS, 27 NOVEMBER 2014

INDIKATOR : *SHOOTING*

KEGIATAN	INDIKATOR	ALAT DAN SUMBER
KEGIATAN LATIHAN (90 Menit)	KETERAMPILAN DASAR <i>SHOOTING</i>	
I. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doa ▪ Absen ▪ Pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berdoa dengan tertib ○ Pemanasan dinamis dan statis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa ○ Pelatih
II. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Game situation Lie shoot</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mampu melakukan shooting setelah melakukan gerakan tipu 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bola ○ Cone
III. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan ▪ Evaluasi ▪ Doa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Memberikan masukan atau arahan tentang <i>shooting</i> yang telah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pelatih