

## Lampiran 11. Program Latihan

### Pertemuan 1

#### 1. Pendahuluan (20 menit)

- Doa + Briefing
- Warming up / Pemanasan
  - Joging
  - Stretching (Statis dan Dinamis)

#### 2. Inti (45 menit)

- Test Awal

#### 3. Penutup (20 Menit)

- Cooling down / pendinginan
  - Stretching ( Statis dan Dinamis)
- Pembagian Kelompok
- Doa

## Lampiran 12

### Pertemuan 2 – 3

#### 1. Pendahuluan (30 menit)

- Doa + Briefing
- Warming Up
  - Joging
  - Stretching (statis dan dinamis)
- Penjelasan latihan teknik lemparan samping menggunakan karet tanpa bola

#### 2. Inti (70 menit)

- Latihan teknik lemparan samping menggunakan karet tanpa bola
- Istirahat
- Game
- Istirahat

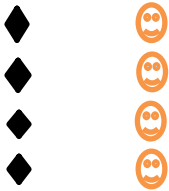
#### 3. Penutup

- Cooling down / pendinginan
  - Stretching (statis dan dinamis)
- Evaluasi doa

## Lampiran 13

## Traning Unit 2 – 3

## Latihan teknik lemparan samping menggunakan karet tanpa bola

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINTS
<p><b>Practice</b></p> 	<p>Pemain berdiri menarik karet statis diam di tempat</p>
<p><b>Playing Area</b> 20 x 10 m</p>	
<p><b>Players Involved</b> 4 Players</p>	
<p><b>Equipment</b> Rubber Sport 4</p>	
<p><b>Practice and Objective</b>  <b>Objective :</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dituntut untuk mengerti teknik lemparan samping</li> </ul> <b>Practice :</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan teknik lemparan samping dengan menggunakan karet tanpa bola</li> </ul> </p>	

## Lampiran 14

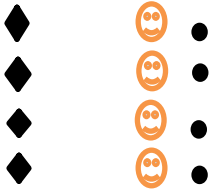
### Pertemuan 4 – 5

1. Pendahuluan (30 menit)
  - Doa + Briefing
  - Warming up / Pemanasan
    - Jogging
    - Stretching (statis dan Dinamis)
  - Penjelasan latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan bola
2. Inti ( 70 menit)
  - Latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan bola
  - Istirahat
  - Game
  - Istirahat
3. Penutup (20 menit)
  - Cooling down / pendinginan
    - Stretching (statis dan dinamis)
  - Evaluasi
  - Doa

## Lampiran 15

## Traning Unit 4 – 5

## Latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan bola

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINTS
<p><b>Practice</b></p> 	<p>Pemain di tuntut untuk bisa melempar teknik lemparan samping</p>
<p><b>Playing Area</b> 20 x 10 m</p>	
<p><b>Players Involved</b> 4 Players</p>	
<p><b>Equipment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rubber Sport 4</li> <li>- Ball 4</li> </ul>	
<p><b>Practice and Objective</b></p> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dituntut untuk mengerti teknik lemparan samping dengan menggunakan bola</li> </ul> <p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan teknik lemparan samping dengan di berikan beban karet yang diikatkan pada pada pergelangan tangan sambil memegang bola</li> </ul>	

## Lampiran 16

### Pertemuan 6 – 7

#### 1. Pendahuluan (30 menit)

- Doa + Briefing
- Warming up / Pemanasan
  - Jogging
  - Stretching (statis dan Dinamis)
- Penjelasan latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan melempar bola

#### 2. Inti ( 70 menit)

- Latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan melempar bola
- Istirahat
- Game
- Istirahat

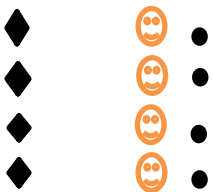
#### 3. Penutup (20 menit)

- Cooling down / pendinginan
  - Stretching (statis dan dinamis)
- Evaluasi
- Doa

## Lampiran 17

## Traning Unit 6 – 7

**Latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan melempar bola**

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINTS
<p><b>Practice</b></p> 	<p>Pemain di tuntut untuk bisa melempar teknik lemparan samping</p>
<p><b>Playing Area</b> 20 x 10 m</p>	
<p><b>Players Involved</b> 4 Players</p>	
<p><b>Equipment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rubber Sport 4</li> <li>- Ball 4</li> </ul>	
<p><b>Practice and Objective</b></p> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dituntut untuk mengerti teknik lemparan samping dengan menggunakan bola</li> </ul> <p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan teknik lemparan samping dengan di berikan beban karet yang diikatkan pada pada pergelangan tangan sambil melempar bola</li> </ul>	

## Lampiran 18

### Pertemuan 8 – 9

#### 1. Pendahuluan (30 menit)

- Doa + Briefing
- Warming up / Pemanasan
  - Jogging
  - Stretching (statis dan Dinamis)
- Penjelasan latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan melempar bola kearah target

#### 2. Inti ( 70 menit)

- Latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan melempar bola kearah target
- Istirahat
- Game
- Istirahat

#### 3. Penutup (20 menit)

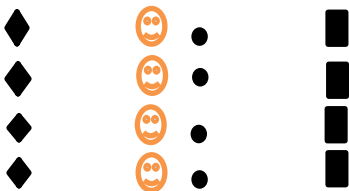
- Cooling down / pendinginan
  - Stretching (statis dan dinamis)
- Evaluasi
- Doa



## Lampiran 19

## Traning Unit 8 – 9

**Latihan teknik lemparan samping menggunakan karet dengan melempar  
bola kearah target**

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINTS
<p><b>Practice</b></p> 	<p>Pemain di tuntutan untuk bisa melempar teknik lemparan samping</p>
<p><b>Playing Area</b> 20 x 10 m</p>	
<p><b>Players Involved</b> 4 Players</p>	
<p><b>Equipment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rubber Sport 4</li> <li>- Ball 4</li> </ul>	
<p><b>Practice and Objective</b></p> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dituntut untuk mengerti teknik lemparan samping dengan menggunakan bola</li> </ul> <p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan teknik lemparan samping dengan di berikan beban karet yang diikatkan pada pada pergelangan tangan sambil melempar bola kearah target</li> </ul>	

## Lampiran 20

### Pertemuan 10 – 11

#### 1. Pendahuluan (30 menit)

- Doa + Briefing
- Warming up / Pemanasan
  - Jogging
  - Stretching (statis dan Dinamis)
- Penjelasan latihan teknik lemparan samping berpasangan menggunakan karet dengan melempar bola

#### 2. Inti ( 70 menit)

- Latihan teknik lemparan samping berpasangan menggunakan karet dengan melempar bola
- Istirahat
- Game
- Istirahat

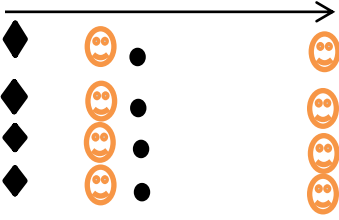
#### 3. Penutup (20 menit)

- Cooling down / pendinginan
  - Stretching (statis dan dinamis)
- Evaluasi
- Doa

## Lampiran 21

## Traning Unit 10 – 11

**Latihan teknik lemparan samping berpasangan menggunakan karet  
dengan melempar bola**

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINTS
<p><b>Practice</b></p> 	<p>Pemain di tuntut untuk bisa melempar teknik lemparan samping</p>
<p><b>Playing Area</b> 20 x 10 m</p>	
<p><b>Players Involved</b> 8 Players</p>	
<p><b>Equipment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rubber Sport 4</li> <li>- Ball 4</li> </ul>	
<p><b>Practice and Objective</b></p> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dituntut untuk mengerti teknik lemparan samping dengan menggunakan bola</li> </ul> <p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan teknik lemparan samping dengan di berikan beban karet yang diikatkan pada pada pergelangan tangan sambil melempar bola ke pemain pasangannya</li> <li>- Pemain melakukan teknik lemparan samping ke pemain pasangannya</li> </ul>	

## Lampiran 22

### Pertemuan 12 – 13

#### 1. Pendahuluan (30 menit)

- Doa + Briefing
- Warming up / Pemanasan
  - Jogging
  - Stretching (statis dan Dinamis)
- Penjelasan latihan teknik lemparan samping berpasangan dengan jarak 3m

#### 2. Inti ( 70 menit)

- Latihan teknik lemparan samping berpasangan dengan jarak 3 m
- Istirahat
- Game
- Istirahat

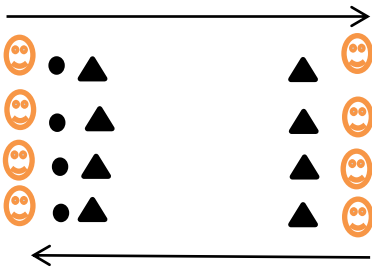
#### 3. Penutup (20 menit)

- Cooling down / pendinginan
  - Stretching (statis dan dinamis)
- Evaluasi
- Doa

## Lampiran 23

## Traning Unit 12 – 13

## Latihan teknik lemparan samping berpasangan dengan jarak 3m

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINTS
<p><b>Practice</b></p> 	<p>Pemain di tuntut untuk bisa melempar teknik lemparan samping</p>
<p><b>Playing Area</b> 20 x 10 m</p>	
<p><b>Players Involved</b> 8 Players</p>	
<p><b>Equipment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cone 8</li> <li>- Ball 4</li> </ul>	
<p><b>Practice and Objective</b></p> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dituntut untuk mengerti teknik lemparan samping dengan menggunakan bola</li> </ul> <p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan teknik lemparan samping ke pemain pasangannya dengan jarak 3m</li> </ul>	

## Lampiran 24

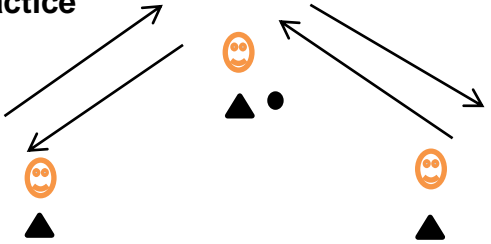
### Pertemuan 14 – 15

1. Pendahuluan (30 menit)
  - Doa + Briefing
  - Warming up / Pemanasan
    - Jogging
    - Stretching (statis dan Dinamis)
  - Penjelasan latihan passive play
2. Inti ( 70 menit)
  - Latihan passive play
  - Istirahat
  - Game
  - Istirahat
3. Penutup (20 menit)
  - Cooling down / pendinginan
    - Stretching (statis dan dinamis)
  - Evaluasi
  - Doa

## Lampiran 25

## Traning Unit 14 – 15

## Latihan passive play

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINTS
<p><b>Practice</b></p> 	<p>Pemain di tuntut untuk bisa melempar teknik lemparan samping</p>
<p><b>Playing Area</b> 20 x 10 m</p>	
<p><b>Players Involved</b> 3 Players</p>	
<p><b>Equipment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cone 3</li> <li>- Ball 1</li> </ul>	
<p>-</p> <p><b>Practice and Objective</b></p> <p><b>Objective :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dituntut untuk mengerti teknik lemparan samping dengan menggunakan bola</li> </ul> <p><b>Practice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan teknik lemparan samping ke pemain pasangannya sambil bergerak ke kiri dan ke kanan</li> </ul>	

## Lampiran 26

### Pertemuan 16

#### 1. Pendahuluan (20 menit)

- Doa + Briefing
- Warming up / Pemanasan
  - Joging
  - Stretching (Statis dan Dinamis)

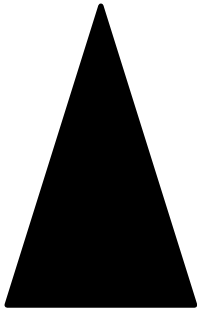
#### 2. Inti (45 menit)

- Test Akhir

#### 3. Penutup (20 Menit)

- Cooling down / pendinginan
  - Stretching ( Statis dan Dinamis)
- Penjelasan
- Doa

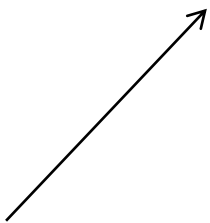


**Lampiran 27****Keterangan Training Unit**

= Cone (Kerucut)



= Pemain



= Petunjuk arah melempar bola