

## Lampiran 1

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : Rabu, 18 Mei 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	<i>Jogging</i> <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	Teknik dasar <i>shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan tahapan-tahapan gerakan teknik dasar <i>shooting</i> melalui metode <i>block practice</i>.</li><li>• Beban latihan : memulai latihan dari posisi kaki.</li><li>• Pengulangan gerakan posisi kaki 10 kali 3.</li></ul>	70 menit
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : Sabtu, 21 Mei 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	<i>Jogging</i> <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	Teknik dasar <i>shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan posisi badan saat melakukan <i>shooting</i>.</li><li>• Melakukan pengulangan posisi badan yang baik dan benar sampai terjadi otomatisasi .</li></ul>	70 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengaplikasikan posisi badan saat melakukan <i>shooting</i>.</li> </ul>	
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : minggu, 22 mei 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	Jogging <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar <i>shooting</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan pegangan bola atau grip bola.</li> <li>Latihan pegangan bola yang benar secara berulang sampai terjadi otomatisasi.</li> <li>Mengaplikasikan sikap pegang bola yang benar saat melakukan <i>shooting</i>.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : rabu,25Mei 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	Jogging <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti		70 menit

	<p>Teknik dasar <i>shooting</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan dari hasil evaluasi hasil siklus I, sikap pandangan, sikap tangan saat gerakan menembak bola, sikap kaki, serta sikap badan.</li> <li>• Beban latihan : pengulangan dilakukan lebih banyak.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerakan <i>shooting</i>. 10 kali 3 set kaki kanan dan kiri.</li> </ul>	
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : sabtu, 28 Mei 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	Jogging <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar <i>shooting</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sikap fokus.</li> <li>• Latihan sikap fokus dan konsentrasi saat melakukan <i>shooting</i>.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : Minggu, 29 Mei 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	Jogging <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	Teknik dasar <i>shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan gerakan melepas bola.</li> <li>• Mengulang latihan gerakan melepas bola dengan benar sampai terjadi otomatisasi.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : rabu, 1 juni 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	Jogging <i>Stretching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	Teknik dasar <i>shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan menembak dengan snap ball atau arah lintasan bola.</li> <li>• Mengulang sampai terjadi otomatisasi</li> </ul>	70 menit
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : sabtu, 4 juni 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	Jogging <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	Teknik dasar <i>shooting</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan gerakan follow through.</li> <li>• Mengulang gerakan follow through dengan benar sampai terjadi otomatisasi.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar *shooting three point*

Hari, Tanggal : Minggu, 5 juni 2016

Pemanasan ( <i>warm up</i> )	Jogging <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	Teknik dasar tendangan lurus : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggabungan rangkain menembak mulai dari posisi kaki sampai gerakan follow through.</li> <li>• Mengaplikasi teknik menembak dalam sebuah permainan kecil.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan ( <i>cooling down</i> )	Peregangan statis dan dinamis	10 menit