

Lampiran 13

PROGRAM LATIHAN

NO	TAHAP PERTEMUAN	MATERI LATIHAN		WAKTU
		Bola Diumpun	Berpasangan	
1	Pre Test	Anak atau sampel melakukan tes pukulan <i>forehand drive</i> dengan percobaan 10x melakukan		
2	Pertemuan ke 1-4	a. Pemanasan	a. Pemanasan	15 menit
		-Pembagian kelompok -Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i>	-Pembagian kelompok -Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i>	70 menit
		b. Latihan inti -Perkenalkan <i>Grip</i> /pegangan yang benar di gunakan untuk pukulan <i>forehand drive</i> c. Penutup - <i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan	b. Latihan inti -Perkenalkan <i>Grip</i> /pegangan yang benar di gunakan untuk pukulan <i>forehand drive</i> c. Penutup - <i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan	10 menit
3	Pertemuan ke 5-8	a. Pemanasan	a. Pemanasan	15 menit
		-Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i>	-Lari keliling lapangan 3x - <i>Stretching</i>	70 menit
		b. Latihan inti -Memantulkan bola pada bet ke atas dan berusaha tidak membiarkan bola jatuh ke tanah -Melakukan <i>GRIP</i> yang benar dalam melakukan <i>forehand drive</i> -Koreksi kesalahan c. Penutup - <i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan	b. Latihan inti -Memantulkan bola pada bet ke atas dan berusaha tidak membiarkan bola jatuh ke tanah -Melakukan <i>GRIP</i> yang benar dalam melakukan <i>forehand drive</i> -Koreksi kesalahan c. Penutup - <i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan	10 menit

4	Pertemuan 9-12	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan 3x -<i>Streaching</i> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> -Memperkenalkan teknik pukulan <i>forehand drive</i> tanpa bola terlebih dahulu -Memberikan instruksi pada siswa untuk mencoba melakukan teknik pukulan <i>forehand drive</i> dengan bola bergantian mengumpan -Koreksi kesalahan <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan 	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan 3x -<i>Streaching</i> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> -Memperkenalkan teknik pukulan <i>forehand drive</i> tanpa bola terlebih dahulu -Memberikan instruksi pada siswa untuk mencoba melakukan teknik pukulan <i>forehand drive</i> dengan bola bergantian mengumpan -Koreksi kesalahan <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan 	<p>15 menit</p> <p>70 menit</p> <p>10 menit</p>
5	Pertemuan 13-16	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan 3x -<i>Streaching</i> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mengulang pelajaran yang lalu -Berpasangan di depan net -Melakukan teknik pukulan <i>forehand drive</i> dengan bola saling bergantian -Koreksi kesalahan <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan 	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan 3x -<i>Streaching</i> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengulang pelajaran yang lalu - Memberikan instruksi untuk membuat 1 baris -Siswa melakukan teknik pukulan <i>forehand drive</i> secara bergantian dengan umpan dari pelatih -Koreksi kesalahan <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan 	<p>10 menit</p> <p>70 menit</p> <p>10 menit</p>
6	<i>Post Test</i>	Anak atau sampel melakukan tes pukulan <i>forehand drive</i> dengan metode berpasangan dan metode bola diumpan dengan percobaan 10x melakukan		