

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>Streaching</i> | -Pembagian kelompok -Lari keliling lapangan 3x - <i>Streaching</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>Streaching</i> | -Lari keliling lapangan 3x - <i>Streaching</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 -Lari keliling lapangan 3x -<i>Streaching</i></p> <p>b. Latihan inti -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> <p>c. Penutup -<i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan</p> | <p>a. Pemanasan -Lari keliling lapangan 3x -<i>Streaching</i></p> <p>b. Latihan inti -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> <p>c. Penutup -<i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan</p> | <p>15 menit</p> <p>70 menit</p> <p>10 menit</p> |
| 5 | Pertemuan 13-16 | <p>a. Pemanasan -Lari keliling lapangan 3x -<i>Streaching</i></p> <p>b. Latihan inti -Mengulang pelajaran yang lalu -Berpasangan di depan net -Melakukan teknik pukulan <i>forehand drive</i> dengan bola saling bergantian -Koreksi kesalahan</p> <p>c. Penutup -<i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan</p> | <p>a. Pemanasan -Lari keliling lapangan 3x -<i>Streaching</i></p> <p>b. Latihan inti - 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> <p>c. Penutup -<i>Cooling down</i> -Evaluasi latihan</p> | <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 | | |