

## Lampiran 10

### Perencanaan Latihan dengan Menggunakan Metode Latihan Bagian Perbagian

#### PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 10 April 2017

Tempat : SMK Negeri 21 Jakarta

Materi : Tes Awal *Jump Shoot* Bola Basket Kelompok metode bagian perbagian

Tujuan : Mengetahui Kemampuan Sebelum Diberi *treatmen* Latihan

**Tabel 19. Perencanaan Latihan dengan Menggunakan Metode Latihan Bagian Perbagian**

WAKTU	MEDIA	CATATAN
15.30-17.00	<p>Pendahuluan (15 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, Perkenalan dan absen</li> <li>• <i>Jogging</i> dan <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti (60 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi tes awal</li> <li>• Siswa melakukan gerakan <i>Jump Shoot</i> selama 1 menit.</li> <li>• Menyimpulkan materi latihan <i>Jump shoot</i> melakukan dengan gerakan yang baik dan benar</li> </ul> <p>Penutup (15menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jogging, stretching</i> (statis dan dinamis) dan berdoa</li> </ul>	gerakan <i>jump shoot</i> dengan baik dan benar

Perencanaan Latihan *Jump Shoot*

## PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 12 April 2017

Tempat : SMK Negeri 21 Jakarta

Materi : Gerakan *Jump Shoot* tanpa bola (*shadow*) Kelompok metode bagian perbagianTujuan : Meningkatkan Keterampilan *Jump Shoot***Tabel 20. Perencanaan Latihan dengan Menggunakan Metode Latihan Bagian Perbagian**

WAKTU	MEDIA	CATATAN
15.30-17.00	<p>Pendahuluan (15 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, Perkenalan dan absen</li> <li>• <i>Jogging</i> dan <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti (60 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi gerakan <i>Jump Shoot</i> pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan dengan benar</li> <li>• Siswa melakukan gerakan <i>Jump Shoot</i> secara bertahap</li> <li>• Menyimpulkan materi latihan <i>Jump Shoot</i> melakukan dengan gerakan yang baik dan benar</li> </ul> <p>Penutup (15menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jogging, stretching</i> (statis dan dinamis) dan berdoa</li> </ul>	gerakan <i>Jump Shoot</i> dengan baik dan benar

Perencanaan Latihan *Jump Shoot*

## PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 14 April 2017

Tempat : SMK Negeri 21 Jakarta

Materi : Gerakan *Jump Shoot* menggunakan bola kelompok metode bagian perbagianTujuan : Meningkatkan Keterampilan *Jump Shoot***Tabel 21. Perencanaan Latihan dengan Menggunakan Metode Latihan Bagian Perbagian**

WAKTU	MEDIA	CATATAN
15.30-17.00	<p>Pendahuluan (15 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, Perkenalan dan absen</li> <li>• <i>Jogging</i> dan <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti (60 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi gerakan Gerakan <i>Jump Shoot</i> menggunakan bola pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan dengan benar</li> <li>• Siswa melakukan gerakan <i>Jump Shoot</i> secara bertahap</li> <li>• Menyimpulkan materi latihan <i>Jump Shoot</i> melakukan dengan gerakan yang baik dan benar</li> </ul> <p>Penutup (15menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jogging, stretching</i> (statis dan dinamis) dan berdoa</li> </ul>	gerakan <i>Jump Shoot</i> dengan baik dan benar

Perencanaan Latihan *Jump Shoot*

## PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 17, 19, 21, juni 2017

Tempat : SMK Negeri 21 Jakarta

Materi : Pengulangan gerakan *Jump Shoot* Kelompok metode bagian perbagian

Tujuan : Meningkatkan Keterampilan *Jump Shoot*

**Tabel 22. Perencanaan Latihan dengan Menggunakan Metode Latihan Bagian Perbagian**

WAKTU	MEDIA	CATATAN
15.30-17.00	<p>Pendahuluan (15 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, Perkenalan dan absen</li> <li>• <i>Jogging</i> dan <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti (60 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi gerakan <i>Jump Shoot</i> tanpa bola (<i>shadow</i>) pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan dengan benar</li> <li>• Siswa melakukan gerakan <i>Jump Shoot</i> secara bertahap</li> <li>• Menyimpulkan materi latihan <i>Jump Shoot</i> melakukan dengan teknik yang baik dan benar</li> </ul> <p>Penutup (15menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jogging, stretching</i> (statis dan dinamis) dan berdoa</li> </ul>	gerakan <i>Jump Shoot</i> dengan baik dan benar

Perencanaan Latihan *Jump Shoot*

## PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

- Tanggal : 24, 26, 28 Mei 2017
- Tempat : SMK Negeri 21 Jakarta
- Materi : Pengulangan gerakan *Jump Shoot* menggunakan bola Kelompok metode bagian perbagian.
- Tujuan : Meningkatkan Keterampilan *Jump Shoot*

**Tabel 23. Perencanaan Latihan dengan Menggunakan Metode Latihan Bagian Perbagian**

WAKTU	MEDIA	CATATAN
15.30-17.00	<p>Pendahuluan (15 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, Perkenalan dan absen</li> <li>• <i>Jogging</i> dan <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti (60 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi gerakan Gerakan <i>jump shoot</i> menggunakan bola pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan dengan benar</li> <li>• Siswa melakukan <i>jump shoot</i> secara bertahap</li> <li>• Menyimpulkan materi latihan <i>jump shoot</i> melakukan dengan gerakan yang baik dan benar</li> </ul> <p>Penutup (15menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jogging, stretching</i> (statis dan dinamis) dan berdoa</li> </ul>	gerakan <i>jump shoot</i> dengan baik dan benar

Perencanaan Latihan *Jump Shoot*

## PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 1, 3 Mei 2017

Tempat : SMK Negeri 21 Jakarta

Materi : Pengulangan gerakan *jump shoot* tanpa bola (*shadow*) dan dengan menggunakan bola Kelompok metode bagian perbagian

Tujuan : Meningkatkan Keterampilan *Jump Shoot*

**Tabel 24. Perencanaan Latihan dengan Menggunakan Metode Latihan Bagian Perbagian**

WAKTU	MEDIA	CATATAN
15.30-17.00	<p>Pendahuluan (15 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, Perkenalan dan absen</li> <li>• <i>Jogging</i> dan <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti (60 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi gerakan Gerakan <i>jump shoot</i> tanpa bola (<i>shadow</i>) dan dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan dengan benar</li> <li>• Siswa melakukan gerakan <i>jump shoot</i> secara bertahap</li> <li>• Menyimpulkan materi latihan <i>jump shoot</i> melakukan dengan gerakan yang baik dan benar</li> </ul> <p>Penutup (15menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jogging, stretching</i> (statis dan dinamis) dan berdoa</li> </ul>	gerakan <i>jump shoot</i> dengan baik dan benar

Perencanaan Latihan *Jump Shoot*

## PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 5 Mei 2017

Tempat : SMK Negeri 21 Jakarta

Materi : Tes Akhir *Jump Shoot* Kelompok metode bagian perbagian.

Tujuan : Mengetahui Kemampuan Setelah Diberi Tritmen Latihan

**Tabel 25. Perencanaan Latihan dengan Menggunakan Metode Latihan Bagian Perbagian**

WAKTU	MEDIA	CATATAN
15.30-17.00	<p>Pendahuluan (15 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, Perkenalan dan absen</li> <li>• <i>Jogging</i> dan <i>Streching</i> (statis dan dinamis)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti (60 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi tes akhir</li> <li>• Siswa melakukan gerakan <i>jump shoot</i> selama 1 menit sebanyak 2 kali pengulangan berturut-turut.</li> <li>• Menyimpulkan materi latihan <i>jump shoot</i></li> </ul> <p>Penutup (15menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jogging, stretching</i> (statis dan dinamis) dan berdoa</li> </ul>	gerakan <i>jump shoot</i> dengan baik dan benar