Lampiran 12

Rancangan Program Latihan Esktrakurikuler Cricket SMP Negeri 139 Jakarta

Metode Mengajar Komando

Makro : 1

Mikro : 1

Senin	**selasa**	**Kamis**	**Sabtu**
14.30 – 15.30	**14.30 – 15.30**	**14.30 – 15.30**	**14.30 – 15.30**
1-05-2017	**2-5-2017**	**4-5-2017**	**6-5-2017**
Pembuka : Doa dan Daftar Hadir **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 Menit)	**Pembuka :** Doa dan Daftar Hadir **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 Menit)	**Pembuka :** Doa dan Daftar Hadir **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 Menit)	**Pembuka :** Doa dan Daftar Hadir **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 Menit)
Inti • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan bagian depan (3 set 15 repetisi) • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan bagian depan dan belakang 9 3 set 15 repetisi) (40 Menit)	**Inti** • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan bagian depan (3 set 15 repetisi) • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan bagian depan dan belakang (3 set 15 repetisi) (40 Menit)	**Inti** • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan bagian depan (3 set 15 repetisi) • Batting Straight Drive dengan dua tangan bagian depan dan belakang (3 set 15 repetisi) (40 Menit)	**Inti** • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan bagian depan (3 set 15 repetisi) • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan bagian depan dan belakang (3 set 15 repetisi) (40 Menit)
Penutup:	**Penutup:**	**Penutup:**	**Penutup:**

• Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	• Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	• Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	• Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)

Makro : 1

Mikro : 1

Metode Mengajar Individual

Senin	**Selasa**	**Kamis**	**Sabtu**
16.00 – 17.00	**16.00 – 17.00**	**16.00 – 17.00**	**08.00 – 09.00**
(1-6)-5-2017	**(1-6)-5-2017**	**(1-6)-5-2017**	**(1-6)-5-2017**
Pembuka : • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)
Inti: **Pos 1** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan bagian depan (3 set 15 repetisi) • Shadow Batting	**Inti:** **Pos 2** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (6 set 15 repetisi)	**Inti:** **Pos 3** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (6	**Inti:** **Pos 4** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan simulasi Batting Straight Drive dengan bola yang di lempar oleh guru atau temannya (6

Straight Drive dengan dua tangan bagian depan dan belakang (3 set 15 repetisi) (40 menit)	(40 menit)	set 15 repetisi) (40 menit)	set 15 repetisi) (40 menit)
Penutup: • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)

Makro : 1

Mikro : 2

Metode Mengajar Komando

Senin	**Selasa**	**Kamis**	**Sabtu**
14.30 – 15.30	**14.30 – 15.30**	**14.30 – 15.30**	**14.30 – 15.30**
8-5-2017	**9-5-2017**	**11-5-2017**	**13-5-2017**
Pembuka : Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 menit)
Inti • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan dan dua tangan masing-masing (1set 15 repetisi)	**Inti** • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan dan dua tangan masing-masing masing (1set	**Inti** • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan (1 set 15 Repetisi) • Melakukan Batting Straight Drive	**Inti** • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan (1 set 15 repetisi) • Melakukan Batting Straight Drive

• Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (4 set 15 repetisi) (40 menit)	15 repetisi) • Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (4 set 15 repetisi) (40 menit)	dengan memukul bola di atas marker (5 set 15 repetisi) (40 menit)	dengan memukul bola di atas marker (5 set 15 repetisi) (40 menit)
Penutup: • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)

Makro : 1

Mikro : 2

Metode Mengajar Individual

Senin	**Selasa**	**Kamis**	**Sabtu**
16.00 – 17.00	**16.00 – 17.00**	**16.00 – 17.00**	**08.00 – 09.00**
(8-13)-5-2017	**(8-13)-5-2017**	**(8-13)-5-2017**	**(8-13)-5-2017**
Pembuka : • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)
Inti: **Pos 1** • Membaca, melihat dan memahami	**Inti:** **Pos 2** • Membaca, melihat dan memahami	**Inti:** **Pos 3** • Membaca, melihat dan memahami	**Inti:** **Pos 4** • Membaca, melihat dan memahami

gambar yang diberikan oleh guru • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan bagian depan (3 set 15 repetisi) • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan bagian depan dan belakang (3 set 15 repetisi) (40 menit)	gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (6 set 15 repetisi) (40 menit)	gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (6 set 15 repetisi) (40 menit)	gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan simulasi Batting Straight Drive dengan bola yang di lempar oleh guru atau temannya (6 set 15 repetisi) (40 menit)
Penutup: • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)

Makro : 1

Mikro : 3

Metode Mengajar Komando

Senin	**Selasa**	**Kamis**	**Sabtu**
14.30 – 15.30	**14.30 – 15.30**	**14.30 – 15.30**	**14.30 – 15.30**
15-05-2017	**16-5-2017**	**18-5-2017**	**20-5-2017**
Pembuka : Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis

dan dinamis Running ABC (10 menit)	dan dinamis Running ABC (10 menit)	dan dinamis Running ABC (10 menit)	dan dinamis Running ABC (10 menit)
Inti • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan (1 set 15 repetisi) • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (1 set 15 repetisi) • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (4 set 15 repetisi) (40 menit)	**Inti** • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan (1 set 15 repetisi) • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (1 set 15 repetisi) • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (4 set 15 repetisi) (40 menit)	**Inti** • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (1 set 15 repetisi) • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (5 set 15 repetisi) (40 menit)	**Inti** • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (1 set 15 repetisi) • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (5 set 15 repetisi) ((40 menit)
Penutup: • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)

Makro : 1

Mikro : 3

Metode Mengajar Individual

Senin	**Selasa**	**Kamis**	**Sabtu**
16.00 – 17.00	**16.00 – 17.00**	**16.00 – 17.00**	**08.00 – 09.00**
(15-20)-5-2017	**(15-20)-5-2017**	**(15-20)-5-2017**	**(15-20)-5-2017**
Pembuka : • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)
Inti: **Pos 1** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan bagian depan (3 set 15 repetisi) • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan bagian depan dan belakang (3 set 15 repetisi	**Inti:** **Pos 2** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (6 set 15 repetisi) (40 menit)	**Inti:** **Pos 3** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (6 set 15 repetisi) (40 menit)	**Inti:** **Pos 4** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan simulasi Batting Straight Drive dengan bola yang di lempar oleh guru atau temannya (6 set 15 repetisi) (40 menit)

) (40 menit)			
Penutup: • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)

Makro : 1

Mikro : 4

Metode Mengajar Komando

Senin	**Selasa**	**Kamis**	**Sabtu**
14.30 – 15.30	**14.30 – 15.30**	**14.30 – 15.30**	**14.30 – 15.30**
22-05-2017	**23-5-2017**	**25-5-2017**	**27-5-2017**
Pembuka : Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** Doa **Warming up:** Jogging 3 keliling lapangan Streching statis dan dinamis Running ABC (10 menit)
Inti • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker dan bola yang dijatuhkan oleh temannya masing – masing (1 set 15	**Inti** • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker dan bola yang dijatuhkan oleh temannya masing – masing (1 set 15	**Inti** • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (1 set 15 repetisi) • Melakukan simulasi Batting	**Inti** • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (1 set 15 repetisi) • Melakukan simulasi Batting

repetisi) • Melakukan simulasi Batting Straight Drive dengan bola yang di lempar oleh guru atau temannya (4 set 15 repetisi) (40 menit)	repetisi) Melakukan simulasi Batting Straight Drive dengan bola yang di lempar oleh guru atau temannya (4 set 15 repetisi) (40 menit)	Straight Drive dengan bola yang di lempar oleh guru atau temannya (5 set 15 repetisi) (40 menit)	Straight Drive dengan bola yang di lempar oleh guru atau temannya (5 set 15 repetisi) (40 menit)
Penutup: • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)

Makro : 1

Mikro : 4

Metode Mengajar Individual

Senin	**Selasa**	**Kamis**	**Sabtu**
16.00 – 17.00	**16.00 – 17.00**	**16.00 – 17.00**	**08.00 – 09.00**
(22-27)-5-2017	**(22-27)-5-2017**	**(22-27)-5-2017**	**(22-27)-5-2017**
Pembuka : • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)	**Pembuka :** • Doa **Warming up:** • Jogging 3 keliling lapangan • Streching statis dan dinamis • Running ABC (10 menit)
Inti:	**Inti:**	**Inti:**	**Inti:**

Pos 1 • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Shadow Batting Straight Drive dengan satu tangan bagian depan (3 set 15 repetisi) • Shadow Batting Straight Drive dengan dua tangan bagian depan dan belakang (3 set 15 repetisi) (40 menit)	**Pos 2** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola di atas marker (6 set 15 repetisi) (40 menit)	**Pos 3** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan Batting Straight Drive dengan memukul bola yang dijatuhkan oleh temannya (6 set 15 repetisi) (40 menit)	**Pos 4** • Membaca, melihat dan memahami gambar yang diberikan oleh guru • Melakukan simulasi Batting Straight Drive dengan bola yang di lempar oleh guru atau temannya (6 set 15 repetisi) (40 menit)
Penutup: • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)	**Penutup:** • Tanya Jawab • Colling Down • Doa (10 menit)