
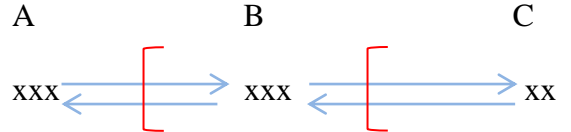
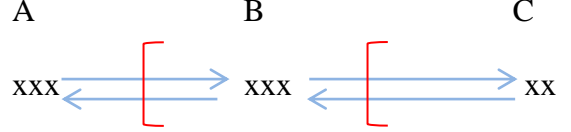
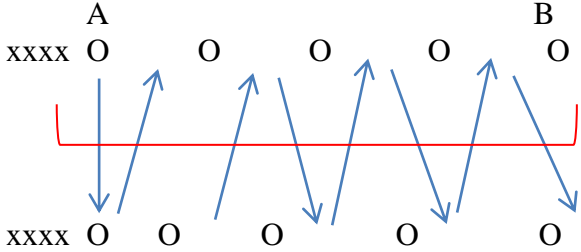
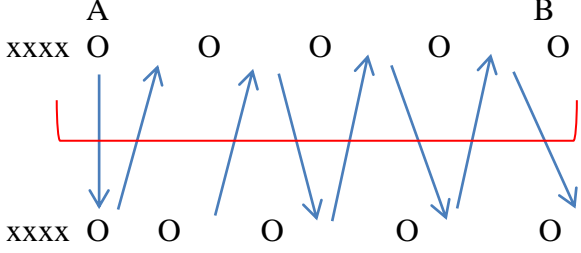


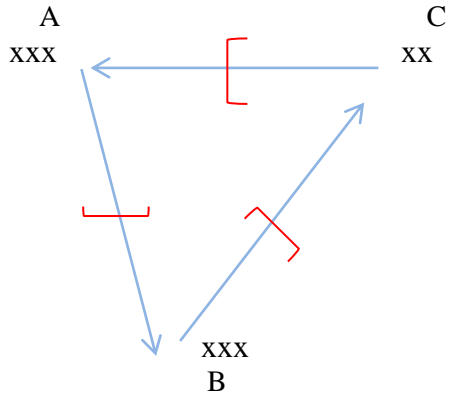
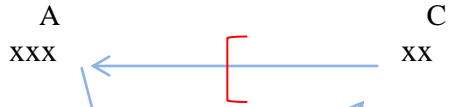
LAMPIRAN 1


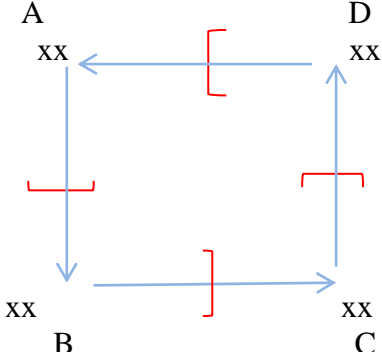
PROGRAM LATIHAN PASSING MENGGUNAKAN ALAT BANTU TALI

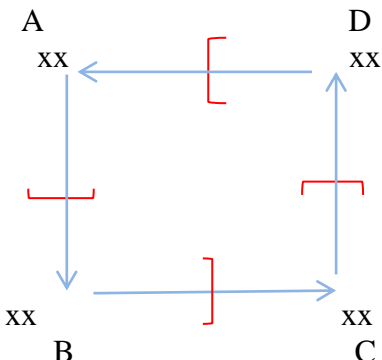
Minggu	Sesi latihan	materi	volume	jumlah		Lama istirahat	formasi	keterangan
				refetisi	set			
1 Satu	1	a. Pendahuluan 1. Peregangan statis 2. Peregangan dinamis 3. Game kucing-kucingan 3 sentuhan b. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. c. Pelepasan	15 menit 10 menit	10x	6	30'/ref 2 mnt/set	Set 1-3  <p>Cara melakukan: Pemain passing berhadapan. A passing ke B lalu setelah menerima bola B passing A dan seterusnya.</p> Set 4-6 :  <p>Cara melakukan : Pemain A passing ke B, lalu B passing lagi ke C, lalu C melakukan passing lagi ke B lalu B melakukan passing ke A. Dan lakukan terus menerus.</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan
	2	d. Pendahuluan 4. Peregangan statis 5. Peregangan dinamis 6. Game kucing-	15 menit				Set 1-3 : 	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai

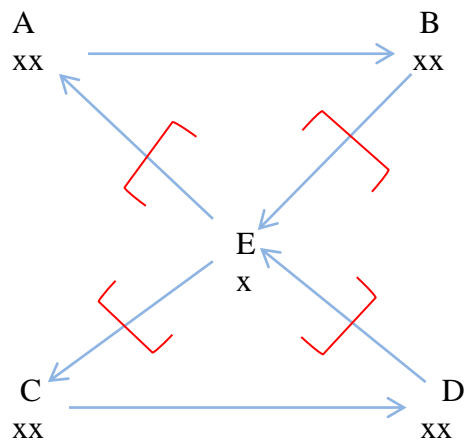
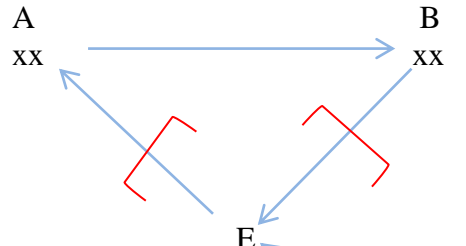
		<p>kucingan 3 sentuhan</p> <p>e. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>f. Pelepasan</p>	60	10x	6	30'/ref 2 mnt/set	<p>Cara melakukan : Pemain A passing ke B, lalu B passing lagi ke C, lalu C melakukan passing lagi ke B lalu B melakukan passing ke A. Dan lakukan terus menerus.</p> <p>Set 4-6</p> <p>A B C D</p> <p>xx ← [→ xx ← [→ xx ← [→ xx</p> <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B, lalu B melakukan passing ke C, terus C melakukan passing ke D lalu D melakukan passing ke C dan C melakukan passing lagi ke B lalu B melakukan passing lagi ke A. Lakukan terus menerus.</p>	selesainya volume latihan
3	<p>g. Pendahuluan</p> <p>7. Peregangan statis</p> <p>8. Peregangan dinamis</p> <p>9. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>h. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p>	15 menit	60	10x	6	30'/ref 2 mnt/set	<p>Set 1-3</p> <p>A B C D</p> <p>xx ← [→ xx ← [→ xx ← [→ xx</p> <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B, lalu B melakukan passing ke C, terus C melakukan passing ke D lalu D melakukan passing ke C dan C melakukan passing lagi ke B lalu B melakukan passing lagi ke A. Lakukan terus menerus.</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan.

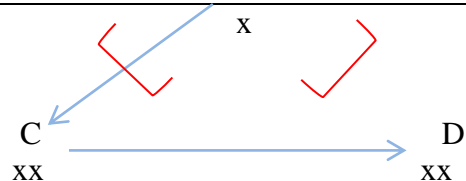
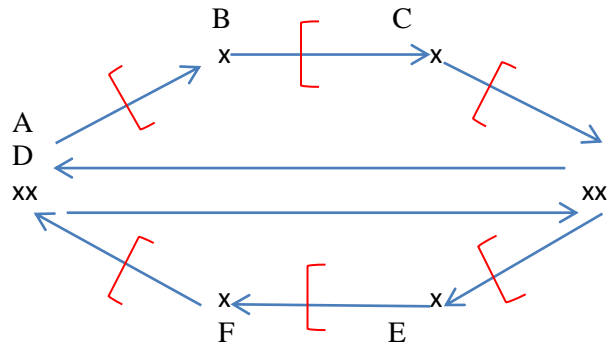
		i. Pelemasan	10 menit					<p>Set 4-6 :</p>  <p>Cara melakukan: Pemain melakukan passing zig-zag dari mulai A sampai ke B.</p>	
2 dua	4	<p>j. Pendahuluan</p> <p>10. Peregangan statis</p> <p>11. Peregangan dinamis</p> <p>12. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>k. Inti</p> <p>Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p>	15 menit	70	10x	7	30'/ref 2 mnt/set	<p>Set 1-3 :</p>  <p>Cara melakukan: Pemain melakukan passing zig-zag dari mulai A sampai ke B.</p>	<p>Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan</p>

		1. Pelemasan	menit				<p>Set 4-7 :</p>  <p>Cara melakukan : Pemain A melakukan passing ke B, setelah melakukan passing A berlari ke B, lalu B melakukan passing ke C, setelah melakukan passing B lari ke C, Lalu C melakukan passing ke A setelah melakukan passing C berlari ke A. Lakukan terus menerus.</p>	
5	m. Pendahuluan 13. Peregangan statis 14. Peregangan	15 menit				<p>Set 1-3 :</p> 	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu	

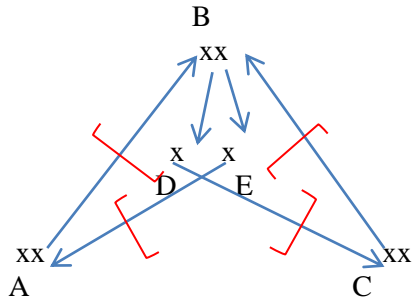
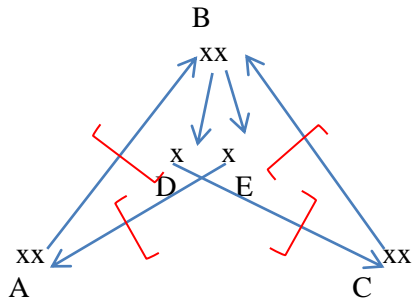
		<p>dinamis</p> <p>15. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>n. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>o. Pelepasan</p>	70	10x	7	30'/ref 2 mnt/set	 <p>xxx B</p> <p>Cara melakukan : Pemain A melakukan passing ke B, setelah melakukan passing A berlari ke B, lalu B melakukan passing ke C, setelah melakukan passing B lari ke C, Lalu C melakukan passing ke A setelah melakukan passing C berlari ke A. Lakukan terus menerus.</p> <p>Set ke 4-7</p>  <p>Cara melakukan : Pemain A melakukan passing ke B lalu setelah melakukan passing A berlari ke B, lalu B melakukan passing ke C, setelah melakukan passing B berlari ke C.</p>	tapi sesuai selesainya volume latihan
--	--	--	----	-----	---	----------------------	---	---

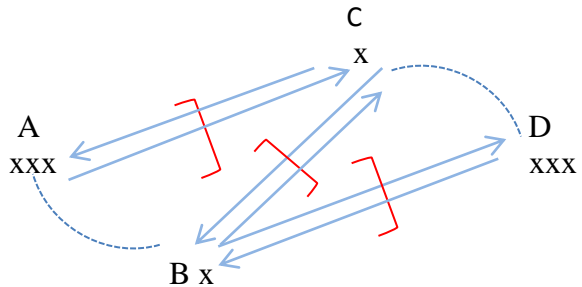
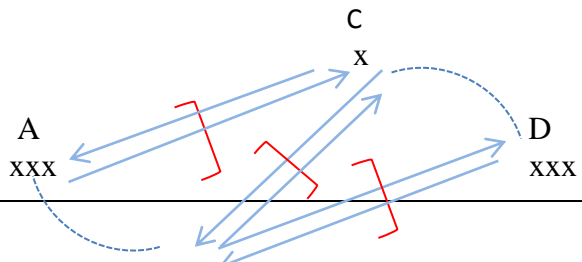
									lalu C melakukan passing ke D, setelah melakukan passing C berlari ke D, lalu D melakukan passing ke A. Lakukan terus menerus.		
6	<p>p. Pendahuluan</p> <p>16. Peregangan statis</p> <p>17. Peregangan dinamis</p> <p>18. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>q. Inti</p> <p>Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>r. Pelepasan</p>	15 menit					10x	7	30'/ref 2 mnt/set	<p>Set ke 1-3</p>  <p>Cara melakukan : Pemain A melakukan passing ke B lalu setelah melakukan passing A berlari ke B, lalu B melakukan passing ke C, setelah melakukan passing B berlari ke C. lalu C melakukan passing ke D, setelah melakukan passing C berlari ke D, lalu D melakukan passing ke A. Lakukan terus</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan

						<p>menerus. Set 4-7</p>  <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B, lalu setelah melakukan passing A lari ke daerah E, B melakukan passing ke A yang tadi berlari ke daerah E. lalu A melakukan passing lagi ke C, lalu C melakukan passing ke D, B berlari ke daerah E dan D melakukan passing ke B yang tadi berlari ke daerah E, setelah itu B melakukan passing ke A. Lakukan terus menerus.</p>	
3 tiga	7	s. Pendahuluan 19. Peregangan statis 20. Peregangan dinamis 21. Game kucing-kucingan 3 sentuhan	15 menit			<p>Set 1-4</p> 	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan

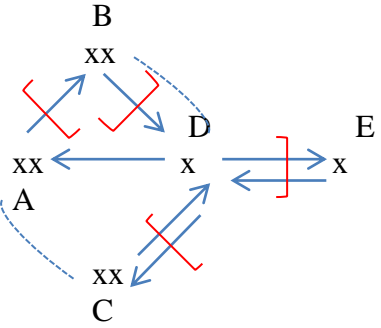
	<p>t. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>u. Pelepasan</p>	80	10x	8	30'/ref 2 mnt/set	 <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B, lalu setelah melakukan passing A lari ke daerah E, B melakukan passing ke A yang tadi berlari ke daerah E. lalu A melakukan passing lagi ke C, lalu C melakukan passing ke D, B berlari ke daerah E dan D melakukan passing ke B yang tadi berlari ke daerah E, setelah itu B melakukan passing ke A. Lakukan terus menerus.</p> <p>Set ke 5-8 :</p>  <p>Cara melakukan: menggunakan 2 bola, posisi bola ada di A dan D. A melakukan passing ke B setelah melakukan passing A berlari pindah</p>
--	--	----	-----	---	----------------------	--

									ke B, lalu B melakukan passing ke C setelah melakukan passing B berlari pindah ke C, lalu C melakukan passing ke D setelah melakukan passing C berlari pindah ke D, lalu D melakukan passing ke A. Lakukan secara bersamaan antara bola yang ada di A dan yang berada di D tapi D memulai passing ke E. Lakukan terus-menerus.	
8	v. Pendahuluan 22. Peregangan statis 23. Peregangan dinamis 24. Game kucing-kucingan 3 sentuhan w. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. x. Pelepasan	15 menit 80 10 menit	10x	8	30'/ref 2 mnt/set	<p>Set ke 1-4 :</p> <p>Cara melakukan: menggunakan 2 bola, posisi bola ada di A dan D. A melakukan passing ke B setelah melakukan passing A berlari pindah ke B, lalu B melakukan passing ke C setelah melakukan passing B berlari pindah ke C, lalu C melakukan passing ke D setelah melakukan passing C berlari pindah ke D, lalu D melakukan passing ke A. Lakukan secara bersamaan antara bola yang ada di A dan yang berada di D tapi D memulai passing ke E. Lakukan terus-menerus.</p> <p>Set ke 5-8 :</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan			

							 <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B lalu B melakukan passing ke D lalu D melakukan passing ke C lalu C melakukan Passing ke B setelah itu B melakukan passing ke E dan setelah itu E melakukan passing ke A. Lakukan terus menerus.</p>	
9	<p>y. Pendahuluan 25. Peregangan statis 26. Peregangan dinamis 27. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>z. Inti</p>	15 menit	80	10x	8	30'/ref	<p>Set ke 1-4 :</p> 	<p>Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan</p>

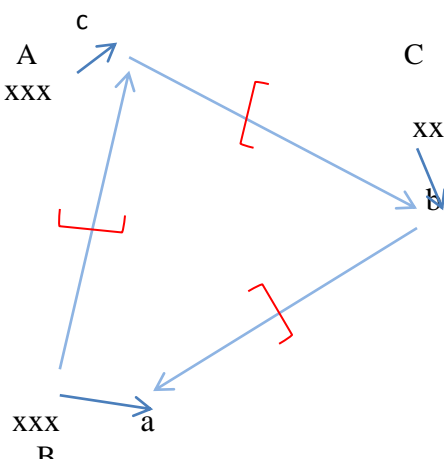
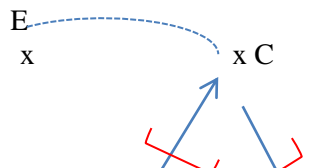
		<p>Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>a. Pelepasan</p>	10 menit		2 mnt/set	<p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B lalu B melakukan passing ke D lalu D melakukan passing ke C lalu C melakukan Passing ke B setelah itu B melakukan passing ke E dan setelah itu E melakukan passing ke A. Lakukan terus menerus.</p> <p>Set 5-8</p>  <p>Cara melakukan: Pemain D lari ke daerah C, A melakukan passing ke C, lalu A berlari ke daerah B dan C melakukan passing ke B. Setelah melakukan passing C berlari ke daerah D lalu B melakukan passing ke D. Lakukan terus menerus ke arah sebaliknya.</p>	
4 empat	10	<p>aa.Pendahuluan</p> <p>28. Peregangan statis</p> <p>29. Peregangan dinamis</p> <p>30. Game kucing-</p>	15 menit			<p>Set 1-3</p> 	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya

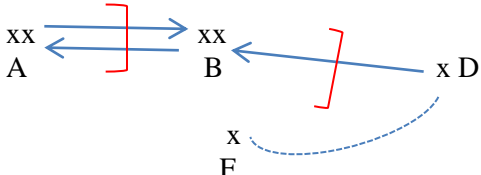
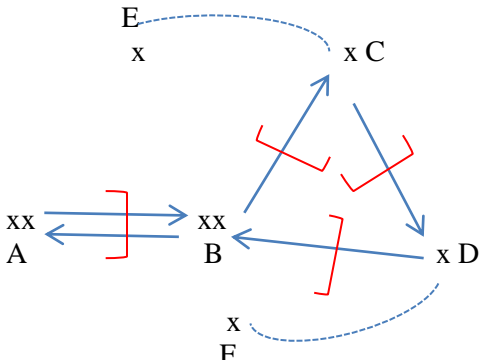
		<p>kucingan 3 sentuhan</p> <p>bb. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>cc. Pelemasan</p>	70	10x	7	30'/ref 2 mnt/set	<p>B x</p> <p>Cara melakukan: Pemain D lari ke daerah C, A melakukan passing ke C, lalu A berlari ke daerah B dan C melakukan passing ke B. Setelah melakukan passing C berlari ke daerah D lalu B melakukan passing ke D. Lakukan terus menerus ke arah sebaliknya.</p> <p>Set 4-7</p> <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke dan setelah menerima bola B passing lagi ke D, setelah itu D passing lagi ke E, lalu setelah itu pemain B berlari ke daerah D untuk meminta bola dan E melakukan passing ke B yang tadi berlari ke daerah D, dan D melakukan passing ke C lalu C passing kembali ke D dan C berlari ke daerah A untuk meminta bola dan D lakukan passing ke C yang sudah berlari</p>	volume latihan
--	--	---	----	-----	---	----------------------	---	----------------

							ke daerah A. Lakukan terus-menerus.	
11	dd. Pendahuluan 31. Peregangan statis 32. Peregangan dinamis 33. Game kucing-kucingan 3 sentuhan ee. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. ff. Pelepasan	15 menit					Set 1-3  Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke dan setelah menerima bola B passing lagi ke D, setelah itu D passing lagi ke E, lalu setelah itu pemain B berlari ke daerah D untuk meminta bola dan E melakukan passing ke B yang tadi berlari ke daerah D, dan D melakukan passing ke C lalu C passing kembali ke D dan C berlari ke daerah A untuk meminta bola dan D lakukan passing ke C yang sudah berlari ke daerah A. Lakukan terus-menerus.	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan
		70	10x	7	30'/ref 2 mnt/set		Set 4-7	
		10 menit						D

							<p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B setelah itu B langsung melakukan passing kembali ke A lalu A melakukan passng ke C dan C melakukan passing lagi ke D dan D passing kembali ke C, lalu D berlari ke daerah E untuk meminta bola dan C melakukan passing lagi ke D yang tadi berlari ke daerah E lalu D passing lagi ke C dan C melakukan passing lagi ke A lakukan terus- menerus.</p>	
12	gg. Pendahuluan 34. Peregangan statis 35. Peregangan dinamis 36. Game kucing-kucingan 3 sentuhan hh. Inti Latihan passing menggunakan tali	15 menit		10x	7	30'/ref 2 mnt/set	Set 1-3 	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan

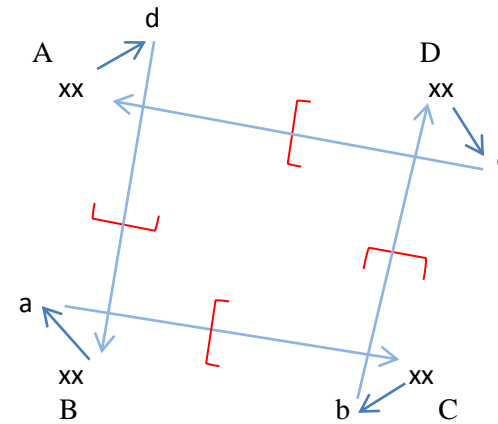
		<p>dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>ii. Pelepasan</p>	10 menit		<p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B setelah itu B langsung melakukan passing kembali ke A lalu A melakukan passng ke C dan C melakukan passing lagi ke D dan D passing kembali ke C, lalu D berlari ke daerah E untuk meminta bola dan C melakukan passing lagi ke D yang tadi berlari ke daerah E lalu D passing lagi ke C dan C melakukan passing lagi ke A lakukan terus- menerus.</p> <p>Set 4-7</p> <p>Cara melakukan : Pemain A berlari ke daerah c, lalu si B melakukan passing ke A, lalu si A melakukan passing ke C yang sudah berlari ke daerah b, setelah itu si C passing lagi ke B yang sudah berlari ke daerah a passing C masuk ke daerah B, lalu B berlari ke daerah b.</p>
--	--	--	-------------	--	---

								Lakukan terus-menerus.	
5 lima	13	ii. Pendahuluan 37. Peregangan statis 38. Peregangan dinamis 39. Game kucing-kucingan 3 sentuhan jj. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. ii. Pelepasan	15 menit					Set 1-4  <p>Cara melakukan : Pemain A berlari ke daerah c, lalu si B melakukan passing ke A, lalu si A melakukan passing ke C yang sudah berlari ke daerah b, setelah itu si C passing lagi ke B yang sudah berlari ke daerah a passing C masuk ke daerah B, lalu B berlari ke daerah b. Lakukan terus-menerus.</p> <p>Set 5-8  </p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan

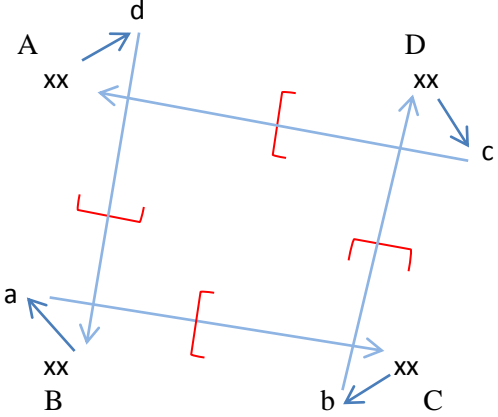
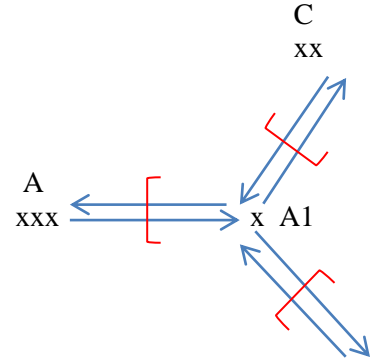
							 <p>Cara melakukan: Pertama bola di A passing ke B lalu E berlari ke daerah C dan B melakukan passing lagi E yang tadi sudah berlari ke daerah C lalu F berlari ke daerah D dan C melakukan passing ke F yang tadi berlari ke daerah D dan pemain F melakukan passing ke pemain B lalu pemain B melakukan passing lagi ke pemain A.</p>	
14	kk. Pendahuluan 40. Peregangan statis 41. Peregangan dinamis 42. Game kucing-kucingan 3 sentuhan ll. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. ii. Pelepasan	15 menit 80 10 menit	10x	8	30'/ref 2 mnt/set	 <p>Cara melakukan: Pertama bola di A passing ke B lalu E berlari ke daerah C dan B melakukan passing lagi E yang tadi sudah berlari ke daerah C lalu F berlari ke daerah D dan C melakukan passing ke F yang tadi berlari ke daerah D dan pemain F melakukan passing ke pemain B lalu pemain B</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan	

melakukan passing lagi ke pemain A.

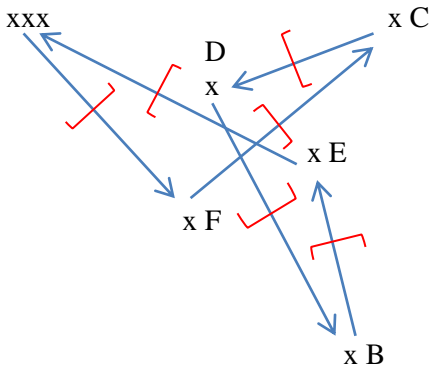
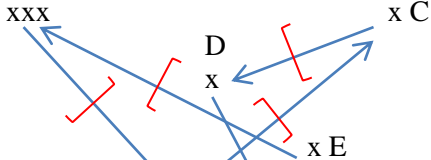
Set 5-8

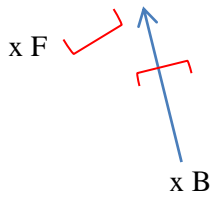
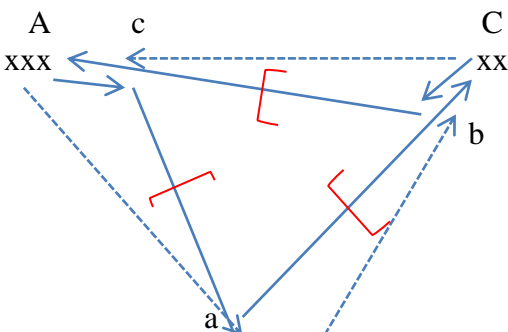



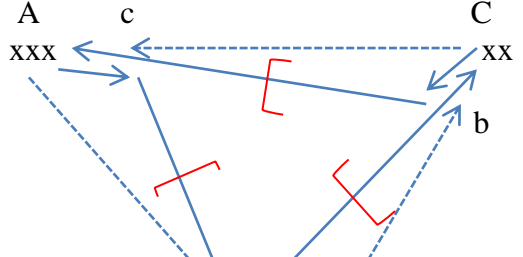
Cara melakukan: Pemain A lari ke daerah a, lalu si B melakukan passing ke A, lalu si A melakukan passing ke B, setelah melakukan passing si A masuk ke daerah B, lalu B berlari ke daerah b, C melakukan passing ke B lalu si B passing ke C, setelah melakukan passing B masuk ke daerah C. Lakukan terus-menerus

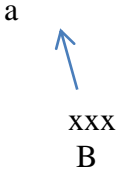
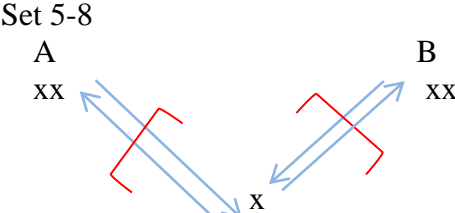
	15	<p>mm. Pendahuluan</p> <p>43. Peregangan statis</p> <p>44. Peregangan dinamis</p> <p>45. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>nn. Inti</p> <p>Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>ii. Pelepasan</p>	15 menit	10x	8	30'/ref 2 mnt/set	<p>Set 1-4</p>  <p>Cara melakukan: Pemain A lari ke daerah a, lalu si B melakukan passing ke A, lalu si A melakukan passing ke B, setelah melakukan passing si A masuk ke daerah B, lalu B berlari ke daerah b, C melakukan passing ke B lalu s B passing ke C, setelah melakukan passing B masuk ke daerah C. Lakukan terus-menerus.</p> <p>Set 5-8</p> 	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan
--	----	--	-------------	-----	---	----------------------	--	---

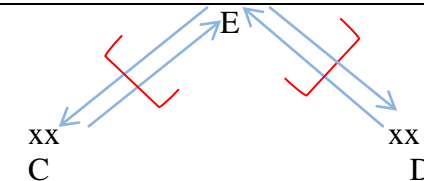
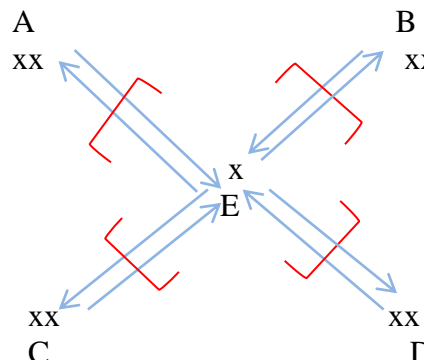
									<p style="text-align: right;">xx B</p> <p>Cara melakukan: Pemain B berlari ke A1 lalu A passing ke B, setelah itu B passing ke C, setelah melakukan passing B berlari ke daerah A dan pemain di daerah A berlari ke daerah A1 lalu C melakukan passing ke A, lalu A melakukan passing ke B setelah melakukan passing A berlari ke daerah B dan pemain di daerah B berlari ke daerah A1 lalu pemain B melakukan passing ke pemain A. Lakukan terus-menerus.</p>	
6 enam	16	<p>oo. Pendahuluan</p> <p>46. Peregangan statis</p> <p>47. Peregangan dinamis</p> <p>48. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>pp. Inti</p> <p>Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>ii. Pelepasan</p>	15 menit				30'/ref 2 mnt/set	<p>Set 1-4</p> <p style="text-align: right;">xx B</p> <p>Cara melakukan: Pemain B berlari ke A1 lalu A passing ke B, setelah itu B passing ke C, setelah melakukan passing B berlari ke daerah</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan	

			menit			<p>A dan pemain di daerah A berlari ke daerah A1 lalu C melakukan passing ke A, lalu A melakukan passing ke B setelah melakukan passing A berlari ke daerah B dan pemain di daerah B berlari ke daerah A1 lalu pemain B melakukan passing ke pemain A. Lakukan terus-menerus.</p> <p>Set 5-8</p> <p>A xxx</p>  <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke F lalu F melakukan passing ke C dan C melakukan passing lagi ke D lalu D melakukan passing ke B lalu B passing lagi ke E dan E melakukan passing ke A lakukan terus-menerus.</p>	
17	<p>qq. Pendahuluan</p> <p>49. Peregangan statis</p> <p>50. Peregangan dinamis</p> <p>51. Game kucing-</p>	15 menit			<p>Set 1-4</p> <p>A xxx</p> 	<p>Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya</p>	

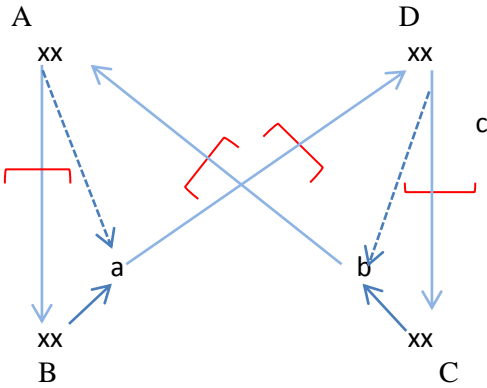
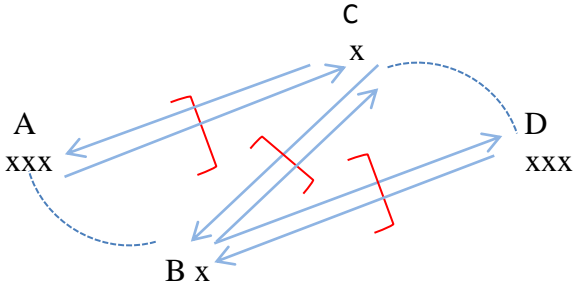
		<p>kucingan 3 sentuhan</p> <p>rr. Inti</p> <p>Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>ii. Pelepasan</p>	96	12x	8	30'/ref 2 mnt/set	 <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke F lalu F melakukan passing ke C dan C melakukan passing lagi ke D lalu D melakukan passing ke B lalu B passing lagi ke E dan E melakukan passing ke A lakukan terus-menerus.</p> <p>Set 5-8</p> 	veolume latihan
--	--	--	----	-----	---	----------------------	--	-----------------

							 <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B lalu A berlari ke a lalu B back pass ke A terus A melakukan passing ke C lalu B berlari ke b dan C melakukan back pass ke B setelah itu B melakukan passing ke A dan C berlari ke clalu A melakukan back pass ke C setelah itu C melakukan passing ke B. Lakukan terus menerus.</p>	
18	ss. Pendahuluan 52. Peregangan statis 53. Peregangan dinamis 54. Game kucing-kucingan 3 sentuhan	15 menit				Set 1-4 	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan	


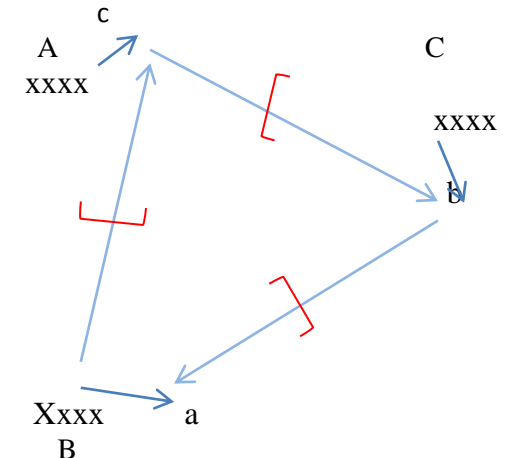
		tt. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. ii. Pelepasan	96	12x	8	30'/ref 2 mnt/set	<div style="text-align: center;">  <p>a</p> <p>xxx</p> <p>B</p> </div> <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B lalu A berlari ke a lalu B back pass ke A terus A melakukan passing ke C lalu B berlari ke b dan C melakukan back pass ke B setelah itu B melakukan passing ke A dan C berlari ke clalu A melakukan back pass ke C setelah itu C melakukan passing ke B. Lakukan terus menerus.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Set 5-8</p> <p>A xx</p> <p>B xx</p> <p>x</p> </div>	
--	--	--	----	-----	---	----------------------	---	--

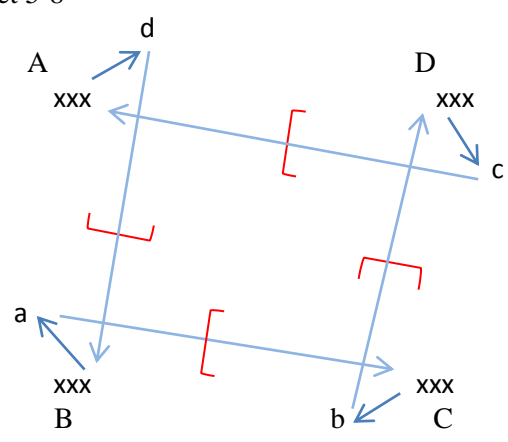

							 <p>Cara melakukan : Bola pertama di B, A berlari kedaerah E untuk meminta bola lalu C melakukan passing ke E, setelah itu E passing ke D setelah melakukan passing E berlari ke tempat C, lalu C berlari lagi ke daerah E untuk menerima passing dan D melakukan passing ke E lalu setelah menerima bola E passing lagi ke B dan setelah melakukan passing E berlari ke daerah D, lalu D berlari lagi ke daerah E dan B melakukan passing ke E lakukan terus-menerus</p>		
7 tujuh	19	uu. Pendahuluan 55. Peregangan statis 56. Peregangan dinamis 57. Game kucing-kucingan 3 sentuhan vv. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. ii. Pelepasan	15 menit		10x	8	30'/ref 2 mnt/set	Set 1-4  <p>Cara melakukan : Bola pertama di B, A berlari kedaerah E untuk meminta bola lalu C melakukan passing ke E, setelah itu E passing</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan

			menit			<p>ke D setelah melakukan passing E berlari ke tempat C, lalu C berlari lagi ke daerah E untuk menerima passing dan D melakukan passing ke E lalu setelah menerima bola E passing lagi ke B dan setelah melakukan passing E berlari ke daerah D, lalu D berlari lagi ke daerah E dan B melakukan passing ke E lakukan terus-menerus.</p> <p>Set 5-8</p> <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B lalu A berlari ke a, setelah itu B melakukan back pass ke A, lalu A melakukan passing ke D, lalu D melakukan passing ke C dan D berlari ke b lalu C melakukan back pass ke D terus D melakukan passing ke A. Lakukan terus menerus.</p>	
20	ww.	Pendahuluan	15			Set 1-4	Atlet

		<p>58. Peregangan statis</p> <p>59. Peregangan dinamis</p> <p>60. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>xx. Inti</p> <p>Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>ii. Pelepasan</p>	<p>menit</p> <p>80</p> <p>10</p> <p>menit</p>	<p>10x</p>	<p>8</p>	<p>30'/ref</p> <p>2 mnt/set</p>	 <p>Cara melakukan: Pemain A melakukan passing ke B lalu A berlari ke a, setelah itu B melakukan back pass ke A, lalu A melakukan passing ke D, lalu D melakukan passing ke C dan D berlari ke b lalu C melakukan back pass ke D terus D melakukan passing ke A. Lakukan terus menerus.</p> <p>Set 5-8</p>  <p>Cara melakukan: D lari ke daerah C, A melakukan passing ke C, lalu A berlari ke daerah B dan C melakukan passing ke B.</p>	<p>melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan</p>
--	--	---	---	------------	----------	---------------------------------	--	---

									Setelah melakukan passing C berlari ke daerah D lalu B melakukan passing ke D. Lakukan terus menerus ke arah sebaliknya.	
21	yy. Pendahuluan 61. Peregangan statis 62. Peregangan dinamis 63. Game kucing-kucingan 3 sentuhan zz. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. ii. Pelepasan	15 menit 10 menit	80	10x	8	30'/ref 2 mnt/set		<p>Set 1-4</p> <p>Cara melakukan: D lari ke daerah C, A melakukan passing ke C, lalu A berlari ke daerah B dan C melakukan passing ke B. Setelah melakukan passing C berlari ke daerah D lalu B melakukan passing ke D. Lakukan terus menerus ke arah sebaliknya.</p> <p>Set 5-8</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya volume latihan	

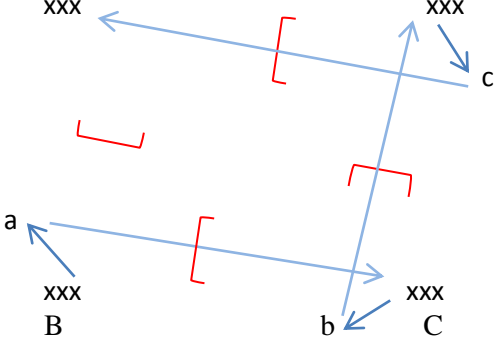
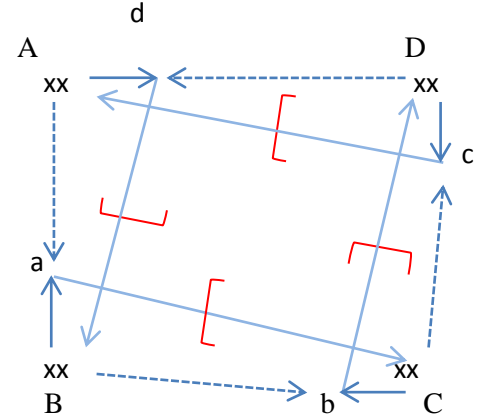
									 <p>B</p> <p>Cara melakukan : A berlari ke daerah c, lalu si B melakukan passing ke A, lalu si A melakukan passing ke C yang sudah berlari ke daerah b, setelah itu si C passing lagi ke B yang sudah berlari ke daerah a passing C masuk ke daerah B, lalu B berlari ke daerah b.. Lakukan terus-menerus.</p>	
8 delapan	22	aaa. Pendahuluan 64. Peregangan statis 65. Peregangan dinamis 66. Game kucing-kucingan 3 sentuhan bbb. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. ii. Pelepasan	15 menit					Set 1-4  <p>Cara melakukan : A berlari ke daerah c, lalu si B melakukan passing ke A, lalu si A melakukan passing ke C yang sudah berlari ke daerah b, setelah itu si C passing lagi ke B yang sudah berlari ke daerah a passing C masuk ke daerah B, lalu B berlari ke daerah b.</p>	Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan	

						<p>Lakukan terus-menerus.</p> <p>Set 5-8</p>  <p>Cara melakukan: pemain A lari ke daerah a, lalu si B melakukan passing ke A, lalu si A melakukan passing ke B, setelah melakukan passing ke B, setelah melakukan passing si A masuk ke daerah B, lalu B berlari ke daerah b, C melakukan passing ke B lalu s B passing ke C, setelah melakukan passing B masuk ke daerah C. Lakukan terus-menerus</p>	
23	ccc. Pendahuluan 67. Peregangan statis	15 menit			<p>Set 1-4</p> 	Atlet melakukan latihan passing	

Saep Purnawan, 2015

Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Alat Bantu Tali Terhadap Hasil Short Passing Dalam Cabang Olahraga Sepakbola

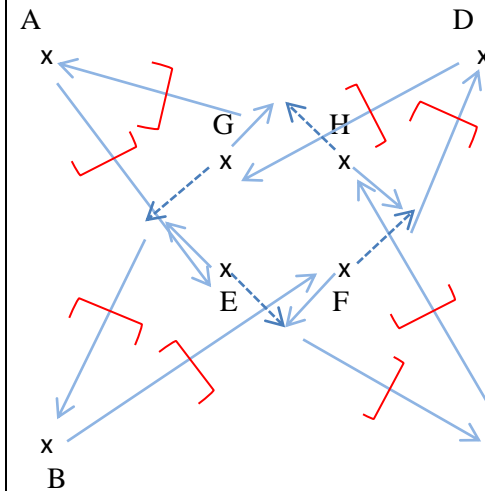
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		<p>68. Peregangan dinamis</p> <p>69. Game kucing-kucingan 3 sentuhan</p> <p>ddd. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter.</p> <p>ii. Pelepasan</p>	96	12x	8	30'/ref 2 mnt/set	 <p>Cara melakukan: pemain A lari ke daerah a, lalu si B melakukan passing ke A, lalu si A melakukan passing ke B, setelah melakukan passing si A masuk ke daerah B, lalu B berlari ke daerah b, C melakukan passing ke B lalu si B passing ke C, setelah melakukan passing B masuk ke daerah C. Lakukan terus-menerus</p> <p>Set 5-8</p> 	tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan
--	--	--	----	-----	---	----------------------	---	---

										<p>Cara melakukan: A berlari ke d lalu B melakukan passing ke A setelah itu A melakukan passing ke C, lalu B berlari ke b dan C melakukan passing ke B dan setelah itu B melakukan passing ke D lalu C berlari ke c lalu D melakukan passing ke C dan setelah itu C melakukan passing ke A lalu D berlari ke d dan A. Lakukan terus menerus.</p>	
24	<p>eee. Pendahuluan 70. Peregangan statis 71. Peregangan dinamis 72. Game kucing-kucingan 3 sentuhan fff. Inti Latihan passing menggunakan tali dengan ketinggian tali 30 cm dengan jarak 4 meter. ii. Pelepasan</p>	15 menit	96	12x	8	30'/ref 2 mnt/set	<p>Set 4-5</p> <p>Cara melakukan: A berlari ke d lalu B melakukan passing ke A setelah itu A melakukan passing ke C, lalu B berlari ke b dan C melakukan passing ke B dan setelah itu B melakukan passing ke D lalu C berlari ke c lalu D melakukan passing ke C dan setelah itu C melakukan passing ke A lalu D berlari ke d dan A. Lakukan terus menerus.</p>	<p>Atlet melakukan latihan passing tidak di waktu tapi sesuai selesainya veolume latihan</p>			

C melakukan passing ke A lalu D berlari ke d
dan A. Lakukan terus menerus.

Set ke 5-8



Cara melakukan: Pemain A melakukan
passing ke E lalu si G berlari kedepan, E
passing ke G yang sudah berlari ke depan

							setelah menerima passing G melakukan passing ke B setelah melakukan passing G berlari ke A dan A berlari ke B. Lakukan terus menerus sampai semua pemain melakukan.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--