

LAMPIRAN 4

Program Latihan

PROGRAM LATIHAN SERVIS PENDEK MENGGUNAKAN METODE LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN TALI DAN METODE LATIHAN TIDAK MENGGUNAKAN TALI

Pertemuan	Program Latihan Metode <i>Drill</i> Menggunakan Tali	Waktu	Pertemuan	Program Latihan Metode Tidak Menggunakan Tali	Waktu
	Materi Latihan			Materi Latihan	
1 - 3 (Minggu I)	1. Pendahuluan a. Menyampaikan tujuan materi yang akan disampaikan. b. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis.	10 Menit	1 - 3 (Minggu I)	1. Pendahuluan a. Menyampaikan tujuan materi yang akan disampaikan. b. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis.	10 Menit
	2. Inti a. Memberikan materi latihan servis pendek dengan metode latihan <i>drill</i> menggunakan tali dengan cara latihan berulang-ulang pada target sasaran didaerah lapangan servis bulutangkis dibatasi dengan tali di atas net dengan ketinggian 30 cm. b. Siswa melakukan latihan servis pendek dengan 21 repetisi x 3 set = 63 setiap 1 siswa, (10 siswa).	100 Menit		2. Inti a. Menyampaikan materi latihan servis pendek dengan metode latihan tidak menggunakan tali dengan cara melakukan servis pendek berulang-ulang pada target sasaran didaerah lapangan bulutangkis dengan ketinggian net tetap. b. Siswa melakukan latihan servis pendek dengan 21 repetisi x 3 set = 63 setiap 1 siswa, (10 siswa).	100 Menit

Eggy Kurniawan, 2014

	<p>c. <i>Fun game's</i> Main ½ lapangan dengan game 11 ganti.</p> <p>3. Penutup</p> <p>a. Melakukan evaluasi dan koreksi.</p> <p>b. Menutup kegiatan latihan dengan pendinginan berupa pelepasan, pelepasan.</p>	10 Menit		<p>c. <i>Fun game's</i> Main ½ lapangan dengan game 11 ganti.</p> <p>3. Penutup</p> <p>a. Melakukan evaluasi dan koreksi.</p> <p>b. Menutup kegiatan latihan dengan pendinginan berupa pelepasan, pelepasan.</p>	10 Menit
4 - 6 (Minggu II)	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Menyampaikan tujuan materi yang akan disampaikan.</p> <p>b. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis.</p> <p>2. Inti</p> <p>a. Memberikan materi latihan servis pendek dengan metode latihan <i>drill</i> menggunakan tali dengan cara latihan berulang-ulang pada target sasaran di daerah lapangan servis bulutangkis dibatasi dengan tali di atas net dengan ketinggian 30 cm.</p> <p>b. Siswa melakukan latihan servis pendek dengan 25 repetisi x 3 set = 75 setiap 1 siswa, (10 siswa).</p> <p>c. <i>Fun game's</i></p>	10 Menit	4 - 6 (Miggu II)	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Menyampaikan tujuan materi yang akan disampaikan.</p> <p>b. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis.</p> <p>2. Inti</p> <p>a. Menyampaikan materi latihan servis pendek dengan metode latihan tidak menggunakan tali dengan cara melakukan servis pendek berulang-ulang pada target sasaran di daerah lapangan bulutangkis dengan ketinggian net tetap.</p> <p>b. Siswa melakukan latihan servis pendek dengan 25 repetisi x 3 set = 75 setiap 1 siswa, (10 siswa).</p> <p>c. <i>Fun game's</i></p>	10 Menit
		100 Menit			100 Menit

	<p>Main ½ lapangan dengan game 11 ganti.</p> <p>3. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan evaluasi dan koreksi. Menutup kegiatan latihan dengan pendinginan berupa pelepasan, pelepasan. 	10 Menit		<p>Main ½ lapangan dengan game 11 ganti.</p> <p>3. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan evaluasi dan koreksi. Menutup kegiatan latihan dengan pendinginan berupa pelepasan, pelepasan. 	10 Menit
7 - 9 (Minggu III)	<p>1. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyampaikan tujuan materi yang akan disampaikan. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis. <p>2. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Memberikan materi latihan servis pendek dengan metode latihan <i>drill</i> menggunakan tali dengan cara latihan berulang-ulang pada target sasaran didaerah lapangan servis bulutangkis dibatasi dengan tali di atas net dengan ketinggian 30 cm. Siswa melakukan latihan servis pendek dengan 29 repetisi x 3 set = 87 setiap 1 siswa, (10 siswa). 	10 Menit	7 - 9 (Minggu III)	<p>1. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyampaikan tujuan materi yang akan disampaikan. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis. <p>2. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyampaikan materi latihan servis pendek dengan metode latihan tidak menggunakan tali dengan cara melakukan servis pendek berulang-ulang pada target sasaran didaerah lapangan bulutangkis dengan ketinggian net tetap. Siswa melakukan latihan servis pendek dengan 29 repetisi x 3 set = 87 setiap 1 siswa, (10 siswa). 	10 Menit
		100 Menit			100 Menit

	<p>c. <i>Fun game's</i> Main ½ lapangan dengan game 11 ganti.</p> <p>3. Penutup</p> <p>a. Melakukan evaluasi dan koreksi.</p> <p>b. Menutup kegiatan latihan dengan pendinginan berupa pelepasan, pelepasan.</p>	10 Menit		<p>c. <i>Fun game's</i> Main ½ lapangan dengan game 11 ganti.</p> <p>3. Penutup</p> <p>a. Melakukan evaluasi dan koreksi.</p> <p>b. Menutup kegiatan latihan dengan pendinginan berupa pelepasan, pelepasan.</p>	10 Menit
10 - 12 (Minggu IV)	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Menyampaikan tujuan materi yang akan disampaikan.</p> <p>b. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis.</p> <p>2. Inti</p> <p>a. Memberikan materi latihan servis pendek dengan metode latihan <i>drill</i> menggunakan tali dengan cara latihan berulang-ulang pada target sasaran didaerah lapangan servis bulutangkis dibatasi dengan tali di atas net dengan ketinggian 30 cm.</p> <p>b. Siswa melakukan latihan servis pendek dengan 33 repitisi x 3 set = 99 setiap 1 siswa, (10 siswa).</p> <p>c. <i>Fun game's</i></p>	10 Menit	10 - 12 (Minggu IV)	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Menyampaikan tujuan materi yang akan disampaikan.</p> <p>b. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis.</p> <p>2. Inti</p> <p>a. Menyampaikan materi latihan servis pendek dengan metode latihan tidak menggunakan tali dengan cara melakukan servis pendek berulang-ulang pada target sasaran didaerah lapangan bulutangkis dengan ketinggian net tetap.</p> <p>b. Siswa melakukan latihan servis pendek dengan 33 repitisi x 3 set = 99 setiap 1 siswa, (10 siswa).</p> <p>c. <i>Fun game's</i></p>	10 Menit
		100 Menit			100 Menit

	<p>Main ½ lapangan dengan game 11 ganti.</p> <p>3. Penutup</p> <p>a. Melakukan evaluasi dan koreksi.</p> <p>b. Menutup kegiatan latihan dengan pendinginan berupa pelepasan, pelepasan</p>	10 Menit		<p>Main ½ lapangan dengan game 11 ganti.</p> <p>3. Penutup</p> <p>a. Melakukan evaluasi dan koreksi.</p> <p>b. Menutup kegiatan latihan dengan pendinginan berupa pelepasan, pelepasan.</p>	10 Menit
--	--	----------	--	---	----------

