**LAMPIRAN 4**

**PROGRAM LATIHAN SELAMA PENELITIAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO.**  | **PERTEMUAN**  | **PROGRAM** |
| **1.** | **Pertemuan 1****( pretest)****Pertemuan 2****(test awal)** | Latihan teknik dasar Bola Basket:* Pemanasan
* Doa
* *Strectching* (Pemanasan)
* Lari 3 kali putaran lapangan YPPLB C Makassar

**Latihan inti:*** Latihan tanpa bola:
1. Gerak dasar bergerak maju
2. Gerak dasar bergerak mundur
3. Gerak dasar bergerak samping kiri dan kanan
4. Gerak dasar melompat
5. Gerak dasar meloncat
* Gerak dasar dengan bola
1. menangkap bola
2. melempar bola
* Evaluasi dan motivasi
* Doa

Latihan teknik dasar Bola Basket:* Pemanasan
* Doa
* *Strectching* (Pemanasan)
* Lari 3 kali putaran lapangan YPPLB C Makassar

**Latihan inti:*** Latihan dasar dengan bola
1. Gerak dasar bergerak maju
2. Gerak dasar bergerak mundur
3. Gerak dasar bergerak samping kiri dan kanan
4. Gerak dasar melompat
5. Gerak dasar meloncat
* Gerak dasar dengan bola
1. *drible* bola
2. *shooting* memasukan bola ke dalam ring
* Evaluasi dan motivasi
* Doa
 |
| **2.** | **Pertemuan 3** ( memberikan perlakuan dengan memodifikasi alat yang digunakan)**Pertemuan 4**( memberikan perlakuan dengan memodifikasi alat yang digunakan) | Latihan teknik dasar Bola Basket:* Pemanasan
* Doa
* *Strectching* (Pemanasan)
* Lari 3 kali putaran lapangan YPPLB C Makassar

**Latihan inti:*** Latihan tanpa bola:
1. Gerak dasar bergerak maju
2. Gerak dasar bergerak mundur
3. Gerak dasar bergerak samping kiri dan kanan
4. Gerak dasar melompat
5. Gerak dasar meloncat
* Gerak dasar dengan bola
1. menangkap bola
2. melempar bola
* Evaluasi dan motivasi
* Doa

Latihan teknik dasar Bola Basket:* Pemanasan
* Doa
* *Strectching* (Pemanasan)
* Lari 3 kali putaran lapangan YPPLB C Makassar

**Latihan inti:*** Latihan dasar dengan bola
1. Gerak dasar bergerak maju
2. Gerak dasar bergerak mundur
3. Gerak dasar bergerak samping kiri dan kanan
4. Gerak dasar melompat
5. Gerak dasar meloncat
* Gerak dasar dengan bola
1. *drible* bola
2. *shooting* memasukan bola ke dalam ring
* Evaluasi dan motivasi
* Doa
 |
| **3.**  | **Pertemuan 5****(Test akhir)****Pertemuan 6****(Tes akhir)** | Latihan teknik dasar Bola Basket:* Pemanasan
* Doa
* *Strectching* (Pemanasan)
* Lari 3 kali putaran lapangan YPPLB C Makassar

**Latihan inti:*** Latihan tanpa bola:
1. Gerak dasar bergerak maju
2. Gerak dasar bergerak mundur
3. Gerak dasar bergerak samping kiri dan kanan
4. Gerak dasar melompat
5. Gerak dasar meloncat
* Gerak dasar dengan bola
1. menangkap bola
2. melempar bola
* Evaluasi dan motivasi
* Doa

Latihan teknik dasar Bola Basket:* Pemanasan
* Doa
* *Strectching* (Pemanasan)
* Lari 3 kali putaran lapangan YPPLB C Makassar

**Latihan inti:*** Latihan dasar dengan bola
1. Gerak dasar bergerak maju
2. Gerak dasar bergerak mundur
3. Gerak dasar bergerak samping kiri dan kanan
4. Gerak dasar melompat
5. Gerak dasar meloncat
* Gerak dasar dengan bola
1. *drible* bola
2. *shooting* memasukan bola ke ring
* Evaluasi dan motivasi
* Doa
 |