**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 |