

# CONTOH PROGRAM LATIHAN BOLA BASKET

## MINGGU HARI JENIS LATIHAN SASARAN

1 SELASA - Lari 3x keliling lapangan sepak bola

- Pengenalan awal permainan bola basket
- Pengenalan teknik passing dasar - Daya tahan awal
- Menumbuhkan minat
- Gambaran mengenai latihan

KAMIS

JUMAT

MINGGU - Lari 3x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run.
- Pengenalan teknik passing dasar - Daya tahan awal
- Kecepatan
- Kelincahan
- Kemantapan passing

2 SELASA

JUMAT - Lari 5x keliling lapangan sepak bola

- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- Teknik passing - Daya tahan
- Kecepatan
- Power lompatan
- Kemantapan passing

KAMIS

MINGGU - Lari 3x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run.
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- Teknik passing - Daya tahan
- Kelincahan
- Kecepatan
- Kemantapan passing

RENCANA PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULAR BASKET

PROGRAM MINGGUAN

## PERIODE 1

### PEMBENTUKAN KONDISI FISIK FASE AWAL

#### 3 SELASA

JUMAT - Lari 5x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- rekreasi treaning, latihan kuda-kuda, lari sprint 400 meter, latihan kekuatan loncatan
- Teknik passing - Daya tahan
- Kecepatan
- Kelincahan
- Kemantapan passing
- Power lompatan
- Kekuatan tungkai
- Kemantapan kuda-kuda

#### KAMIS

MINGGU - Lari 7x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run.
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- Teknik passing - Daya tahan I
- Kecepatan
- Kelincahan
- Kemantapan passing
- Kelincahan
- Power lompatan

#### 4 SELASA

JUMAT - Lari 10x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run.
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- Teknik passing - Daya tahan I
- Kecepatan
- Kelincahan
- Kemantapan passing

- Kelincahan
- Power lompatan

#### KAMIS

MINGGU - Lari 7x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- rekreasi training, latihan kuda-kuda, lari sprint 400 meter, latihan kekuatan loncatan
- Teknik passing
- Pengenalan teknik lay-up - Daya tahan
- Kecepatan
- Kelincahan
- Kemantapan passing
- Power lompatan
- Kekuatan tungkai
- Kemantapan kuda-kuda
- Pengenalan lay-up

#### PERIODE 2

PEMBENTUKAN KONDISI FISIK FASE PENURUNAN BEBAN

MINGGU HARI JENIS LATIHAN SASARAN

5 SELASA - Sirkuit training

- Lari 3x keliling lapangan sepak bola - Menghadirkan suasana baru
- Daya tahan

KAMIS - Lari 5x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run
- Latihan dasar lay-up
- Latihan passing - Daya tahan
- Kecepatan
- Power lompatan
- Kemantapan passing dan lay-up

#### JUMAT

MINGGU - Lari 5x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- Teknik lay-up - Daya tahan
- Kecepatan
- Kelincahan
- Kemantapan lay-up

SELASA - Lari 7x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- Teknik lay-up
- Teknik passing - Daya tahan
- Kelincahan
- Kecepatan
- Kemantapan lay-up dan passing

KAMIS - Lari 5x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- rekreasi treaning, latihan kuda-kuda, lari sprint 400 meter, latihan kekuatan loncatan - Daya tahan
- Kecepatan
- Kelincahan
- Kemantapan passing
- Power lompatan
- Kekuatan tungkai

JUMAT - Lari 7x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- Teknik lay-up
- Teknik passing - Daya tahan
- Kecepatan
- Kelincahan
- Kemantapan passing
- Power lompatan
- Kekuatan tungkai

- Kemantapan kuda-kuda

- Pengenalan lay-up

SABTU - Lari 5x keliling lapangan sepak bola

- Sirkuit Training - Daya tahan

MINGGU - Lari 5x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run

- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga

- rekreasi training, latihan kuda-kuda, lari sprint 400 meter, latihan kekuatan loncatan.

- Latihan lay-up - Daya tahan

- Kecepatan

- Kelincahan

- Kemantapan passing

- Power lompatan

- Kekuatan tungkai

- Kemantapan kuda-kuda

- Pengenalan lay-up

7 SELASA - Lari 10x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run

- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga

- Teknik lay-up - Daya tahan I

- Kecepatan

- Kelincahan

- Kemantapan lay-up

- Kelincahan

- Power lompatan

KAMIS - Lari 7x keliling lapangan sepak bola

- rekreasi training, latihan kuda-kuda, lari sprint 400 meter, latihan kekuatan loncatan

- teknik lay-up

- pengenalan shooting - Daya tahan

- Kecepatan

- Power lompatan

- Kemantapan passing dan lay-up

JUMAT - Lari 10x keliling lapangan sepak bola

- Lari kijang, lari hanoman, shuttle run, zig-zag run
- Latihan kecepatan kaki, lompat kodok, naik turun tangga
- rekreasi treaning, latihan kuda-kuda, lari sprint 400 meter, latihan kekuatan loncatan - Daya tahan
- Kecepatan
- Kelincahan

- Power lompatan
- Kekuatan tungkai
- Kemantapan kuda-kuda

MINGGU - Lari 10x keliling lapangan sepak bola

- Sirkuit training - Daya tahan

8 SELASA - FARTLEK

JUMAT - BURN OFF

PERIODE 3

FASE PERMAINAN DAN WAIGHT TRAINNING

MINGGU HARI JENIS LATIHAN/ALAT SASARAN METODE

LATIHAN

1 SENIN - Angkat Barbel

- Preacher Curl
- Permainan setengah lapangan
- Kekuatan tangan,  
pergelangan tangan.
- Kekuatan jari.
- Kekuatan lengan
- Kekuatan lengan
- Mengasah teknik basket
- System set

RABU - System set

JUMAT - System set

SABTU - Pertandingan Persahabatan - Mental

2 SENIN - Angkat Barbel

- Preacher curl
- Bent arm
- Pull down
- Permainan pola umum - Kekuatan tangan, pergelangan tangan.
- Kekuatan jari.
- Kekuatan lengan
- Kekuatan lengan
- Memperkenalkan cara bermain tim
- keseimbangan System set

RABU System set

JUMAT System set

SABTU - Latihan pola khusus - mengasah taktik

3 SENIN - Angkat Barbel

- Preacher curl
- Bent arm
- Pull down
- Permainan pola khusus - Kekuatan tangan, pergelangan tangan.
- Kekuatan jari.
- Kekuatan lengan
- Kekuatan lengan
- Mengasah taktik
- keseimbangan System set

RABU

JUMAT

MINGGU - Pertandingan Persahabatan - mental System set

4 SENIN - Angkat Barbel

- Preacher curl

- Bent arm
- Pull down
- Permainan pola umum - Kekuatan tangan, pergelangan tangan.
- Kekuatan jari.
- Kekuatan lengan
- Kekuatan lengan
- Memperkenalkan cara bermain tim
- keseimbangan System set

RABU

JUMAT

SABTU - Permainan Pola khusus - mengasah taktik

5 SENIN - Angkat Barbel

- Preacher curl
- Leg press
- Permainan pola khusus - Kekuatan tangan, pergelangan tangan.
- Kekuatan jari.
- Kekuatan lengan
- Kekuatan lengan
- Mengasah taktik
- Kekuatan kaki System set

RABU

JUMAT

MINGGU Pertandingan Persahabatan - mental

6 SENIN - Angkat Barbel

- Preacher curl
- Leg press
- Permainan pola khusus - Kekuatan tangan, pergelangan tangan.
- Kekuatan jari.
- Kekuatan lengan
- Kekuatan lengan



- Mengasah taktik

- Kekuatan kaki System set

RABU

JUMAT

SABTU Permainan pola khusus - Mengasah taktik

7 SENIN - Angkat Barbel

- Preacher curl

- Leg press - Kekuatan tangan,  
pergelangan tangan.

- Kekuatan jari.

- Kekuatan lengan

- Kekuatan lengan

- Kekuatan kaki System set

RABU

JUMAT

MINGGU

## RENCANA PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULAR BASKET

### PROGRAM TAHUNAN

#### PERIODE DURASI

#### LATIHAN KEGIATAN SASARAN KET

1 4 Minggu Pembentukan kondisi fisik awal Terbentuknya kondisi fisik yang bagus dari atlet -

2 4 Minggu Masa Penurunan beban Penyesuaian beban dengan kondisi atlet -

3 7 Minggu Wight training dan permainan Membentuk kebugaran dan permainan atlet -

RENCANA PROGRAM LATIHAN EXSTAKULIKULAR BASKET  
PROGRAM HARIAN

NO JENIS KEGIATAN WAKTU KETERANGAN

- 1 Doa bersama 10 menit Memohon keselamatan agar selamat dalam melakukan kegiatan
- 2 Penjelasan mengenai latihan 10 menit Agar atlet mengerti tujuan dan teknik dari latihan
- 2 Jogging 5 menit 3x keliling lapangan basket
- 3 Peregangan statis dan dinamis 30 menit Warming up untuk menghindari terjadinya cedera
- 4 Kegiatan Utama Max 1 1/2 jam Mengacu kepada latihan yang sedang di fokuskan
- 6 Cooling down 10 menit Masa pemulihan kembali
- 7 Hasil evaluasi 15 menit Mengoreksi dan memberikan arahan yang benar mengenai latihan
- 8 Doa bersama 5 menit Mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa