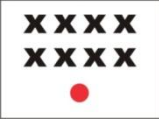
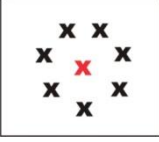
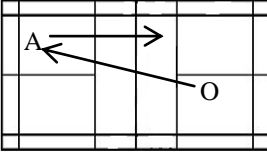
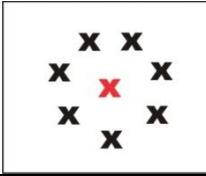



# **PROGRAM LATIHAN *DRILLING DROPSHOT***

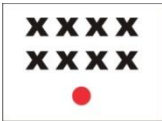
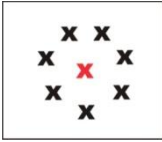
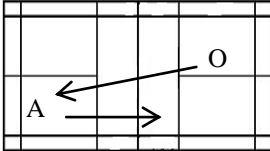
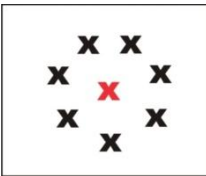

## SESI LATIHAN

<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 1
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 1
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11(anak)
<b>Jumlah atlet</b>	: 17	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 31/01/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  <i>Drilling Dropshot</i>	65 menit Intensitas : max Rep : 20 Pukulan Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan, A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas, pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kanan pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

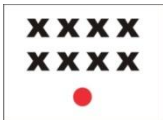
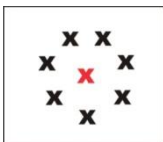
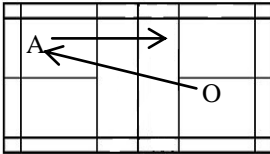
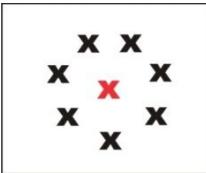
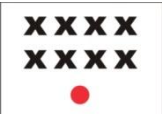
## SESI LATIHAN

<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 1
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 2
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11 (anak)
<b>Jumlah atlet</b>	: 17	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 02/02/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  <i>Drilling Dropshot</i>	65 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kiri pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

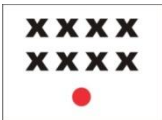
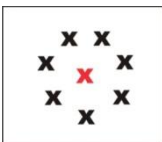
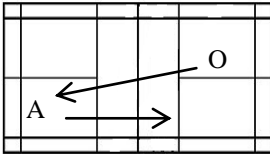
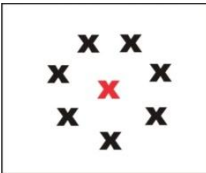
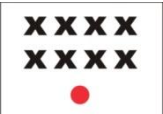
## SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Mikro	: 1
Waktu	: 120 menit	Sesi	: 3
Sasaran latihan	: Ketepatan	Tingkatan atlet	: 10-11 (anak)
Jumlah atlet	: 18	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
Hari/tanggal	: 04/02/2016	Intensitas	: maksimal
Pukul	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti <i>Drilling Dropshot</i>	65 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan, A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas, pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kanan pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.


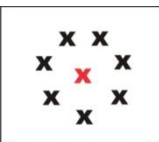
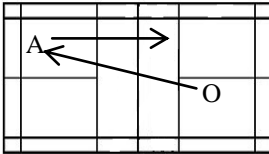
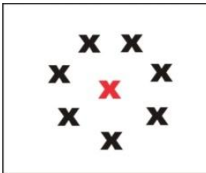
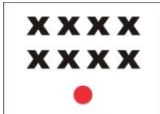
## SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Mikro	: 1
Waktu	: 120 menit	Sesi	: 4
Sasaran latihan	: Ketepatan	Tingkatan atlet	: 10-11 (anak)
Jumlah atlet	: 17	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
Hari/tanggal	: 06/02/2016	Intensitas	: maksimal
Pukul	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti <i>Drilling Dropshot</i>	65 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kiri pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

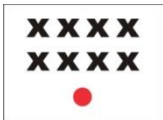
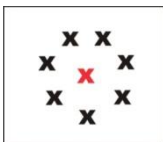
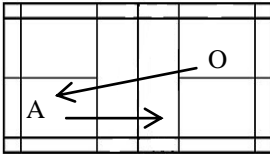
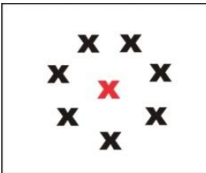
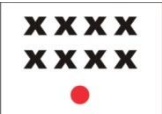
## SESI LATIHAN

<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 1
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 5
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11(anak)
<b>Jumlah atlet</b>	: 17	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 07/02/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  <i>Drilling Dropshot</i>	65 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kanan pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

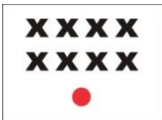
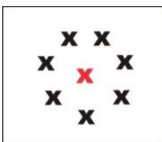
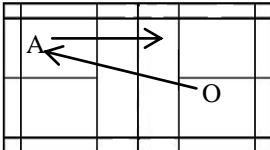
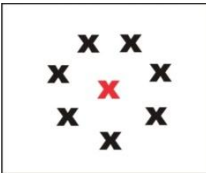
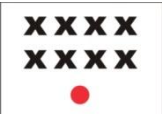
## SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Mikro	: 2
Waktu	: 120 menit	Sesi	: 6
Sasaran latihan	: Ketepatan	Tingkatan atlet	: 10-11(anak)
Jumlah atlet	: 18	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
Hari/tanggal	: 09/02/2016	Intensitas	: maksimal
Pukul	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti <i>Drilling Dropshot</i>	65 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kiri pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

## SESI LATIHAN

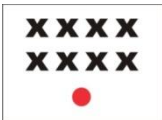
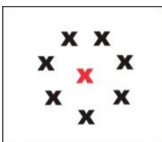
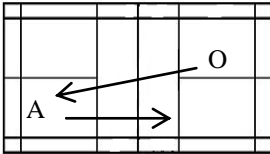
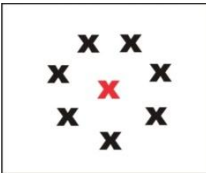
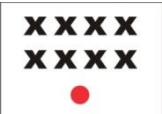
<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 2
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 7
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11(anak)
<b>Jumlah atlet</b>	: 17	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 11/02/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti <i>Drilling Dropshot</i>	65 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kanan pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.




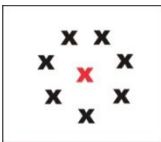
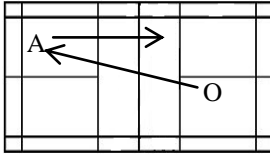
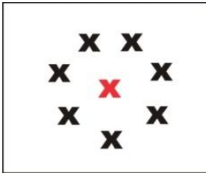
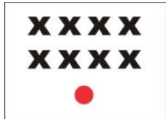
## SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Mikro	: 2
Waktu	: 120 menit	Sesi	: 8
Sasaran latihan	: Ketepatan	Tingkatan atlet	: 10-11(anak)
Jumlah atlet	: 18	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
Hari/tanggal	: 13/02/2016	Intensitas	: maksimal
Pukul	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  Drilling Dropshot	65 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kiri pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

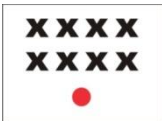
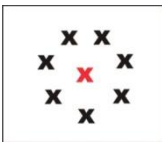
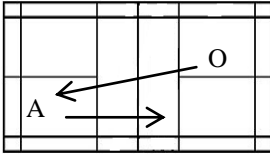
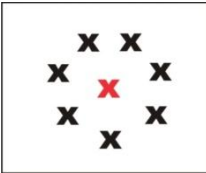
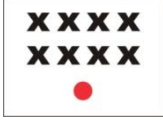
## SESI LATIHAN

<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 2
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 9
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11(anak)
<b>Jumlah atlet</b>	: 17	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 14/02/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  <i>Drilling Dropshot</i>	80 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kanan pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

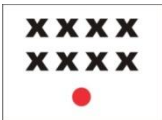
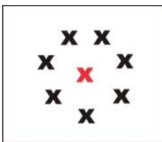
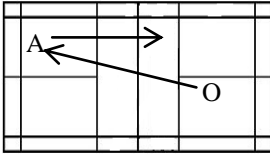
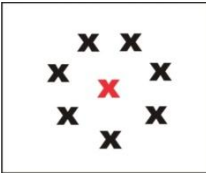
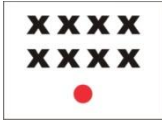
## SESI LATIHAN

<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 2
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 10
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11(anak)
<b>Jumlah atlet</b>	: 17	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 16/02/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti <i>Drilling Dropshot</i>	80 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kiri pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

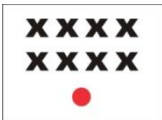
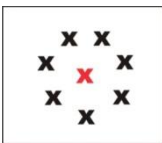
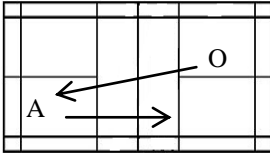
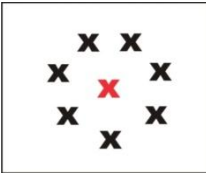
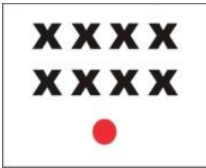
## SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Mikro	: 3
Waktu	: 120 menit	Sesi	: 11
Sasaran latihan	: Ketepatan	Tingkatan atlet	: 10-11(anak)
Jumlah atlet	: 18	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
Hari/tanggal	: 18/02/2016	Intensitas	: maksimal
Pukul	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti <i>Drilling Dropshot</i>	80 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kanan pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.


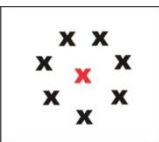
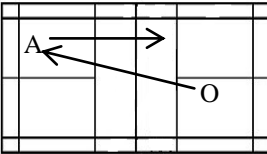
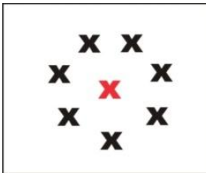
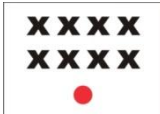
## SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Mikro	: 3
Waktu	: 120 menit	Sesi	: 12
Sasaran latihan	: Ketepatan	Tingkatan atlet	: 10-11(anak)
Jumlah atlet	: 18	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
Hari/tanggal	: 20/02/2016	Intensitas	: maksimal
Pukul	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti <i>Drilling Dropshot</i>	80 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kiri pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

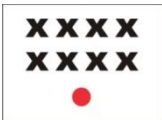
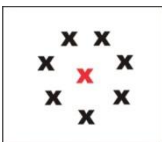
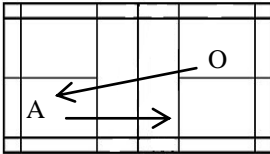
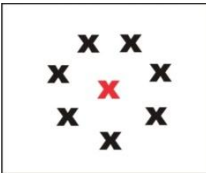
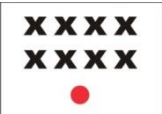
## SESI LATIHAN

<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 3
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 13
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11
<b>Jumlah atlet</b>	: 17	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 21/02/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  <i>Drilling Dropshot</i>	70 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kanan pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

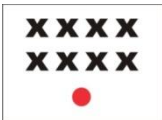
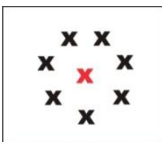
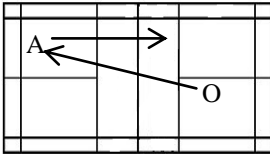
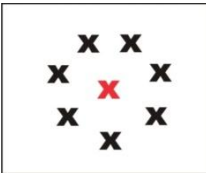
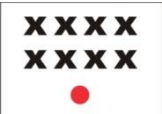
## SESI LATIHAN

<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 3
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 14
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11 (anak)
<b>Jumlah atlet</b>	: 18	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 23/02/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  Drilling Dropshot	70 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kiri pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

## SESI LATIHAN

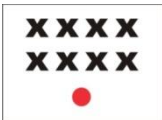
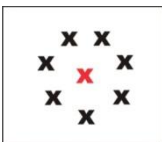
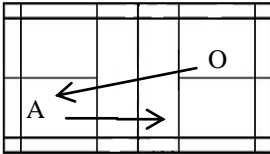
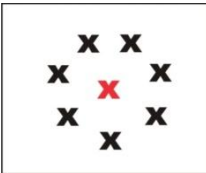
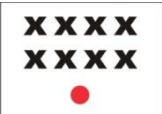
Cabang olahraga	: Bulutangkis	Mikro	: 3
Waktu	: 120 menit	Sesi	: 15
Sasaran latihan	: Ketepatan	Tingkatan atlet	: 10-11 (anak)
Jumlah atlet	: 17	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
Hari/tanggal	: 25/02/2016	Intensitas	: maksimal
Pukul	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  Drilling Dropshot	70 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kanan pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



## SESI LATIHAN

<b>Cabang olahraga</b>	: Bulutangkis	<b>Mikro</b>	: 4
<b>Waktu</b>	: 120 menit	<b>Sesi</b>	: 16
<b>Sasaran latihan</b>	: Ketepatan	<b>Tingkatan atlet</b>	: 10-11(anaka0
<b>Jumlah atlet</b>	: 18	<b>Peralatan</b>	: peluit, <i>stopwatch</i> , <i>Shuttlecock</i> .
<b>Hari/tanggal</b>	: 27/02/2016	<b>Intensitas</b>	: maksimal
<b>Pukul</b>	: 15.00 wib		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti  Drilling Dropshot	70 menit Intensitas : max Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		O sebagai pengumpan,A sebagai pelaksana, <i>drilling dropshot</i> bebas,pelaksana melakukan <i>dropshot</i> ke arah kiri pengumpan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.