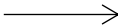
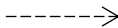









## MODEL LATIHAN SHOOTING

Berikut akan menguraikan model latihan *shooting* pada Ektrakurikuler Bola basket MAN 1 Malang. Terdapat 20 model latihan yang meliputi *Under basket shoot*, *Medium shoot* dan *Three Point shoot*.

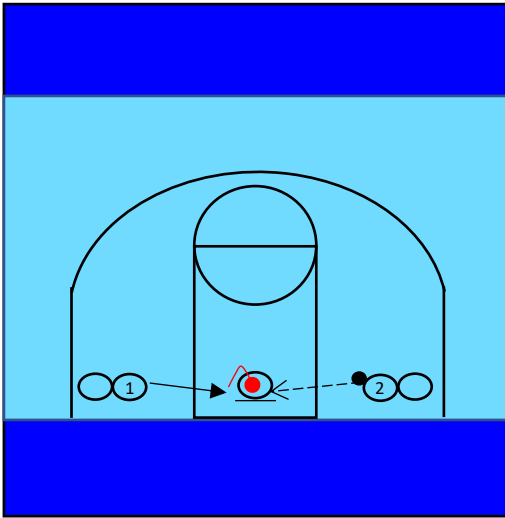
Petunjuk pelaksanaan:

	: Arah lari
	: Arah <i>Passing</i>
	: <i>Dribbling</i>
	: <i>Shooting</i>
	: Kun
	: <i>Pick and roll</i>
	: Pemain bawa bola
	: Pemain 1
	: Pemain 2

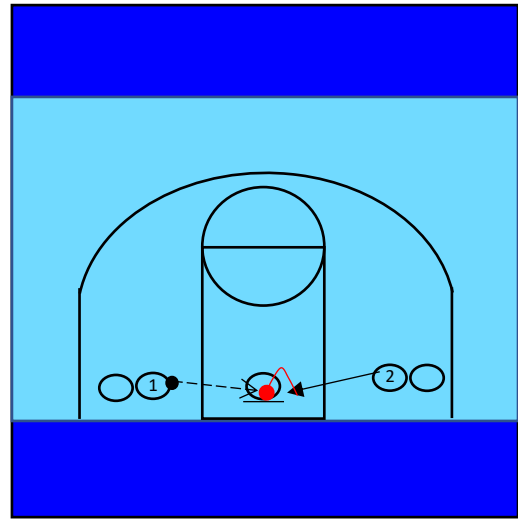
<i>Mid Line</i>	: Istilah garis tengah lapangan
<i>Key Hole</i>	: Istilah lingkaran tembakan hukuman
<i>Low Post</i>	: Istilah posisi pada disamping bawah ring
<i>Hight Post</i>	: Istilah posisi pada garis tembak

## 1. Model Latihan *Under Basket Shoot* 1

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *under basket shoot* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 1. Model Latihan  
*Under Basket Shoot* 1



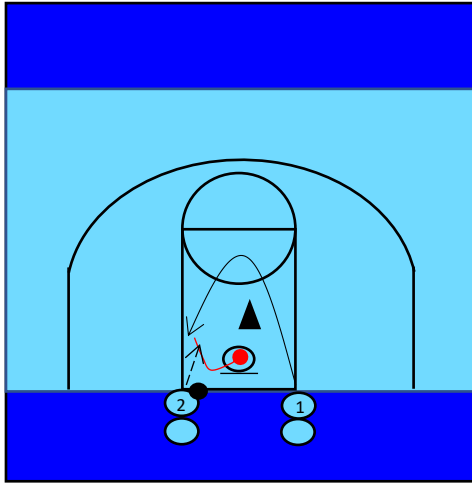
Gambar 2. Model Latihan  
*Under Basket Shoot* 1

### Prosedur Pelaksanaan:

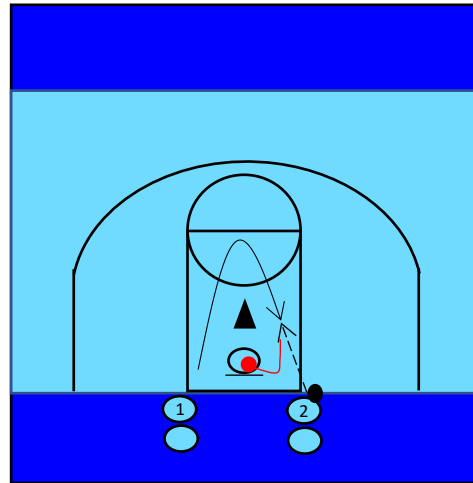
1. Atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring basket atau pada posisi *law post*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1 bola.
3. Posisi yang tidak membawa bola yaitu lari mendekati ring atau keposisi *under basket shoot* dengan tangan meminta bola, setelah menerima bola lakukan *under basket shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai peminta *passing*.
5. Setelah *under basket shoot* lakukan *rebound* dan kasihkan bola ke posisi yang melakukan *passing* tadi.
6. Rotasi setelah atlet melakukan *under basket shoot* atau dari posisi kiri ring pindah ke posisi kanan ring, dan setelah atlet melakukan *passing* lakukan gerakan.
7. Dan begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

## 2. Model Latihan *Under Basket Shoot 2*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *under basket shoot* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 3. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 2*



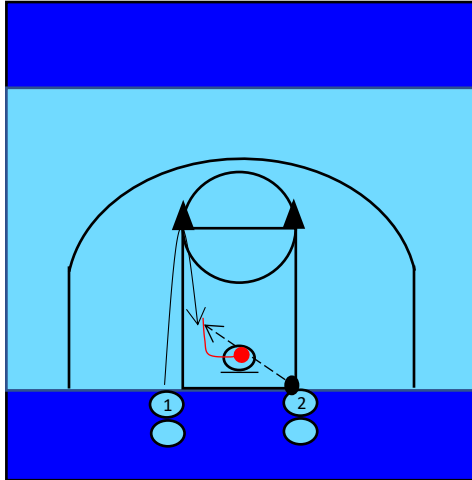
Gambar 4. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 2*

### Prosedur Pelaksanaan:

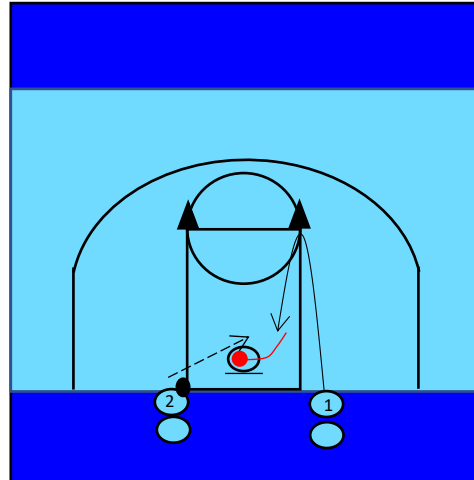
1. Atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring basket atau pada posisi *law post*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1 bola.
3. Posisi yang tidak membawa bola yaitu lari melengkung melewati depan ring sampai disisi satunya dengan tangan meminta bola, setelah menerima bola lakukan *under basket shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai tangan yang diminta penerima *passing*.
5. Setelah *under basket shoot* lakukan *rebound*.
6. Setelah atlet melakukan *passing* lakukan gerakan begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

### 3. Model Latihan *Under Basket Shoot 3*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *under basket shoot* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 5. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 3*



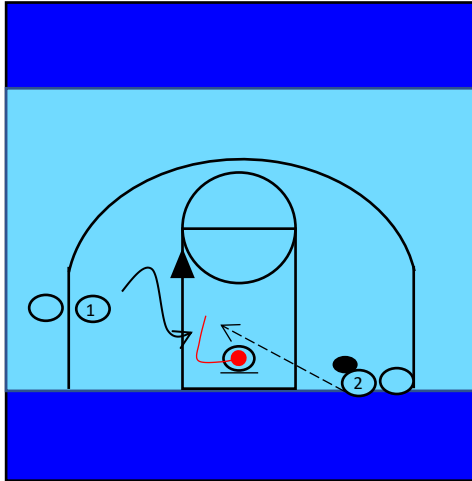
Gambar 6. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 3*

#### **Prosedur Pelaksanaan:**

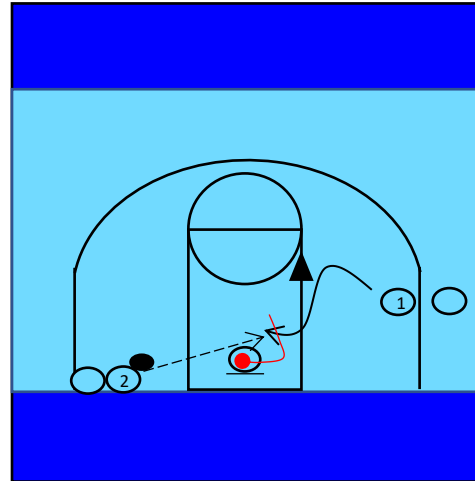
1. Atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring basket atau pada posisi *law post*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1 bola.
3. Posisi yang tidak membawa bola yaitu lari lari menyentuh kun yang berada di *hight post* dengan tangan meminta bola, setelah menerima bola lakukan *under basket shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai tangan yang diminta penerima *passing*.
5. Setelah *under basket shoot* lakukan *rebound*.
6. Setelah atlet melakukan *passing* lakukan gerakan begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

#### 4. Model Latihan *Under Basket Shoot 4*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *under basket shoot* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 7. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 4*



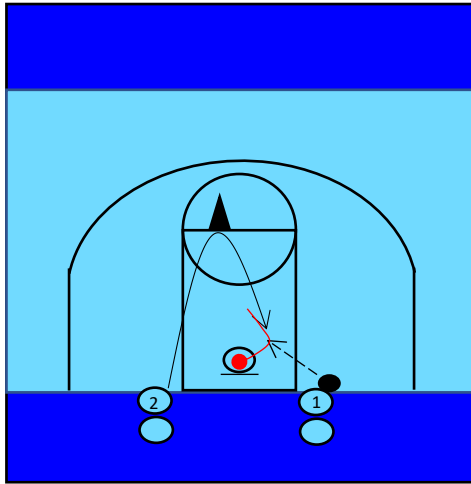
Gambar 8. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 4*

#### **Prosedur Pelaksanaan:**

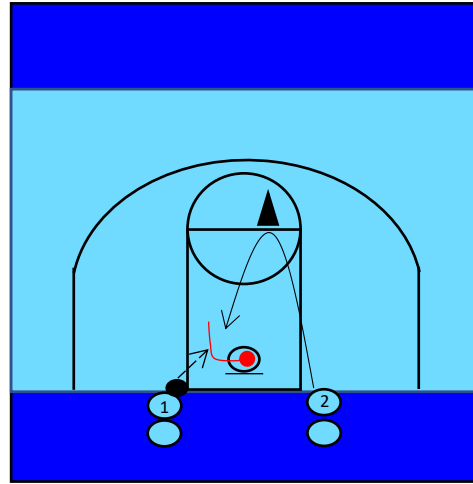
1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada di garis *low post*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1 bola.
3. Posisi yang tidak membawa bola lari kearah kun yang berada didepannya setelah sampai kun *pick* dan lakukan *roll* keluar ke arah ring untuk meminta bola, setelah menerima bola lakukan *under basket shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai tangan yang diminta penerima *passing*.
5. Setelah *under basket shoot* lakukan *rebound*.
6. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

## 5. Model Latihan *Under Basket Shoot 5*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *under basket shoot* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 9. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 5*



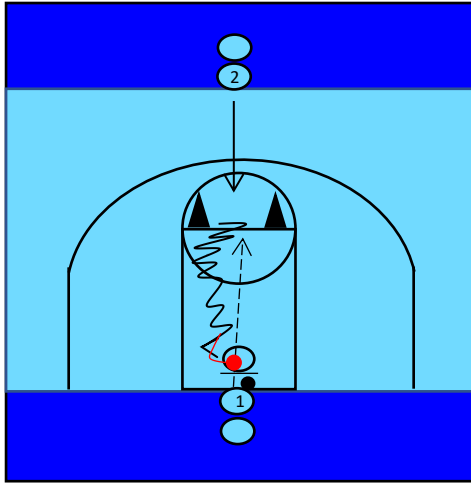
Gambar 10. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 5*

### Prosedur Pelaksanaan:

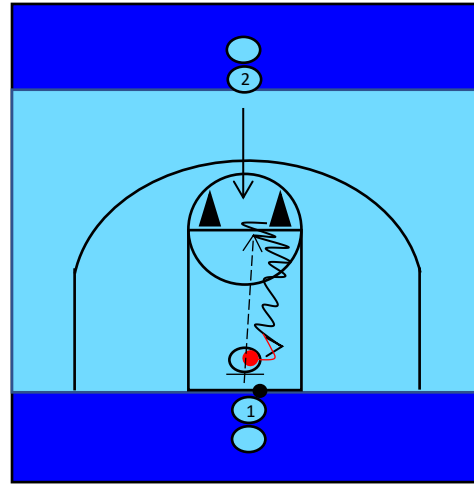
1. Atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring basket atau pada posisi *law post*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1 bola.
3. Posisi yang tidak membawa bola yaitu lari lari ke arah kun yang berada di *hight post* dengan di akhiri sutle step dan kembali meminta bola , setelah menerima bola lakukan *under basket shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai tangan yang diminta penerima *passing*.
5. Setelah *under basket shoot* lakukan *rebound*.
6. Setelah atlet melakukan passing lakukan gerakan begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

## 6. Model Latihan *Under Basket Shoot 6*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *under basket shoot* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 11. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 6*



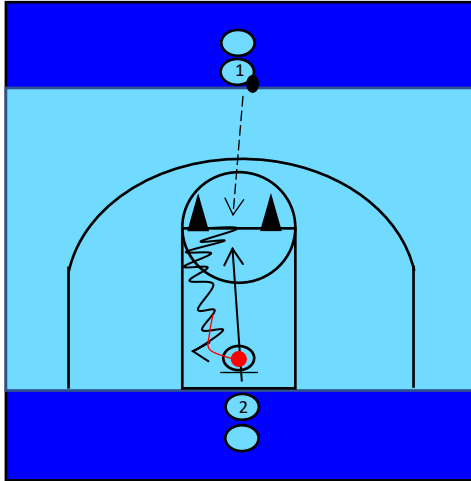
Gambar 12. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 6*

### Prosedur Pelaksanaan:

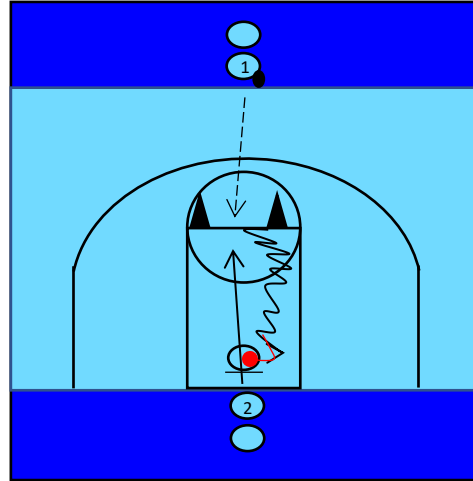
1. Atlet dibagi menjadi dua yang dengan berhadapan atau pada posisi *mid line* dan *low post*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 1 bola.
3. Posisi yang tidak membawa bola yaitu lari lari ke arah kun dengan di akhiri *jump stop* dan kembali meminta bola , setelah menerima bola *dribble* dengan di akhiri *under basket shoot*.
4. Setelah *under basket shoot* lakukan *rebound*.
5. Setelah atlet melakukan *under basket shoot* lakukan gerakan begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

## 7. Model Latihan *Under Basket Shoot 7*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *under basket shoot* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 13. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 7*



Gambar 14. Model Latihan  
*Under Basket Shoot 7*

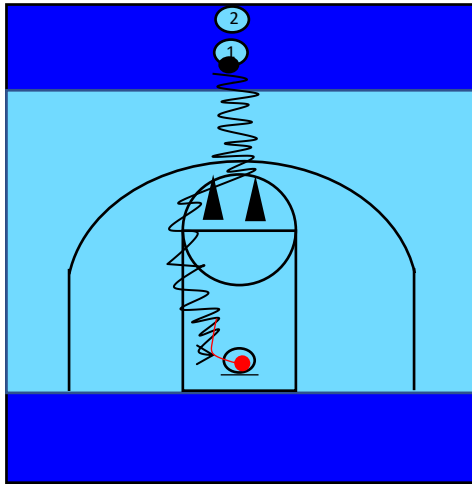
### **Prosedur Pelaksanaan:**

1. Atlet dibagi menjadi dua yang dengan berhadapan atau pada posisi *mid line* dan *law post*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 1 bola.
3. Posisi yang tidak membawa bola yaitu lari ke arah kun dengan di akhiri *jump stop* dan kembali meminta bola , setelah menerima bola lakukan *pivot* dan *dribble* dengan di akhiri *underbasket shoot*.
4. Setelah *under basket shoot* lakukan *rebound*.
5. Setelah atlet melakukan *under basket shoot* lakukan gerakan begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

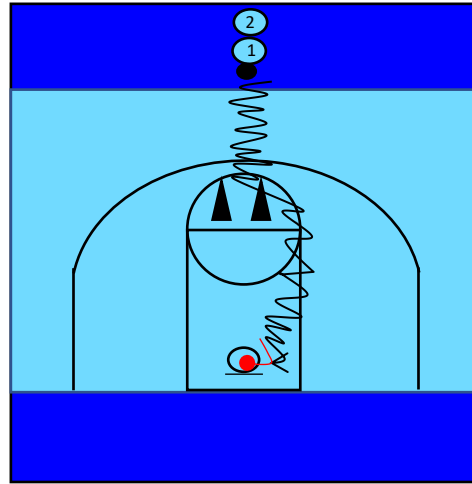


## 8. Model Latihan *Under Basket Shoot* 8

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *underbasket shoot* dan kecepatan *dribble* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 15. Model Latihan  
*Under Basket Shoot* 8



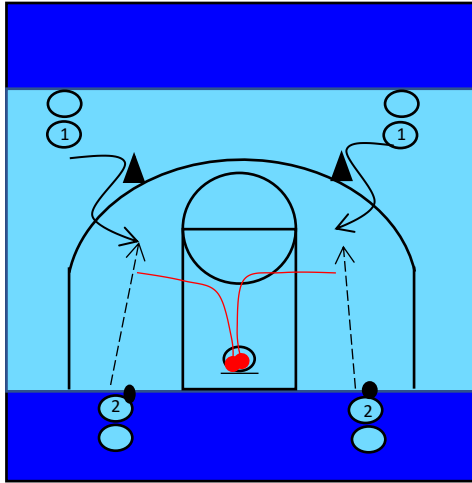
Gambar 16. Model Latihan  
*Under Basket Shoot* 8

### Prosedur Pelaksanaan:

1. Atlet dibagi menjadi dua yang dengan berhadapan atau pada posisi *mid line*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola.
3. Posisi yang memegang bola *dribble* setelah sampai pada kun *dribble* dengan variasi crossover dengan di akhiri *under basket shoot*.
4. Setelah *under basket shoot* lakukan *rebound*.
5. Setelah atlet melakukan *under basket shoot* lakukan gerakan begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

## 9. Model Latihan *Medium Shoot 1*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *medium shoot* dan kecepatan *cut* dari sisi kiri atau kanan ring.



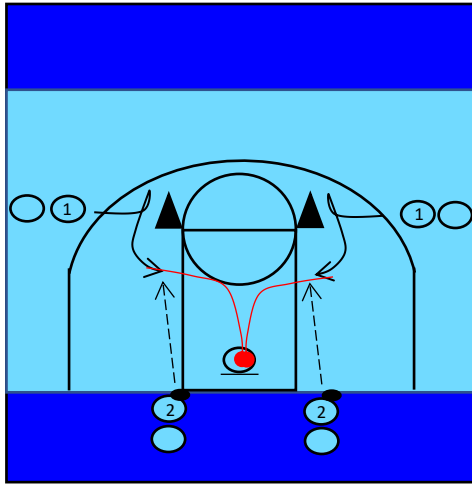
Gambar 17. Model Latihan  
*Medium Shoot 1*

### Prosedur Pelaksanaan:

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada di garis *low post* dan *mid line*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 4 bola, yang masing-masing baris 1 bola yang berada di *low post*.
3. Posisi yang tidak membawa bola lari kearah kun yang berada didepannya dengan gerakan *cat* setelah sampai melewati kun dan keluar ke *medium* untuk meminta bola, setelah menerima bola lakukan *medium shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai tangan yang diminta penerima *passing*.
5. Setelah *medium shoot* lakukan *rebound*.
6. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

## 10. Model Latihan *Medium Shoot 2*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *medium shoot* dan kecepatan *pick and roll* dari sisi kiri atau kanan ring.



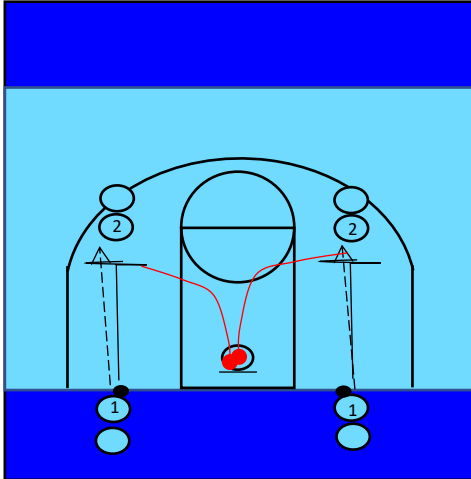
Gambar 18. Model Latihan  
*Medium Shoot 2*

### Prosedur Pelaksanaan:

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada di garis *low post* dan *mid line*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 4 bola, yang masing-masing baris 1 bola yang berada di *low post*.
3. Posisi yang tidak membawa bola lari kearah kun yang berada didepannya dengan gerakan *pick and roll* setelah sampai melewati kun dan keluar ke *medium* untuk meminta bola, setelah menerima bola lakukan *medium shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai tangan yang diminta penerima *passing*.
5. Setelah *medium shoot* lakukan *rebound*.
6. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 2 set dengan 10 repetisi per setnya.

### 11. Model Latihan *Medium Shoot 3*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *medium shoot* dari sisi kiri atau kanan ring.



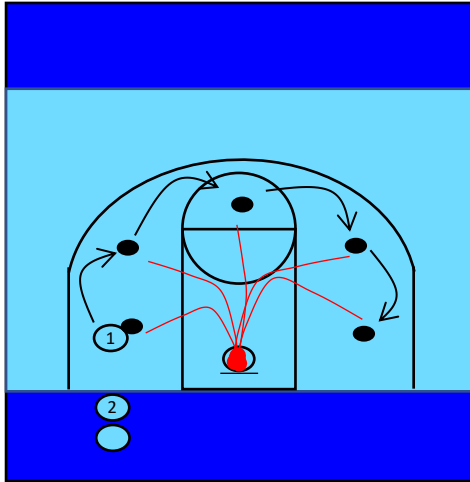
Gambar 19. Model Latihan  
*Medium Shoot 3*

#### **Prosedur Pelaksanaan:**

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada di garis *low post* dan *key hole*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 4 bola, yang masing-masing baris 1 bola yang berada di *low post*.
3. Posisi yang tidak membawa bola *passing* dan lari kearah no 2 yang berada didepannya dengan gerakan *close out* dan no 2 meminta bola, setelah menerima bola lakukan *medium shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai tangan yang diminta penerima *passing*.
5. Setelah *medium shoot* lakukan *rebound*.
6. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 2 set dengan 10 repetisi per setnya.

## 12. Model Latihan *Medium Shoot* 4

**Tujuan:** Untuk meningkatkan ketepatan *medium shoot* dan kecepatan dari 5 titik yang sudah ditentukan.



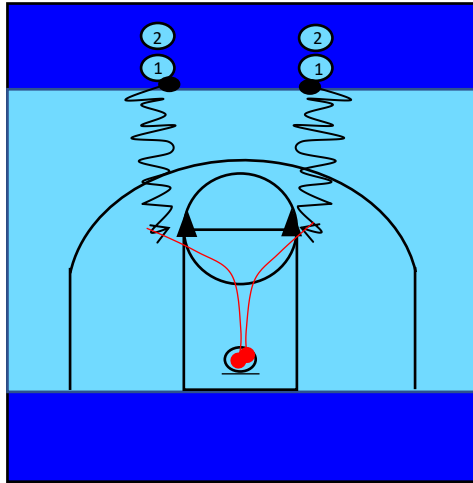
Gambar 20. Model Latihan  
*Medium Shoot* 4

### Prosedur Pelaksanaan:

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada di garis *low post*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 5 bola, bola pertama ada pada no 1 dan bola selanjtnya ada di sekitar *medium shoot*.
3. No 1 *shooting* dengan jarak *medium* sebanyak 5 kali *shooting* dengan arah yang berbeda.
4. Lakukan *shooting* dengan benar dan rotasi yang cepat.
5. Setelah melakukan *medium shoot*.
6. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 2 set dengan 5 repetisi per setnya.

### 13. Model Latihan *Medium Shoot* 5

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *medium shoot* dan kecepatan *dribble* dari sisi kiri atau kanan ring.



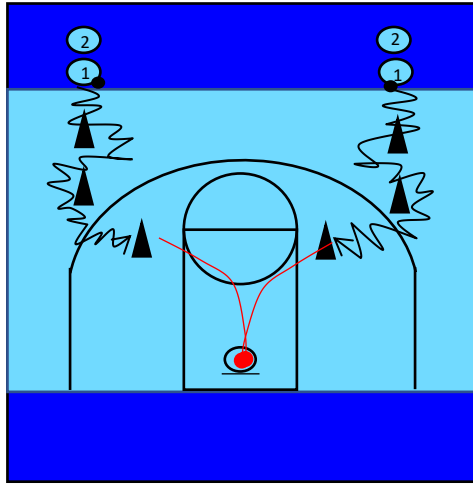
Gambar 21. Model Latihan  
*Medium Shoot* 5

#### **Prosedur Pelaksanaan:**

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada di garis *mid line*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1.
3. Posisi yang membawa bola *dribble* kearah kanan yang berada *key hole* dan lakukan *step back* dengan di akhiri *medium shoot*.
4. Setelah *medium shoot* lakukan *rebound*.
5. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

#### 14. Model Latihan *Medium Shoot* 6

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *medium shoot* dan kecepatan *dribble* dari sisi kiri atau kanan ring.



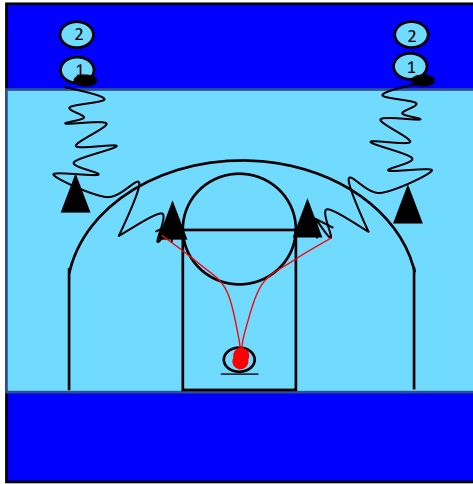
Gambar 22. Model Latihan  
*Medium Shoot* 6

#### **Prosedur Pelaksanaan:**

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada di garis *mid line*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1.
3. Posisi yang membawa bola *dribble* dengan melewati kun sampai pada kun yang berada didaerah *key hole* dengan di akhiri *medium shoot*.
4. Setelah *medium shoot* lakukan *rebound*.
5. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

### 15. Model Latihan *Medium Shoot* 7

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *medium shoot* dan kecepatan *dribble* dari sisi kiri atau kanan ring.



Gambar 23. Model Latihan  
*Medium Shoot* 7

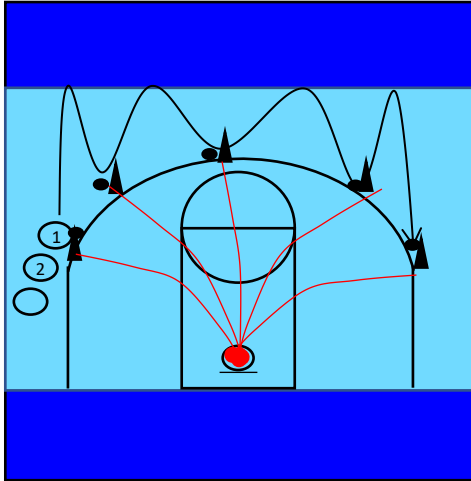
#### **Prosedur Pelaksanaan:**

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada di garis *mid line*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1.
3. Posisi yang membawa bola *dribble* dengan melewati kun dengan *dribble crossover* sampai pada kun yang berada didaerah *key hole* dengan di akhiri *medium shoot*.
4. Setelah *medium shoot* lakukan *rebound*.
5. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.



## 16. Model Latihan *Three Point Shoot 1*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *three point shoot* dan kecepatan dari 5 titik yang sudah ditentukan.



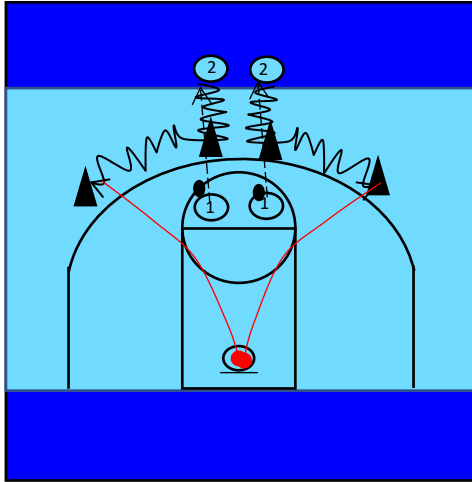
Gambar 24. Model Latihan  
*Three Point Shoot 1*

### Prosedur Pelaksanaan:

1. Seluruh atlet dibagi menjadi 1 baris.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 5 bola, bola pertama ada pada no 1 dan bola selanjutnya ada di sekitar *medium shoot*.
3. No 1 *shooting* dengan jarak *three point shoot* sebanyak 5 kali *shooting* dilakukan dengan berlari mengikuti arah panah di atas.
4. Lakukan *shooting* dengan benar dan rotasi yang cepat.
5. Setelah melakukan *three point shoot*.
6. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 5 repetisi per setnya.

## 17. Model Latihan *Three Point Shoot 2*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *three point shoot* dan kecepatan *dribble* yang sudah ditentukan.



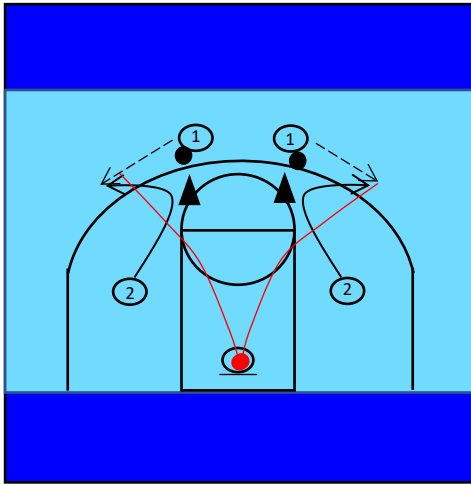
Gambar 25. Model Latihan  
*Three Point Shoot 2*

### Prosedur Pelaksanaan:

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada *mid line* dan *key hole*.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1 memegang 1 bola.
3. Posisi yang membawa bola, *passing* ke arah no 2, dan *dribble* melewati kurva dengan *dribble crossover* sesuai dengan garis di atas dengan di akhiri *three point shoot*.
4. Setelah *three point shoot* lakukan *rebound*.
5. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

### 18. Model Latihan *Three Point Shoot 3*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *three point shoot* dan kelincahan yang sudah ditentukan.



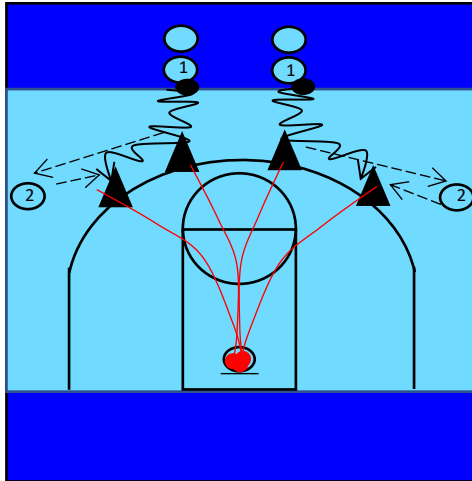
Gambar 26. Model Latihan  
*Three Point Shoot 3*

#### **Prosedur Pelaksanaan:**

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada pada no 1 dan 2.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1 bola yang berada di depan.
3. Posisi yang tidak membawa bola lari kearah kun yang berada didepannya dengan gerakan *pick and roll* setelah sampai melewati kun dan keluar ke *area three point shoot* untuk meminta bola, setelah menerima bola lakukan *three point shoot*.
4. Yang membawa bola lakukan *passing* sesuai tangan yang diminta penerima *passing*.
5. Setelah *three point shoot* lakukan *rebound*.
6. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

### 19. Model Latihan *Three Point Shoot 4*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *three point shoot* dan kelincahan yang sudah ditentukan.



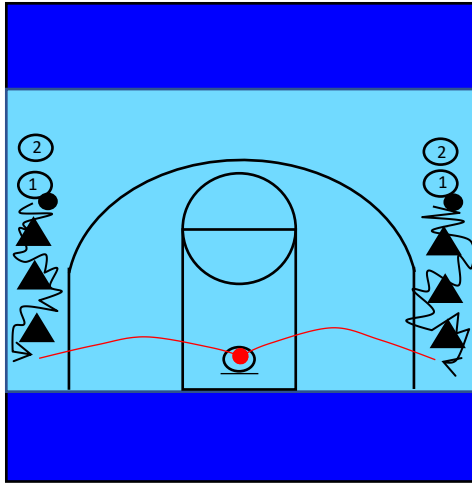
Gambar 27. Model latihan  
*Three Point Shoot 4*

#### **Prosedur pelaksanaan:**

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada pada no 1 dan 2.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 4 bola, yang masing-masing baris 2 bola yang berada di depan.
3. Posisi yang membawa bola *dribble* dengan 2 bola dari *mid line* sampai ke pertama passing dengan 1 bola, sedangkan 1 bola shooting.
4. setelah shooting pemain 1 ke ke 2 dengan meminta passing dan lakukan *three point shoot*.
5. Setelah *three point shoot* lakukan *rebound*.
6. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 3 set dengan 8 repetisi per setnya.

## 20. Model Latihan *Three Point Shoot 5*

**Tujuan:** Untuk meningkatkan kecepatan *three point shoot* dan kelincahan yang sudah ditentukan.



Gambar 28. Model Latihan  
*Three Point Shoot 5*

### **Prosedur Pelaksanaan:**

1. Seluruh atlet dibagi menjadi dua yang berada disebelah kanan dan kiri ring bola basket yang berada pada pemain no 1.
2. Model latihan dilakukan menggunakan 2 bola, yang masing-masing baris 1.
3. Posisi yang membawa bola *dribble* dengan melewati kurun sampai pada kurun yang berada di daerah *wing* dengan di akhiri *three point shoot*.
4. Setelah *three point shoot* lakukan *rebound*.
5. Begitu seterusnya secara bergantian, lakukan dengan 2 set dengan 8 repetisi per setnya.