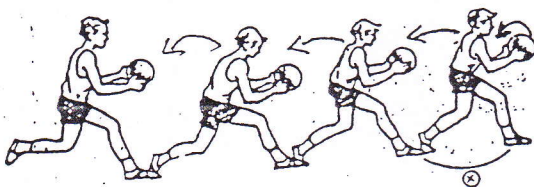
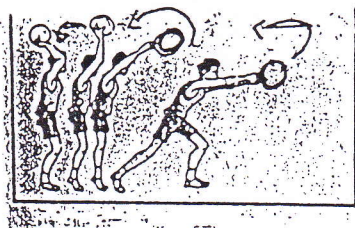
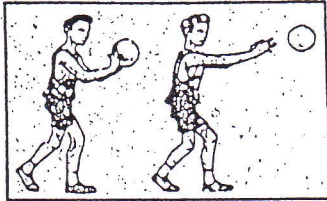
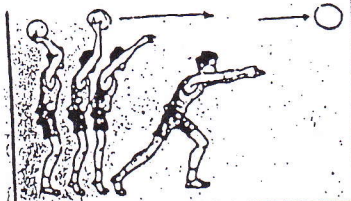


| No | Gambar  | Waktu | Keterangan Gambar  |
|----|---|-------|--|
| 1. | <p>Pemanasan</p>   | 5"    | <p>1. Siswa dibariskan menjadi dua sap. Mengoper bola menyamping dengan posisi badan lurus ke arah lawan kemudian bola diterima teman. Lalu berbalik arah di belakang, kemudian kembali mengoper bola dari posisi kiri, setelah bola diterima berbalik di belakang begitu seterusnya.</p>    |
| 2. |    |       | <p>2. Berbaris dengan mengoper bola melewati atas kepala, setelah bola diterima langsung berbalik ke belakang begitu seterusnya. Mengoper bola dari posisi melewatkan bola di sela-sela kaki. Posisi badan membungkuk, setelah bola di terima langsung berbalik badan di belakang teman.</p> |
| 1. | <p>Inti</p>  <p>Teknik melempar bola setinggi dada</p> | 30"   | <p>1. Berbaris menghadap, melakukan oper tangkap bola di depan dada.<br/><i>Chas Pass</i></p>  |
| 2. |  <p>Teknik melempar dari atas kepala</p>               |       | <p>2. Berbaris menghadap dengan posisi melempar bola melewati kepala (<i>hand chas pass</i>).</p>  |