
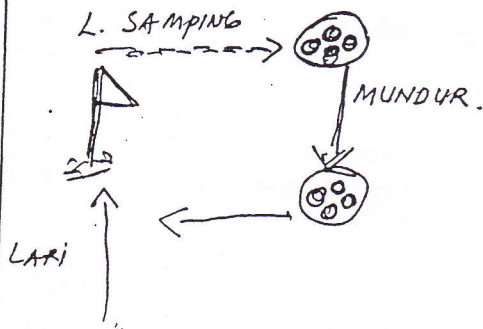
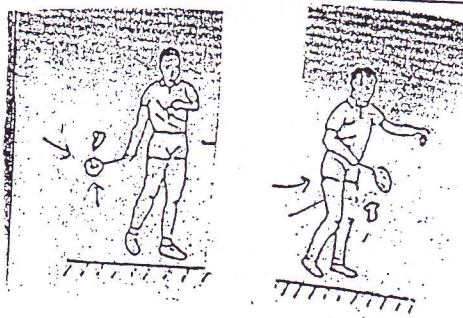
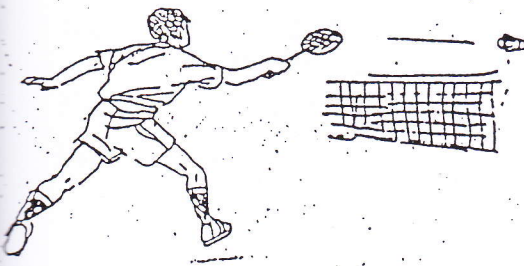
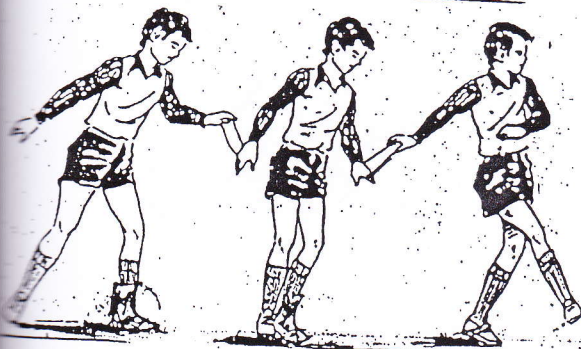


No	Gambar	Waktu	Keterangan Gambar
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris menjadi 4 sap. Melakukan tehnik dasar back hand memukul shuttle cock kearah belakang telapak tangan yang dimasukkan ke keranjang.</li> </ul>
2.	<p>Inti</p> 	30"	<p>Berlari, perorangan laju tanpa bola, terus lari kesamping dengan mengambil 1 bola untuk diletakkan mundur kebelakang dan kembali berbalik arah dari belakang ke depan terus ke samping kiri.</p>
			<p>Berpasangan dengan memukul bola shuttle cock dengan pukulan fore-hand dan back hand dengan gerak variasi pemukulan.</p>
			<p>Bermain dengan menggunakan aturan yang sederhana dan alat yang dimodifikasi dengan menggunakan piring-piring plastik sebagai raket.</p>
3.	<p>Pendinginan</p> 	5"	<p>Berbaris dengan membentuk lingkaran sambil tepuk tangan dan bernyanyi (bubar).</p>