

## Lampiran 1

Program Latihan teknik Egos Sabit Pencak Silat

Hari, Tanggal : Senin, 25 April 2014

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis atau games	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik egos sabit tahap 1 dan 2.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerakan sikap 1 dan 2, 10 kali 3 set kaki kanan dan kiri pada 2 hitungan dan 10 kali 3 set kaki kanan dan kiri pada 1 hitungan dan bergantian.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik Egos Sabit Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 28 April 2014

Pemanasan (warm up)	Jogging atau games Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pengulangan Sikap 1 dan 2 teknik egos sabit dengan bagian per bagian 2 hitungan dasar. Yang kemudian dilanjutkan dengan hanya 2 hitungan dan langsung 1 hitungan dengan lawan <i>melakukan serangan aksi</i>.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerak teknik dasar hindaran egos dan tendangan sabit terhadap sasaran 10 kali 3 set kaki kanan, kiri dan bergantian.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik Egos Sabit Pencak Silat

Hari, Tanggal : Senin, 1 Mei 2014

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan 3 dan 4 teknik egos sabit 10 kali 3 set kaki kanan dan kiri pada 2 hitungan dan 10 kali 3 set kaki kanan dan kiri pada 1 hitungan dan bergantian.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerak teknik Egos Sabit dengan metode bagian perbagian terhadap sasaran 10 kali 3 set kaki kanan, kiri dan bergantian.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat

Hari, Tanggal : Senin, 8 Mei 2013

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan dari hasil evaluasi hasil tes siklus I mengenai sikap pandangan, sikap tangan, tahap gerakan awal, angkatan lutut, tahap melepas tendangan, sikap kaki dan sikap badan.</li> <li>• Melakukan teknik egos sabit terhadap sasaran atau lawan dengan bagian per bagian namun dengan melakukan langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerakan egos sabit dari tahap 1, 2, 3, dan 4. 10 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 11 April 2013

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik Egos sabit dengan metode bagian perbagian terhadap sasaran atau lawan yang melakukan serangan terlebih dahulu dan diberikan jarak satu langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak kepada sasaran</li> <li>• Perbaikan gerakan-gerakan teknik tendangan Sabit yang di rangkai dengan jarak tembak.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerakan dasar egos sabit Sabit 10 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat

Hari, Tanggal : Senin, 22 April 2014

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Egos Sabit Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan egos sabit dengan satu hitungan terhadap sasaran atau lawan yang terlebih dahulu menyerang tempat dengan bagian per bagian namun diberikan jarak dua langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak kepada sasaran</li> <li>• Rangkaian tahapan-tahapan gerakan dasar Egos Sabit 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit