## **Program Latihan Smes**

No	Hari / Tanggal	Smes bola bergerak	Smes bola di gantung	Keterangan
1	Senin 9 – 01 - 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa             Pemanasan             Senam     </li> <li>Inti             Pengambilan             tes awal</li> <li>Pelemasan             Tutup dengan             Berdoa</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         <ul> <li>Berdoa</li> <li>Pemanasan</li> <li>Senam</li> </ul> </li> <li>Inti         <ul> <li>Pengambilan</li> <li>tes awal</li> </ul> </li> <li>Pelemasan         <ul> <li>Tutup dengan</li> <li>Berdoa</li> </ul> </li> </ul>	Sebelum memulai latihan selalu berdoa  Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.  Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
2	Rabu 11 – 01 -2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan :         peregangan         statis         ,permainan kecil         ( kupu – kupu         hinggap ) ,         peregangan         dinamis</li> <li>Inti :Passing         bola         berpasangan,         bertahan, smes         bola gerak         berpariasi ,         samping kiri ,         tengah , dan         samping kanan,         15 x 3 set</li> <li>Pelemasan,         evaluasi , tutup         dengan berdoa ,         30 ment</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan Berdoa</li> <li>Pemanasan peregangan statis ,permainan kecil ( kupu – kupu hinggap) peregangan dinamis</li> <li>Inti : Passing bola berpasangan, smes bola di gantung berpariasi , samping kiri , dan samping kanan, 15 x 3 set</li> <li>Pelemasan lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup</li> </ul>	Sebelum memulai latihan selalu berdoa  Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.  Mengontrol ketepatan waktu istrahat.

			dengan berdoa , 30 menit
3	Jumat 13 - 01 - 2017	Pembukaan Berdoa  Pemanasan peregangan permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit  Inti: tehnik drill smes di lambungkan pelatih 21x3, melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set  Pelemasan statis, berpasangan dari atas samape bawah,	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti: tehnik drill         smes         menggunakan         pencipet 21x3,         melatih ayuanan         kaki untuk         keseimbangan         21 x 3 set</li> <li>Pelemasan:         statis,         berpasangan         dari atas         samape bawah,</li> </ul>
		evaluasi , tutup dengan berdoa	evaluasi , tutup dengan berdoa
4	Senin 16 - 01 - 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         ,         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> </ul>

		<ul> <li>Inti : latihan smes bola bergerak 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set</li> <li>Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa ,</li> </ul>	<ul> <li>Inti : latihan smes bola di gantung 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set</li> <li>Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa ,</li> </ul>	
		30 menit  • Pembukaan	• Pembukaan	Sebelum memulai
		Berdoa	Berdoa	latihan selalu berdoa
		Pemanasan :     peregangan     ,permainan bola     kecil, passing     berpasangan,     senam,30 menit	<ul> <li>Pemanasan :         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> </ul>	Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan. Mengontrol ketepatan waktu
5	Rabu 18 - 01 - 2017	Inti: tehnik drill smes di umpan, melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set	<ul> <li>Inti: tehnik drill smes menggunakan pencipet, melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set</li> </ul>	istrahat.
		Pelemasan :     statis,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     tutup dengan     doa 30 menit	Pelemasan :     statis,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     tutup dengan     doa 30 menit	

6	Jumat 20 - 01 - 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan :         peregangan ,         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : latihan         smes bola         bergerak umpan         15 x 4 set ,         latihan ayunan         kaki smes 15 x         4 set</li> <li>Pelemasan :         lari kecil - kecil ,         berpasangan         dari atas         samape bawah ,         evaluasi , tutup         dengan berdoa ,         30 menit</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : latihan         smes bola di         gantung 21 x 3         set , latihan         ayunan kaki         smes 21 x 3 set</li> <li>Pelemasan :         lari kecil - kecil ,         berpasangan         dari atas         samape bawah ,         evaluasi , tutup         dengan berdoa ,         30 menit</li> </ul>	
7	Senin 23 - 01 - 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan :         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : tehnik drill         smes di         lambungkan         pelatih 10x5 set,         melatih ayuanan         kaki untuk         keseimbangan         21 x 3 set</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti: tehnik drill         smes         menggunakan         pencipet 10x5,         melatih ayuanan         kaki untuk         keseimbangan         21 x 3 set</li> </ul>	

	Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa	Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa	
8 Rabu 25 - 01 - 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : latihan         smes bola         bergerak 21 x 3         set , latihan         ayunan kaki         smes 21 x 3 set</li> <li>Pelemasan :         lari kecil - kecil ,         berpasangan         dari atas         samape bawah ,         evaluasi , tutup         dengan berdoa ,         30 menit</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : latihan         smes bola di         gantung 21 x 3         set , latihan         ayunan kaki         smes 21 x 3 set</li> <li>Pelemasan :         lari kecil - kecil ,         berpasangan         dari atas         samape bawah ,         evaluasi , tutup         dengan berdoa ,         30 menit</li> </ul>	Sebelum memulai latihan selalu berdoa  Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.  Mengontrol ketepatan waktu istrahat.

9	Jumat 27-01-2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         Peregangan,         jogging variasi /         maju mundur         Senam,30 menit</li> <li>Inti : passing         dasar 50 x,         passing         berpasangan (         posisi silang         dan lurus ),         semi game,         smes umpan di         lempar pelatih         20x2 set</li> <li>Pelemasan :         statis,         berpasangan         dari atas sampai         bawah ,         evaluasi , tutup         dengan berdoa</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan Berdoa</li> <li>Pemanasan Peregangan, jogging variasi / maju mundur Senam,30 menit</li> <li>Inti : passing dasar 50 x, passing berpasangan ( posisi silang dan lurus ), semi game, smes variasi pake pencipet 20x2 set</li> <li>Pelemasan statis, berpasangan dari atas sampai bawah evaluasi , tutup dengan berdoa</li> </ul>	
10	Senin 30 - 01 - 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan :         peregangan         ,permainan         kupu - kupu ,         passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : smes bola         gerak berpariasi         , samping kiri ,         tengah , dan         samping kanan,         15 x 3 set</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan Berdoa</li> <li>Pemanasan : peregangan ,permainan kupu - kupu , passing berpasangan, senam,30 menit</li> <li>Inti : smes bola di gantung berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan,</li> </ul>	

		lari kecil - kecil , lari ke berpasangan berpa dari atas dari samape bawah , sama evaluasi , tutup evalua	nasan : ecil - kecil , sangan atas pe bawah , asi , tutup an berdoa ,
11	Rabu 1 - 02 – 2017	<ul> <li>Pemanasan : peregangan , permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit</li> <li>Inti : tehnik drill smes di lambungkan pelatih 21x3 set</li> <li>Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup</li> <li>Pemanasan : Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup</li> </ul>	angan ainan bola passing sangan, n,30 menit tehnik drill gunakan pet,dan si 21x3 set nasan :
12	Jumat 3 - 02 – 2017	<ul> <li>Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan,</li> <li>Pemanasan : pemanasan : peregangan , passing dasar dasar berpasangan,</li> </ul>	ı <b>nasan</b> : angan ,

П		1.4. 1.49	1.4 1.49	
		<ul> <li>Inti : latihan smes bola bergerak, kanan, tengah, dan kiri 21 x 3 set ,</li> </ul>	Inti : latihan smes bola di gantung 21 x 3 set ,	
		Pelemasan :     lari kecil - kecil ,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     evaluasi , tutup     dengan berdoa ,     30 menit	Pelemasan :     lari kecil - kecil ,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     evaluasi , tutup     dengan berdoa ,     30 menit	
		• Pembukaan Berdoa	• Pembukaan Berdoa	
13	Senin	<ul> <li>Pemanasan :         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> </ul>	• Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit	
13	6 - 02 - 2017	• Inti: tehnik drill smes di lambungkan pelatih10x4 set, melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 5 x 3 set	• Inti: tehnik drill smes menggunakan pencipet 10x4 set, melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 5 x 3 set	
		Pelemasan :     statis,     berpasangan     dari atas	Pelemasan :     statis,     berpasangan     dari atas	
		samape bawah , tutup dengan doa 30 menit	samape bawah , tutup dengan doa 30 menit	

14	Rabu 8 - 02 – 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> </ul>	Sebelum memulai latihan selalu berdoa  Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.  Mengontrol ketepatan waktu
		<ul> <li>Inti : latihan smes bola bergerak umpan 15 x 2 set , latihan ayunan kaki smes 15 x 2set</li> <li>Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit</li> </ul>	<ul> <li>Inti : latihan smes menggunakan pencipet 21 x 2 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 2 set</li> <li>Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit</li> </ul>	istrahat.
		<ul><li>Pembukaan Berdoa</li></ul>	<ul><li>Pembukaan Berdoa</li></ul>	
15	Jumat 10 - 02 - 2017	<ul> <li>Pemanasan :         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : tehnik drill         smes bola di         lambungkan         pelatih 10x5 set,</li> </ul>	<ul> <li>Pemanasan :         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : tehnik drill         smes bola di         gantung 10x5,</li> </ul>	
		<ul> <li>Pelemasan : statis, berpasangan</li> </ul>	<ul> <li>Pelemasan : statis, berpasangan</li> </ul>	

	T	Т	Г	
		• Pembukaan Berdoa	• Pembukaan Berdoa	
		Pemanasan :     peregangan ,     passing tehnik     dasar, passing     berpasangan,     senam,30 menit	• Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit	
16	Senin 13 - 02 -2017	• Inti : latihan smes bola bergerak, posisi kanan, tengah dan kri 21 x 3 set ,	• Inti : latihan smes menggunakan pencipet 21 x 3 set ,	
		Pelemasan:     lari kecil - kecil ,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     evaluasi , tutup	Pelemasan :     lari kecil - kecil ,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     evaluasi , tutup	

		dengan berdoa , 30 menit	dengan berdoa , 30 menit	
17	Rabu 15 - 012- 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         ,permainan         kupu – kupu ,         passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti: smes bola         gerak berpariasi         , samping kiri ,         tengah , dan         samping kanan,         15 x 3 set</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         ,permainan         kupu – kupu ,         passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti: smes bola         di gantung         berpariasi ,         samping kiri ,         tengah , dan         samping kanan,         15 x 3 set</li> </ul>	Sebelum memulai latihan selalu berdoa  Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.  Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
		Pelemasan:     lari kecil - kecil,     berpasangan     dari atas sampai     bawah,     evaluasi, tutup     dengan berdoa,     30 ment	Pelemasan:     lari kecil - kecil ,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     evaluasi , tutup     dengan berdoa ,     30 menit	

		<ul> <li>Pembukaan         <ul> <li>Berdoa</li> </ul> </li> <li>Pemanasan :         <ul> <li>peregangan</li> </ul> </li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         <ul> <li>Berdoa</li> </ul> </li> <li>Pemanasan :</li> </ul>	Sebelum memulai latihan selalu berdoa Mengontrol
18	Jumat 17 - 02 - 2017	peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti: tehnik drill smes di lambungkan pelatih 21x3, melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set	peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit Inti: tehnik drill smes menggunakan pencipet 21x3, melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set	ketepatan waktu kerja latihan.  Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
		Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa	Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa	
		Pembukaan  Berdoa	• Pembukaan Berdoa	Sebelum memulai latihan selalu berdoa
19	Senin 20 - 02 - 2017	<ul> <li>Pemanasan :         peregangan ,         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,</li> </ul>	<ul> <li>Pemanasan :         peregangan ,         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,</li> </ul>	Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.

		senam,30 menit  Inti : latihan smes bola bergerak 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set	senam,30 menit  Inti : latihan smes bola di gantung 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set	Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
		Pelemasan:     lari kecil - kecil ,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     evaluasi , tutup     dengan berdoa ,     30 menit	Pelemasan:     lari kecil - kecil ,     berpasangan     dari atas     samape bawah ,     evaluasi , tutup     dengan berdoa ,     30 menit	
		• Pembukaan Berdoa	• Pembukaan Berdoa	
20	Rabu , 22 - 02 - 2017	• Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit	<ul> <li>Pemanasan :         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> </ul>	
	. 1303 , 22 02 2017	Inti: tehnik drill smes umpan melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set	<ul> <li>Inti: tehnik drill smes menggunakan pencipet, melatih ayuanan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set</li> </ul>	
		Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , tutup dengan doa 30 menit	Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , tutup dengan doa 30 menit	

21	Jumat 24 - 02 - 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : latihan         smes bola         bergerak 15 x 4         set , latihan         ayunan kaki         smes 15 x 4 set</li> <li>Pelemasan :         lari kecil - kecil ,         berpasangan         dari atas         samape bawah ,         evaluasi , tutup         dengan berdoa ,         30 menit</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         passing tehnik         dasar, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti : latihan         smes         menggunakan         pencipet 21 x 3         set , latihan         ayunan kaki         smes 21 x 3 set</li> <li>Pelemasan :         lari kecil - kecil         berpasangan         dari atas         samape bawah         evaluasi , tutup         dengan berdoa         , 30 menit</li> </ul>	Sebelum memulai latihan selalu berdoa  Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.  Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
22	Senin 27 - 02 - 2017	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti: tehnik drill         smes di         lambungkan         10x5 set,         melatih ayuanan         kaki untuk         keseimbangan         21 x 3 set</li> </ul>	<ul> <li>Pembukaan         Berdoa</li> <li>Pemanasan         peregangan         ,permainan bola         kecil, passing         berpasangan,         senam,30 menit</li> <li>Inti: tehnik drill         smes bola di         gantung 10x5,         melatih ayuanan         kaki untuk         keseimbangan         21 x 3 set</li> </ul>	Sebelum memulai latihan selalu berdoa  Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.  Mengontrol ketepatan waktu istrahat.

		Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa      Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa  Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa
23	Rabu , 1 - 03 - 2017	<ul> <li>Pembukaan Berdoa</li> <li>Pemanasan : peregangan , permainan kupu – kupu , passing berpasangan, senam,30 menit</li> <li>Inti : smes bola gerak berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, 15 x 3 set</li> <li>Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit</li> <li>Pembukaan Berdoa</li> <li>Pemanasan : peregangan , permainan kupu – kupu , passing berpasangan, senam,30 menit</li> <li>Inti : smes bola di gantung berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, 15 x 3 set</li> <li>Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit</li> </ul>

	• Pembukaan Berdoa	• Pembukaan Berdoa	
	Pemanasan	Pemanasan	
24 Jumat	Senam	Senam	
3 - 03 - 2017	Inti :     Pengambilan     tes akhir	Inti :     Pengambilan     tes akhir	
	• Pelemasan	• Pelemasan	
	Tutup dengan Berdoa	Tutup dengan Berdoa	