

Program Latihan Smes

| No | Hari / Tanggal | Smes bola bergerak | Smes bola di gantung | Keterangan |
|----|------------------------|---|---|--|
| 1 | Senin 9 – 01 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa Pemanasan Senam • Inti : Pengambilan tes awal • Pelemasan Tutup dengan Berdoa | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa Pemanasan Senam • Inti : Pengambilan tes awal • Pelemasan Tutup dengan Berdoa | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |
| 2 | Rabu 11 – 01 -2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan statis ,permainan kecil (kupu – kupu hinggap) , peregangan dinamis • Inti : Passing bola berpasangan, bertahan, smes bola gerak berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, 15 x 3 set • Pelemasan, evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 ment | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan statis ,permainan kecil (kupu – kupu hinggap) , peregangan dinamis • Inti : Passing bola berpasangan, smes bola di gantung berpariasi , samping kiri , dan samping kanan, 15 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |

| | | | | |
|---|-------------------------|---|--|--|
| | | | dengan berdoa , 30 menit | |
| 3 | Jumat 13 - 01 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 , evaluasi , tutup dengan berdoa | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : 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 • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | |
| 4 | Senin 16 - 01 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit | |

| | | | | |
|---|------------------------|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Inti : latihan smes bola bergerak 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Inti : latihan smes bola di gantung 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | |
| 5 | Rabu 18 - 01 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes di umpan, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , tutup dengan doa 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes menggunakan pencipet, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , tutup dengan doa 30 menit | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |

| | | | | |
|---|-------------------------|---|---|--|
| 6 | Jumat 20 - 01 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes bola bergerak umpan 15 x 4 set , latihan ayunan kaki smes 15 x 4 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes bola di gantung 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | |
| 7 | Senin 23 - 01 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes di lambungkan pelatih 10x5 set, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes menggunakan pencipet 10x5, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set | |

| | | | | |
|---|------------------------|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | <ul style="list-style-type: none"> • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | |
| 8 | Rabu 25 - 01 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes bola bergerak 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes bola di gantung 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|
| 9 | Jumat 27-01-2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan Peregangan, jogging variasi / maju mundur Senam,30 menit • Inti : passing dasar 50 x, passing berpasangan (posisi silang dan lurus), semi game, smes umpan di lempar pelatih 20x2 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas sampai bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan Peregangan, jogging variasi / maju mundur Senam,30 menit • Inti : passing dasar 50 x, passing berpasangan (posisi silang dan lurus), semi game, smes variasi pake pencipet 20x2 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas sampai bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | |
| 10 | Senin 30 - 01 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan kupu – kupu , passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : smes bola gerak berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, 15 x 3 set | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan kupu – kupu , passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : smes bola di gantung berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, | |

| | | | | |
|----|------------------------|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 ment | <p>15 x 3 set</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | |
| 11 | Rabu 1 - 02 – 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes di lambungkan pelatih 21x3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes menggunakan pencipet,dan variasi 21x3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | |
| 12 | Jumat 3 - 02 – 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit | |

| | | | | |
|----|------------------------|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Inti : latihan smes bola bergerak, kanan, tengah, dan kiri 21 x 3 set , • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | |
| 13 | Senin 6 - 02 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes di lambungkan pelatih10x4 set, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 5 x 3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , tutup dengan doa 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes menggunakan pencipet 10x4 set, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 5 x 3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , tutup dengan doa 30 menit | |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|
| 14 | Rabu 8 - 02 – 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes bola bergerak umpan 15 x 2 set , latihan ayunan kaki smes 15 x 2set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes menggunakan pencipet 21 x 2 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 2 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |
| 15 | Jumat 10 - 02 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes bola di lambungkan pelatih 10x5 set, • Pelemasan : statis, berpasangan | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes bola di gantung 10x5, • Pelemasan : statis, berpasangan | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | dari atas sampai bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | |
|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|----|------------------------|---|---|--|
| 16 | Senin 13 - 02 -2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes bola bergerak, posisi kanan, tengah dan kiri 21 x 3 set , • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes menggunakan pencipet 21 x 3 set , • 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 style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan kupu – kupu , passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : smes bola gerak berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, 15 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas sampai bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 ment | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan kupu – kupu , passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : smes bola di gantung berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, 15 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|---|--|
| | | | | |
| 18 | Jumat 17 - 02 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes di lambungkan pelatih 21x3, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes menggunakan pencipet 21x3, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |
| 19 | Senin 20 - 02 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> |

| | | | | |
|----|-----------------------|---|---|--|
| | | <p>senam,30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inti : latihan smes bola bergerak 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <p>senam,30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inti : latihan smes bola di gantung 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |
| 20 | Rabu , 22 - 02 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes umpan melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , tutup dengan doa 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes menggunakan pencipet, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , tutup dengan doa 30 menit | |

| | | | | |
|----|-------------------------|---|--|--|
| 21 | Jumat 24 - 02 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes bola bergerak 15 x 4 set , latihan ayunan kaki smes 15 x 4 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan , passing tehnik dasar, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : latihan smes menggunakan pencipet 21 x 3 set , latihan ayunan kaki smes 21 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |
| 22 | Senin 27 - 02 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes di lambungkan 10x5 set, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan bola kecil, passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : tehnik drill smes bola di gantung 10x5, melatih ayunan kaki untuk keseimbangan 21 x 3 set | <p>Sebelum memulai latihan selalu berdoa</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.</p> <p>Mengontrol ketepatan waktu istirahat.</p> |

| | | | | |
|----|----------------------|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | <ul style="list-style-type: none"> • Pelemasan : statis, berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa | |
| 23 | Rabu , 1 - 03 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan kupu – kupu , passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : smes bola gerak berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, 15 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 ment | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa • Pemanasan : peregangan ,permainan kupu – kupu , passing berpasangan, senam,30 menit • Inti : smes bola di gantung berpariasi , samping kiri , tengah , dan samping kanan, 15 x 3 set • Pelemasan : lari kecil - kecil , berpasangan dari atas samape bawah , evaluasi , tutup dengan berdoa , 30 menit | |

| | | | | |
|----|------------------------|--|--|--|
| 24 | Jumat 3 - 03 - 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa Pemanasan Senam • Inti : Pengambilan tes akhir • Pelemasan Tutup dengan Berdoa | <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Berdoa Pemanasan Senam • Inti : Pengambilan tes akhir • Pelemasan Tutup dengan Berdoa | |
|----|------------------------|--|--|--|