

Lampiran 1

Program Latihan Pukulan depan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Selasa, rabu, Kamis. 16 - 17 - 18 Mei 2017

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis atau games	10 menit
Inti	Teknik dasar Pukulan depan Pencak Silat : <ul style="list-style-type: none">• Melakukan tahapan-tahapan Pukulan depan dengan alat bantu <i>rubber</i> yang diikat pada tangan 3 set 10 repetisi tangan kanan dan kiri.• Latihan pengulangan tahapan - tahapan gerakan teknik Pukulan depan melalui alat bantu <i>rubber</i> yang diikat pada tangan 2 set 10 repetisi	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik Pukulan depan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Sabtu, 20 Mei 2015

Pemanasan (warm up)	Jogging atau games Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Pukulan depan Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tahapan-tahapangerakan teknik dasar pukulan depan melalui alat bantu rabber yang dikat pada tangan. • Pengulangan tahapan - tahapan gerak Pukulan depan melalui alat bantu rabber 3 set 10 repetisi kanan dan kiri • Mengaplikasi rangkaian gerakan melalui media alat bantu rabber 2 set 5 repetisi kanan dan kiri 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik Pukulan depan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Selasa, rabu, Kamis. 23 - 24 - 25 Mei 2017

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Pukulan depan Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tahap – tahapan gerakan teknik dasar Pukulan depan melalui alat bantu <i>rubber</i> yang diikat pada tangan • Pengulangan tahapan – tahapan gerakan teknik Pukulan depan melalui alat bantu <i>ruber</i> 4 set 10 repetisi kanan dan kiri • Pengulangan rangkaian gerakan teknik pukulan depan 3 set 8 repetisi kanan dan kiri 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar Pukulan depan Pencak Silat

Hari, Tanggal : Sabtu, 27 Mei 2015

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Pukulan depan Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan dari evaluasi siklus I, sikap pandangan, sikap tangan, sikap kaki, sikap badan. • Beban latihan karet diikatan di tangan, akan tetapi <i>rubber</i> agak sedikit di pendekkan. Agar beban bertambah. • Pengulangan tahapan – tahapan dasar Pukulan depan 4 set 8 repetisi kanan dan kiri 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit