

Lampiran 1

Program Latihan Teknik Sapuan Belakang Pencak Silat

Hari, Tanggal : Selasa, 07 Juni 2016

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

Program Latihan Teknik Sapuan Belakang Pencak Silat

Hari, Tanggal Kamis, 09 Juni 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging atau games Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pengulangan Sikap 1, dan 2 teknik sapuan belakang. Yang kemudian dilanjutkan dengan hanya 2 hitungan dan langsung 1. • Pengulangan tahapan-tahapan gerak teknik dasar sapuan belakang terhadap sasaran 10 kali 3 set kaki kanan, kiri dan bergantian. 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Sapuan Belakang Pencak Silat

Hari, Tanggal : Sabtu, 11 Juni 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tahapan 2 dan 3 teknik Sapuan Belakang 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. • Pengulangan tahapan-tahapan gerak teknik Sapuan Belakang dengan media bola 10 kali 3 set kaki kanan, kiri dan bergantian. 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat

Hari, Tanggal : Senin, 13 Juni 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan teknik mengenai sikap pandangan, sikap tangan, tahap gerakan awal, tahap melepas lecutan, sikap kaki dan sikap badan. • Melakukan teknik Sapuan Belakang terhadap sasaran atau lawan namun dengan melakukan langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak. • Pengulangan tahapan-tahapan gerakan Sapuan Belakang dari tahap 1, 2, dan 3. 10 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian. 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat

Hari, Tanggal : Selasa, 14 Juni 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik Sapuan Belakang dengan Media Bola sasaran atau lawan yang melakukan reaksi atau serangan terlebih dahulu dan diberikan jarak satu langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak kepada sasaran • Perbaikan gerakan-gerakan teknik sapuan belakang yang di rangkai dengan jarak tembak. • Pengulangan tahapan-tahapan gerakan dasar sapuan belakang 10 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian dan mulai memperagakan tes siklus I 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 16 Juni 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan Teknik Sapuan Belakang dengan Media Bola sasaran atau lawan yang melakukan reaksi atau serangan terlebih dahulu dan diberikan jarak satu langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak kepada sasaran • Perbaikan gerakan-gerakan teknik sapuan belakang yang di rangkai dengan jarak tembak. • Pengulangan tahapan-tahapan gerakan dasar sapuan belakang 10 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian dan mulai memperagakan tes siklus I 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Dasar Sapuan Belakang Pencak Silat

Hari, Tanggal : Sabtu, 18 Juni 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik Sapuan Belakang Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan Sapuan belakang dengan satu hitungan terhadap sasaran atau lawan yang terlebih dahulu menyerang tempat dengan diberikan jarak dua langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak kepada sasaran • Rangkaian tahapan-tahapan gerakan dasar sapuan belakang 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian. Perlakuan tes dalam tahap siklus I dan pengambilan data 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar Sapuan Belakang Pencak Silat

Hari, Tanggal : Senin, 20 Juni 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik Sapuan belakang Pencak Silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan Sapuan belakang dengan satu hitungan terhadap sasaran atau lawan yang terlebih dahulu menyerang tempat dengan diberikan jarak dua langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak kepada sasaran • Rangkaian tahapan-tahapan gerakan dasar sapuan belakang 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian. Perlakuan tes dalam tahap siklus I dan pengambilan data 	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit