

## Lampiran 1

Program Latihan Tendangan T Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 21 April 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis atau games	10 menit
Inti	<p>Teknik dasartendangan T PencakSilat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tahapan-tahapan teknik dasar tendangan T atau Samping melalui media alat bantu ban.</li> <li>• Beban latihan : tinggi ban yang akan digunakan untuk latihan hanya setinggi paha siswa.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerakan teknik dasar tendangan T atau samping melalui media alat bantu Ban. 10 kali 3 set kanan kiri.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik Tendangan T Pencak Silat

Hari, Tanggal : Selasa, 26 April 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging atau games Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Tendangan TPencakSilat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beban latihan ditambah : tinggi ban yang akan digunakan untuk latihan dinaikan menjadi setinggi perut siswa.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerak teknik dasar tendangan T melalui media alat bantu ban dengan penambahan beban latihan tinggi ban sepaha siswa 10 kali 2 set kaki kanan, kiri dan bergantian.</li> <li>• Mengaplikasikan rangkaian gerak melalui media alat bantu ban 10 kali 3 set kaki kanan dan kiri.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

## Program Latihan teknik Tendangan TPencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis 28 ,April 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Tendangan TPencakSilat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beban latihan ditambah : tinggi ban yang digunakan untuk latihan dinaikan menjadi setinggi uluhati siswa.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerak teknik Tendangan T dengan media ban dengan penambahan beban latihan tinggi ban setinggi perut siswa. 10 kali 2 set kaki kanan kiri.</li> <li>• Pengulangan rangkaian gerak teknik tendangan T melalui media alat bantu ban 10 kali 3 set kanan kiri.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar Tendangan T Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 3 Mei 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Tendangan TPencakSilat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan dari hasil evaluasi hasil tes siklus I mengenai sikap pandangan, sikap tangan, tahap gerakan awal, tahap melepas Tendangan, sikap kaki dan sikap badan.</li> <li>• Beban latihan : tinggi ban seperut siswa, tidak diberi jarak antara ban dan siswa.</li> <li>• Pengulangan tahapan-tahapan gerakan Tendangan T dari tahap 10 kali 3 set kaki kanan dan kiri.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar Tendangan T Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 5 Mei 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik dasar Tendangan TPencakSilat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beban latihan : tinggi ban uluhati siswa, jarak antara ban dan siswa dua langkah siswa.</li> <li>• Pengulangan tahap-tahap gerakan teknik dasar tendangan T atau samping 10 kali 2 set kaki kanan dan kiri.</li> <li>• Perbaikan gerakan-gerakan teknik dasar tendangan T</li> <li>• Rangkaian tahapan-tahapan gerakan dasar tendangan T atau samping 10 kali 3 set kanan kiri.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan teknik dasar Tendangan T Pencak Silat

Hari, Tanggal : Selasa, 10 - 12 Mei 2016

Pemanasan (warm up)	Jogging Streching statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik Tendangan T PencakSilat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beban latihan : tinggi ban uluhhati siswa, jarak antara ban dan siswa dua langkah siswa.</li> <li>• Rangkaian tahapan-tahapan gerakan dasar tendangan T atau samping 20 kali 3 set kaki kanan.</li> </ul>	70 menit
Pendinginan (cooling down)	Peregangan statis dan dinamis	10 menit