

Lampiran 1

Program Latihan Sapuan Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Minggu, 21 Mei 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging

Streching statis dan dinamis atau games 10 menit

Inti

Teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan teknik Sapuan Tegak Dan Pengabilan Test Awal

Pendinginan

(cooling down)

Peregangan statis dan dinamis 10 menit

Program Latihan teknik Sapuan Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Senin , 23 Mei 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging atau games

Streching statis dan dinamis 10 menit

Inti

Teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan pengulangan Sikap 1 dan 2 teknik Sapuan Tegak . Yang kemudian dilanjutkan dengan hanya 2 hitungan dan langsung 1.
- Pengulangan tahapan-tahapan gerak teknik dasar Sapuan Tegak terhadap sasaran 10 kali 3 set kaki kanan, kiri dan bergantian.

Pendinginan

(cooling down)

Peregangan statis dan dinamis 10 menit

Program Latihan teknik Sapuan Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Selasa, 24 Mei 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging

Streching statis dan dinamis 10 menit

Inti

Teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan tahapan 3 dan 4 teknik Sapuan Tegak 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 Tegak dengan media toya 10 kali 3 set kaki kanan, kiri dan bergantian.

Pendinginan

(cooling down)

Peregangan statis dan dinamis 10 menit

Program Latihan teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 26 Mei 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging

Streching statis dan dinamis \ 10 menit

Inti

Teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan teknik Sapuan Tegak terhadap sasaran atau lawan namun dengan melakukan langkah kaidah terlebih dahulu dari jarak tembak.
- Pengulangan tahapan-tahapan gerakan Sapuan Tegak dari tahap 1, 2, 3, dan 4. 10 kali 3 set kaki kanan, kiri dan bergantian.

Pendinginan

(cooling down)

Peregangan statis dan dinamis 10 menit

Program Latihan teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Jumat, 27 Mei 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging

Streching statis dan dinamis 10 menit

Inti

Teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan teknik Sapuan Tegak dengan Media toya 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 Tegak yang di rangkai dengan jarak tembak.
- Pengulangan tahapan-tahapan gerakan dasar Sapuan Tegak 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 Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Senin, 30 Mei 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging

Streching statis dan dinamis 10 menit

Inti

Teknik Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan Sapuan Tegak 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 Tegak 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian.

Pendinginan

(cooling down)

Peregangan statis dan dinamis 10 menit

Program Latihan teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Selasa, 31 Mei 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging

Streching statis dan dinamis 10 menit

Inti

Teknik Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan Sapuan Tegak 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 Tegak 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian.

Pendinginan

(cooling down)

Peregangan statis dan dinamis 10 menit

Program Latihan teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Kamis, 02 Juni 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging

Streching statis dan dinamis 10 menit

Inti

Teknik Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan Sapuan Tegak 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 Tegak 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian. 70 menit
- Rangkaian tahapan-tahapan gerakan dasar Sapuan Tegak 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian , Pendinginan dan Mulai Memperkenalkan Test Siklus 1

(cooling down)

Peregangan statis dan dinamis 10 menit

Program Latihan teknik dasar Sapuan Tegak Pencak Silat

Hari, Tanggal : Jumat, 03 Juni 2016

Pemanasan

(warm up)

Jogging

Streching statis dan dinamis 10 menit

Inti

Teknik Sapuan Tegak Pencak Silat :

- Melakukan Sapuan Tegak 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 Tegak 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian.
- Rangkaian tahapan-tahapan gerakan dasar Sapuan Tegak 20 kali 3 set kaki kanan ,kiri dan bergantian.
- Perlakuan Test dalam tahap siklus 1 dan Pengambailan data

Peregangan statis dan dinamis 10 menit