

Lampiran 1

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Pertemuan Ke : 1

Hari , Tanggal : Rabu, 26 Maret 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengisi biodata • Siswa melakukan tes awal 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Pertemuan ke : 2

Hari , Tanggal : Sabtu, 29 Maret 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tahapan tahapan gerakan teknik guntingan: <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan guntingan menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan dengan merosot ke arah <i>punching bag</i> diatas matras. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi - Melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak dekat. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi 	80 menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Push up, shit up, back up dan squad jump 10 repetisi Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 1

Pertemuan Ke : 3

Hari , Tanggal : Rabu, 2 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan guntingan dengan kedua tangan sebagai tumpuan diatas matras. <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan guntingan dengan merosot ke arah <i>punching bag</i>. Sebanyak 3 set,1 set = 15 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi - Melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak tembak dengan ukuran satu matras (1meter) dari <i>punching bag</i>. Sebanyak 3 set,1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Push up, shit up, back up dan squad jump 10 repetisi Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 1

Pertemuan Ke : 4

Hari , Tanggal : Sabtu, 5 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan guntingan menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan dengan melompat ke arah <i>punching bag</i> diatas matras. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi - Melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak dekat. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Push up, shit up, back up dan squad jump 10 repetisi Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 1

Pertemuan Ke : 5

Hari , Tanggal : Rabu, 9 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan guntingan menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan dengan melompat ke arah <i>punching bag</i> diatas matras. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi - Melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak tembak. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Push up, shit up, back up dan squad jump 10 repetisi Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 1

Pertemuan Ke : 6

Hari , Tanggal : Sabtu, 12 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik guntingan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan tes siklus pertama 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 2

Pertemuan Ke : 7

Hari , Tanggal : Rabu, 16 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan dari hasil evaluasi hasil siklus 1 Sikap pandangan, sikap tangan, sikap badan, sikap kaki • Melakukan gerakan guntingan tanpa kedua tangan sebagai tumpuan diatas matras. <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan guntingan dengan merosot ke arah <i>punching bag</i>. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi - Melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak dekat. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaliasi 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Push up, shit up, back up dan squad jump 10 repetisi Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 2

Pertemuan Ke : 8

Hari , Tanggal : Sabtu, 19 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan guntingan tanpa kedua tangan sebagai tumpuan dengan merosot ke arah <i>punching bag</i> diatas matras. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi - Melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak tembak. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Push up, shit up, back up dan squad jump 10 repetisi Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 2

Pertemuan Ke : 9

Hari , Tanggal : Rabu, 23 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan guntingan tanpa kedua tangan sebagai tumpuan dengan melompat ke arah <i>punching bag</i> diatas matras. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi - Melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak dekat. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Push up, shit up, back up dan squad jump 10 repetisi Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 2

Pertemuan Ke : 10

Hari , Tanggal : Sabtu, 26 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Steching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan guntingan tanpa kedua tangan sebagai tumpuan dengan melompat ke arah <i>punching bag</i> diatas matras. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi - Melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak tembak. Sebanyak 3 set, 1 set = 10 repetisi , rest antar set 1 menit (30 menit) - Evaluasi 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Push up, shit up, back up dan squad jump 10 repetisi Perenggangan statis dan dinamis	10 menit

Program Latihan Teknik Guntingan Pencak Silat

Siklus : Siklus ke – 2

Pertemuan Ke : 11

Hari , Tanggal : Rabu, 30 April 2014

Jam : 15.00 – 17.30 wib

Pemanasan (<i>warm up</i>)	<i>Jogging</i> <i>Streching</i> statis dan dinamis	10 menit
Inti	<p>Teknik guntingan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan tes siklus 2 	80 Menit
Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Perenggangan statis dan dinamis	10 menit