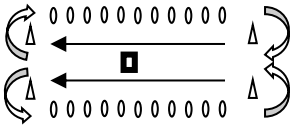





Lampiran 12. Program Latihan Halang Rintang

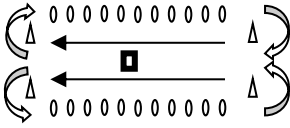

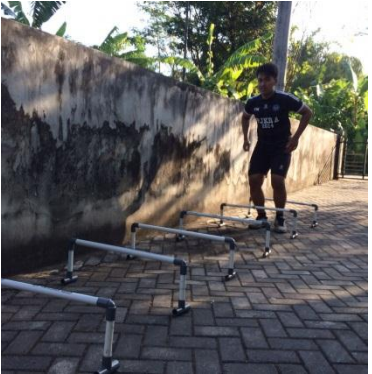
Pertemuan Ke : 1-4
 Cabang Olahraga : futsal
 Waktu : 70 menit
 Jumlah Atlet : 11
 Peralatan : peluit, stopwatch, kun, pembatas, bubuk kapur dan bangku panjang


NO .	BENTUK LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan ➤ Berdoa ➤ Pengantar	XXXXXX XXXXXX O	Pengantar secara singkat dan jelas
	Pemanasan: - Lari keliling lapangan 2 kali - Pemanasan statis - Pemanasan dinamis	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 □ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 	Setiap gerakan 10 hitungan setiap gerakan 2x8 hitungan Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i> . setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran
2	Latihan Inti		
	a. Meloncati <i>cone</i>		
	b. Melompati pembatas setinggi 25 cm		Rep: 6 Set: 2 Rec: 2' Interval: 5' Irama: Explosif Intensitas: 60%
c. Melompati			

	<p>bangku/kursi panjang setinggi 35 cm</p>		
<p>7</p>	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling lapangan 2 x - <i>Cooling down</i> - Evaluasi dan Do'a 	<p style="text-align: center;">0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">□</p>	<p>Berpasangan peregangan otot kaki</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Ditutup dengan berdo'a</p>

PROGRAM LATIHAN HALANG RINTANG

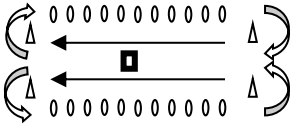

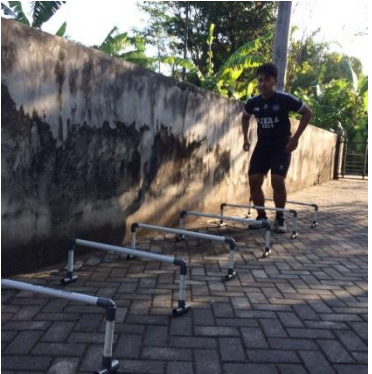
Pertemuan Ke : 5-8
 Cabang Olahraga : futsal
 Waktu : 70 menit
 Jumlah Atlet : 11
 Peralatan : peluit, stopwatch, kun, pembatas, bubuk kapur dan bangku panjang


NO .	BENTUK LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan ➤ Berdoa ➤ Pengantar	XXXXXX XXXXXX O	Pengantar secara singkat dan jelas
	Pemanasan: - Lari keliling lapangan 2 kali - Pemanasan statis - Pemanasan dinamis	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 □ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 	Setiap gerakan 10 hitungan setiap gerakan 2x8 hitungan Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i> . setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran
2	Latihan Inti d. Meloncati <i>cone</i> e. Melompati pembatas setinggi 25 cm	 	Rep: 8 Set: 2 Rec: 2' Interval: 5' Irama: Explosif Intensitas: 60%

	<p>f. Melompati bangku/kursi panjang setinggi 35 cm</p>		
<p>7</p>	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling lapangan 2 x - <i>Cooling down</i> - Evaluasi dan Do'a 	<p style="text-align: center;">0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">□</p>	<p>Berpasangan peregangan otot kaki</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Ditutup dengan berdo'a</p>

PROGRAM LATIHAN HALANG RINTANG

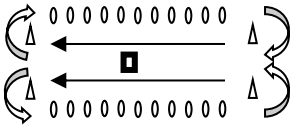

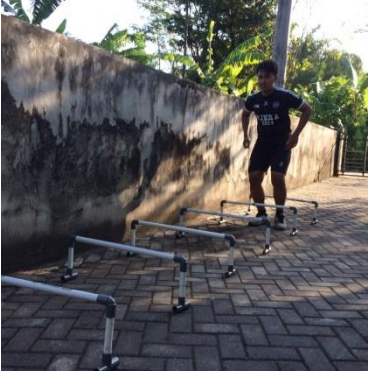
Pertemuan Ke : 9-12
 Cabang Olahraga : futsal
 Waktu : 70 menit
 Jumlah Atlet : 11
 Peralatan : peluit, stopwatch, kun, pembatas, bubuk kapur dan bangku panjang


NO .	BENTUK LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan ➤ Berdoa ➤ Pengantar	XXXXXX XXXXXX O	Pengantar secara singkat dan jelas
	Pemanasan: - Lari keliling lapangan 2 kali - Pemanasan statis - Pemanasan dinamis	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 □ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 	Setiap gerakan 10 hitungan setiap gerakan 2x8 hitungan Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i> . setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran
2	Latihan Inti g. Meloncati <i>cone</i> h. Melompati pembatas setinggi 25 cm	 	Rep: 10 Set: 2 Rec: 2' Interval: 5' Irama: Explosif Intensitas: 60%

	<p>i. Melompati bangku/kursi panjang setinggi 35 cm</p>		
<p>7</p>	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling lapangan 2 x - <i>Cooling down</i> - Evaluasi dan Do'a 	<p style="text-align: center;">0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">□</p>	<p>Berpasangan peregangan otot kaki</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Ditutup dengan berdo'a</p>

PROGRAM LATIHAN HALANG RINTANG

Pertemuan Ke : 13-16
 Cabang Olahraga : futsal
 Waktu : 70 menit
 Jumlah Atlet : 11
 Peralatan : peluit, stopwatch, kun, pembatas, bubuk kapur dan bangku panjang

NO .	BENTUK LATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan ➤ Berdoa ➤ Pengantar	XXXXXX XXXXXX O	Pengantar secara singkat dan jelas
	Pemanasan: - Lari keliling lapangan 2 kali - Pemanasan statis - Pemanasan dinamis	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 □ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 	Setiap gerakan 10 hitungan setiap gerakan 2x8 hitungan Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i> . setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran
2	Latihan Inti j. Meloncati <i>cone</i> k. Melompati pembatas setinggi 25 cm l. Melompati	 	Rep: 12 Set: 2 Rec: 2' Interval: 5' Irama: Explosif Intensitas: 60%

	<p>bangku/kursi panjang setinggi 35 cm</p>		
<p>7</p>	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling lapangan 2 x - <i>Cooling down</i> - Evaluasi dan Do'a 	<p style="text-align: center;">0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">□</p>	<p>Berpasangan peregangan otot kaki</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Ditutup dengan berdo'a</p>