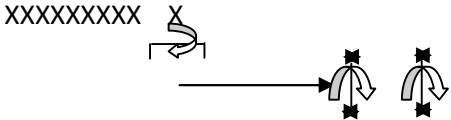


Lampiran 18. Sesi latihan *side sprint doble front jump*

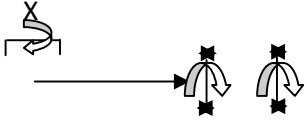
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 1
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Senin, 23 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	XXXXXXXXXX 	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kanan dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

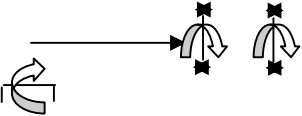
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 3
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Jumat, 27 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	XXXXXXXXX X 	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kanan dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

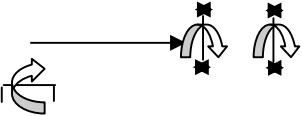
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 4
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Senin, 30 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	 XXXXXXXXX X	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kiri dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

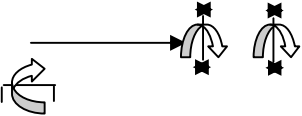
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 5
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Rabu, 2 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	 XXXXXXXXX X	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kiri dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

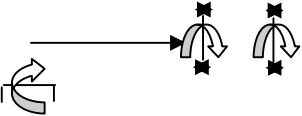
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 6
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Jumat, 4 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	 XXXXXXXXX X	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kiri dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

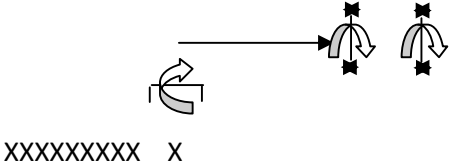
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 10
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Senin, 14 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	 XXXXXXXXX X	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kiri dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

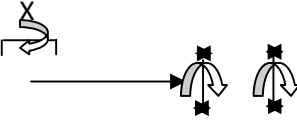
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 11
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Rabu, 16 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	 XXXXXXXXX X	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kiri dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

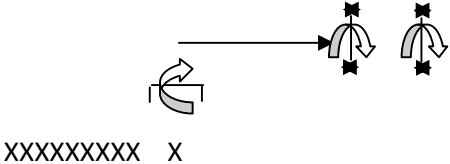
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 15
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Jumat, 25 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	XXXXXXXXX X 	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kanan dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

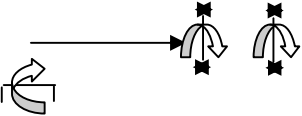
Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 17
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Rabu, 30 Mei 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	 XXXXXXXXX X	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kiri dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa

Sesi latihan *side sprint doble front jump*

CABOR	: Pencak Silat	JAM	: 15.30 – 16.00
WAKTU	: 90 menit	SESI	: 18
SASARAN LATIAN	: <i>Power</i>	PERALATAN	: Mistar, <i>stop wach</i> , peluit
JUMLAH SISWA	: 30	INTENSITAS	: Tinggi
HARI/TANGGAL	: Jumat, 1 Juni 2012	PESILAT	: Remaja

NO	MATERI LATIAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENGANTAR A. Doa B. Pengantar	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
2.	PEMANASAN A. Statis B. Dinamis	30 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
3.	LATIAN INTI A. <i>side sprint doble front jump</i>	20 menit 4 set 6 repetisi T.r : 1 :4 T.i : 1:6	 XXXXXXXXX X	X : siswa Pelaksanaan : Siswa berdiri disamping mistar kemudian melakukan gerakan lompatan kearah samping kiri dilanjutkan dengan sprint kedepan dengan jarak 5 m,dilanjutkan dengan lompatan kedepan sebanyak 2 kali.
4.	PENDINGINAN A. Statis	20 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa
5.	PENUTUP A. Evaluasi B. Doa	10 menit	O XXXXX XXXXX	O : pelatih X : siswa