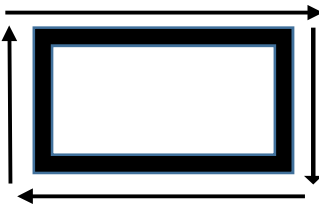
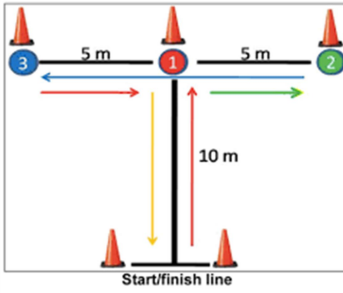


Lampiran 6

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Hadang dan Bentengan	Priodisasi	: Umum(Pre Test)
Durasi	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 1
Jumlah Siswa	: 10 Siswa	Peralatan	: Stopwatch, , 5 Buah cones.
Hari/Tanggal	: Jum'at, 1 Desember 2023	Intensitas	:Maksimum(100%)
Pukul	: 08.00 s/d 09.30		

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar :Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	XXXXX XXXXX XXXXX O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti Pre test T- Test Agility	30 Menit		Test kelincahan dengan menggunakan T-Test
4	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	XXXXX XXXXX XXXXX O	