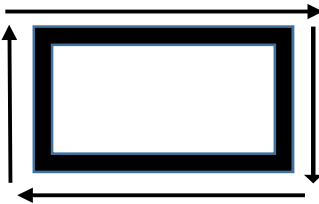
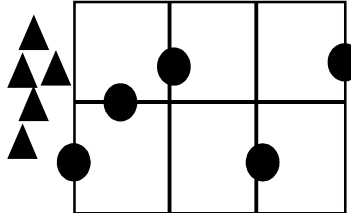
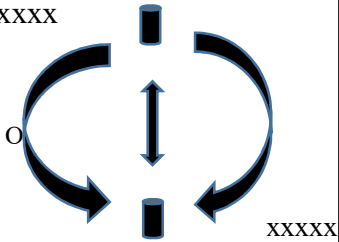


### SESI LATIHAN

<b>Cabang Olahraga</b>	: Hadang dan bentengan	<b>Priodisasi</b>	: Umum
<b>Durasi</b>	: 65 menit	<b>Mikro</b>	: 1
<b>Sasaran Latihan</b>	: Kelincahan	<b>Sesi</b>	: 2
<b>Jumlah Siswa</b>	: 10 Siswa	<b>Peralatan</b>	: Stopwatch, , cones.
<b>Hari/Tanggal</b>	: Senin, 4 Desember 2023	<b>Intensitas:</b>	Rendah (60%)
<b>Pukul</b>	: 08.00 s/d 09.05		

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	Xxxx x 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 Olahraga Tradisional Hadang	15 Menit		Melakukan latihan Hadang seperti di gambar sesuai dengan arahan guru.

3	Latihan inti Olahraga Tradisional Bentengan	30 Menit Rep : 3 set : 3  T.r : 1 : 1 T.i : 1 : 2	<p>xxxxx</p>  <p>xxxxx</p>	Melakukan latihan Bentengan seperti di gambar sesuai dengan arahan guru.
4	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	<p>xxxxx xxxxx xxxxx O</p>	

