

## **GERAKAN PEMANASAN DALAM SEPAK BOLA SEBELUM MATERI**



**Gambar 1: Berbaris Dua Bersaf**



**Gambar 2: Istirahat di Tempat**



**Gambar 3: Siap di Tempat**



**Gambar 4: Lencang Kanan**



**Gambar 5: Berhitung**



**Gambar 6: Berdoa Menurut Agama dan Kepercayaan Masing-Masing**



**Gambar 7: Rentangkan Tangan Kiri dan Kanan Untuk Mrngatur Jaras Barisan Bersaf**



**Gambar 8: Rentangkan Tangan Kiri dan Kanan Untuk Mrngatur Jaras Barisan Berbanjar**



**Gambar 9: Peregangan di Mulai dari Kepala Menekukkan ke Bawah Kedua Tangan Menekan Dari Atas Kepala Ke Bawah Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 10: Menekukkan Kepala Samping Kanan dan Kiri Salah Satu Tangangan Menarik Kepala Ke Arah Samping Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 11: Menekuk Kepala ke Atas Belakang, Kedua Ibu Jari Tangan Mendorong Dagu KE Arah Atas Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 12: Rotasi/Memutar Kepala Ke Kiri dan Kanan Mata Dibuka Hitunga 2x8**



**Gambar 13: Peregangan Tangan Ke Samping Kiri Tangan Lurus, Tangan Kiri Menekan Tangan Kanan Ke Belakang Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 14: Peregangan Tangan Ke Samping Kanan Tangan Lurus, Tangan Kanan Menekan Tangan Kiri Ke Belakang Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 15: Peregangan Tangan Ke Samping Kiri Siku Ditekuk, Tangan Kiri  
Menekan Siku Kanan Ke Belakang Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 16: Peregangan Tangan Ke Samping Kanan Siku Ditekuk, Tangan Kanan  
Menekan Siku Kiri Ke Belakang Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 17: Peregangan Tangan Ke Belakang Tangan Kanan Siku Ditekuk, Tangan Kiri Memegang Siku Tangan Kanan dan Ditarik Ke Arah Kiri Di Belakang Kepala Hitungan 2x8**



**Gambar 18: Peregangan Tangan Ke Belakang Tangan Kiri Siku Ditekuk, Tangan Kanan Memegang Siku Tangan Kiri dan Ditarik Ke Arah Kanan Di Belakang Kepala Hitungan 2x8**



**Gambar 19: Peregangan Tangan Sampai Ujung Kaki di Tarik Ke Atas Kaki dibuka Selebar Bahu Hitungan 2x8**



**Gambar 20: Peregangan Pinggang di Tekuk Ke Samping Kanan Kaki dibuka Selebar Bahu Tangan Ditekan Ke Kanan Bawah Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 21: Peregangan Pinggang di Tekuk Ke Samping Kiri Kaki dibuka Selebar Bahu, Tangan Ditekan Ke Kiri Bawah Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 22: Peregangan Pinggang di Tekuk Ke Depan Kaki Dibuka Selebar-Lebaranya, Kedua Tangan Mendorong Ke Depan Semaksimal Mungkin, Hitungan 2x8**



**Gambar 23: Peregangan Pinggang di Tekuk Ke Depan Kaki Dibuka Selebar-Lebaranya Tangan Menjangkau Memegang Pergelangan Kaki, Hitungan 2x8**



**Gambar 24: Peregangan Pinggang Kaki Ke Samping Kanan Kaki Dibuka Selebar-Lebaranya Tangan Menjangkau Memegang Pergelangan Kaki Hidung Mencium Lutut Kaki Kanan Hitungan 2x8**



**Gambar 25: Peregangan Pinggang Kaki Kaki Kanan Dibuka Selebar-Lebaranya Ke Depan tangan di Atas Paha, Berat Badan di Dorong ke Depan Kaki Kanan Kaki Kiri Lurus Ke Belakang Hitungan 2x8**



**Gambar 26: Peregangan Pinggang Kaki, Kaki Kiri Dibuka Selebar-Lebaranya Ke Depan Tangan di Atas Paha, Berat Badan di Dorong ke Depan Kaki Kiri, Kaki Kiri Lurus Ke Belakang Hitungan 2x8**



**Gambar 27: Peregangan Pinggang Kaki, Kaki Kanan Dibuka Selebar-Lebaranya Ke Depan Tangan di Atas Paha, Berat Badan di Dorong ke Depan Kaki Kiri, Lutut Kaki Kanan Dijatuhkan ke Tanah di Belakang, Hitungan 2x8**



**Gambar 28: Peregangan Pinggang Kaki, Kaki Kanan Dibuka Selebar-Lebaranya Ke Depan Tangan Memegang Ujung Telapak Kaki Kanan Sekaligus Menariknya, Berat Badan di Dorong ke Belakang ke Kaki Kiri, Lutut Kaki Kanan Lurus, Lutut Kaki Kiri Ditekuk di Belakang, Hitungan 2x8**



**Gambar 29: Peregangan Pinggang Kaki, Kaki Kanan Diangkat ke Atas Tangan Memegang Lutut Kaki Kanan dan Menarik Ke Arah Atas Semaksimal Mungkin , Kaki Kiri Sebagai Penopang, Dan Dilakukan Sebaliknya Kaki Kiri Di Depan, Hitungan 2x8**



**Gambar 30: Peregangan Pinggang Kaki, Kaki Kanan Diangkat ke Atas dan Ditekuk Ke Belakang, Tangan Kanan Memegang Telapak kaki Kanan, dan Menarik Telapak Kaki Ke Arah Pinggul Semaksimal Mungkin , Kaki Kiri Sebagai Penopang, Dan Dilakukan Sebaliknya Kaki Kiri Di Tekuk, Hitungan 2x8**



**Gambar 31: Peregangan Pinggang Kaki, Kaki Kanan Diangkat ke Atas dan Dilipat Didepan Badan, Tangan Memegang Telapak kaki Kanan, dan Menarik Telapak Kaki Ke Arah Atas Semaksimal Mungkin , Kaki Kiri Sebagai Penopang, Dan Dilakukan Sebaliknya Kaki Kiri Di Tekuk, Hitungan 2x8**



**Gambar 32: Peregangan Pinggang Kaki, Kaki Kanan Diangkat ke Atas Lurus Didepan Badan, Tangan Memegang Telapak Kaki Kanan, dan Menarik Telapak Kaki Ke Arah Badan Semaksimal Mungkin , Kaki Kiri Sebagai Penopang, Dan Dilakukan Sebaliknya Kaki Kiri Di Depan, Hitungan 2x8**



**Gambar 33: Peregangan Kaki, Telapak Kaki Kanan Diputar Mengarah Jarum Jam dan sebaliknya, Dan Dilakukan Sebaliknya Kaki Kiri diputar, Hitungan 2x8**