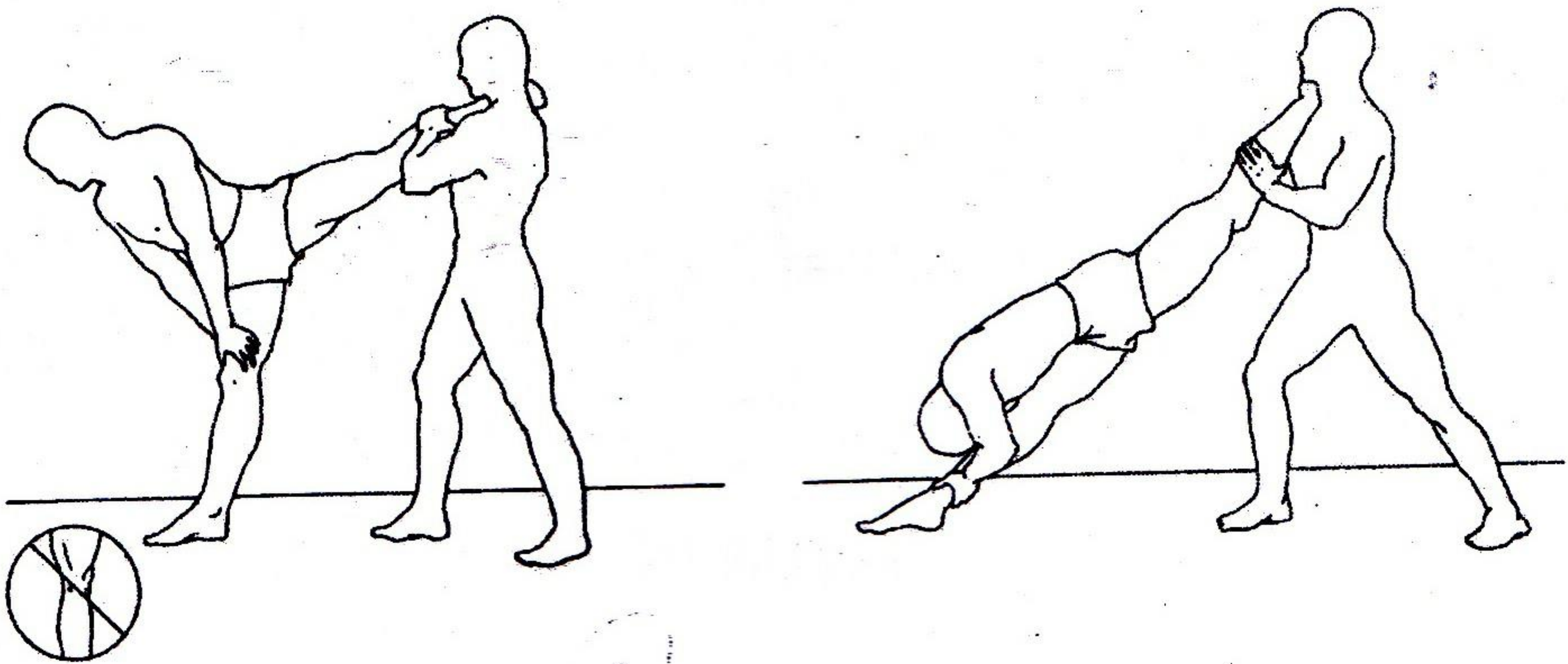


Gerakan 15

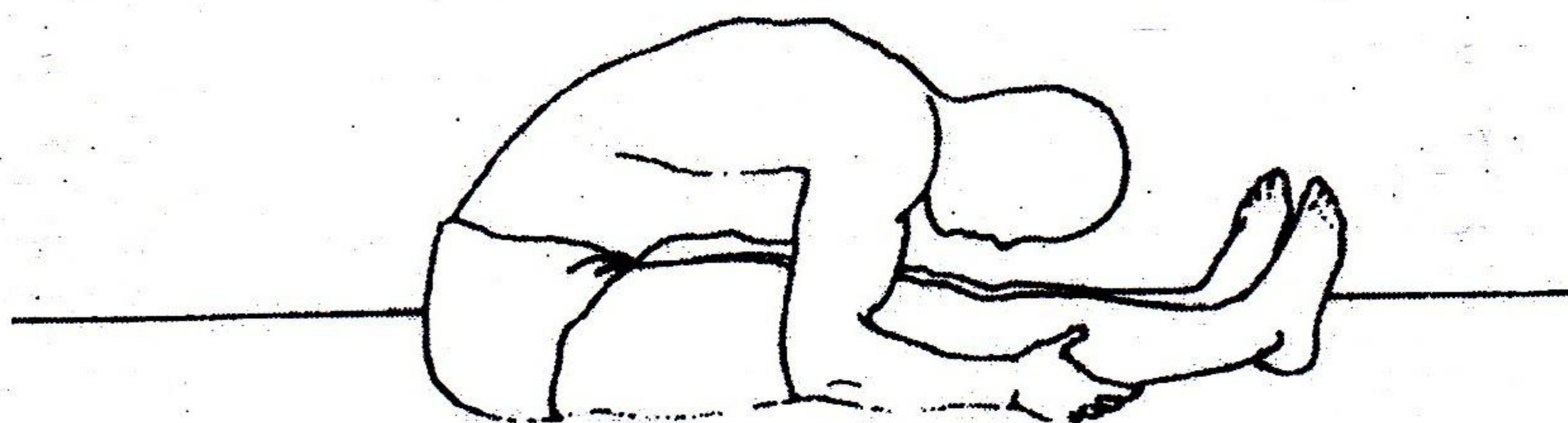
1. Berdiri tegak lurus berhadapan dengan teman anda.
2. Letakkan kaki anda pada bahu teman anda.
3. Berputarlah membelakangi dari arah teman anda.
4. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan sandarkan ke depan pada pergelangan kaki anda pada saat teman anda mundur ke belakang. Berkomunikasi dengan teman anda selama melakukan peregangan ini dan lakukanlah dengan hati-hati.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 15

Gerakan 16

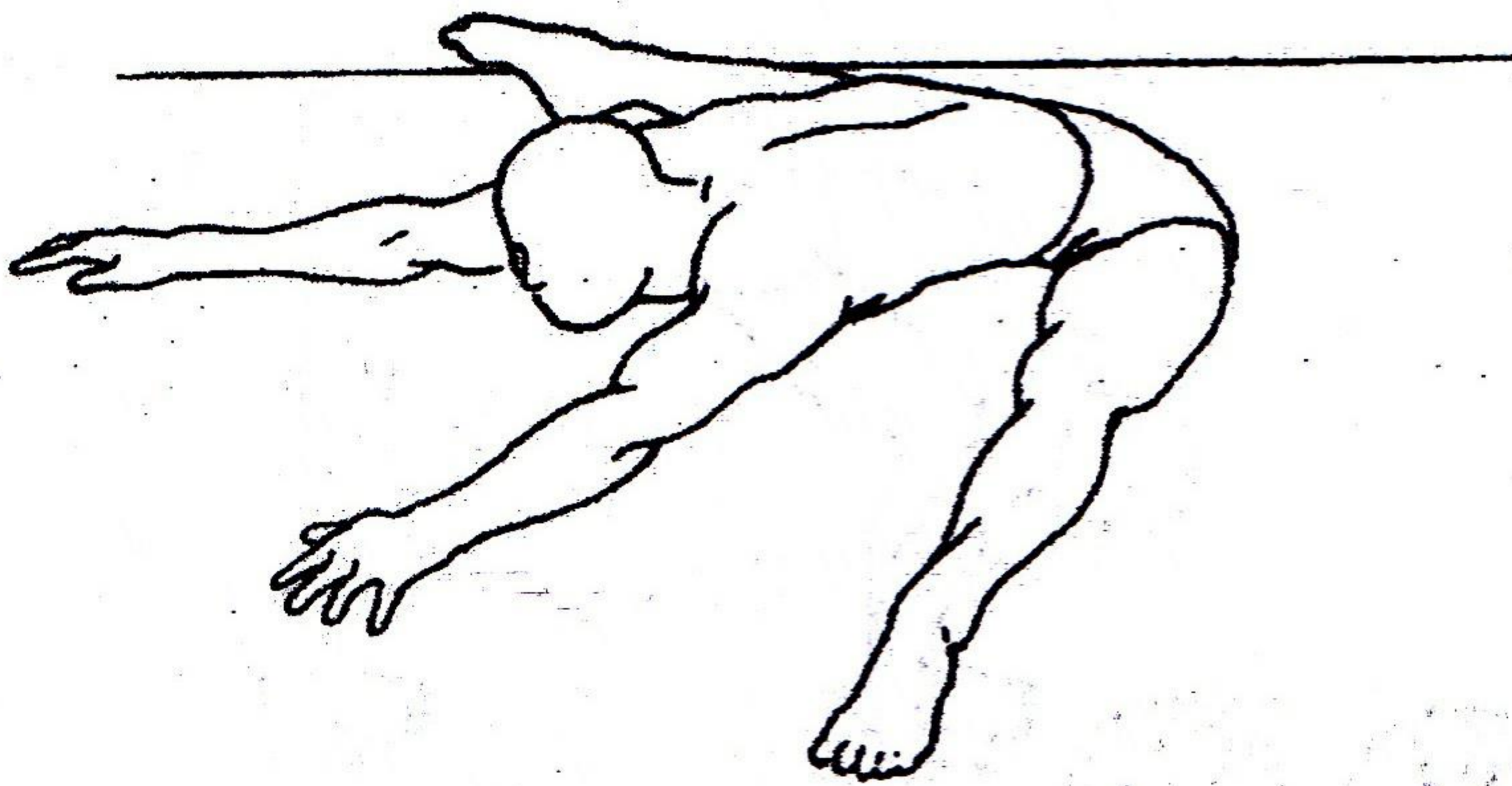
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
2. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh pada paha anda. Berhentilah sampai anda terasa ketegangan yang berlebihan.
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 16

Gerakan 17

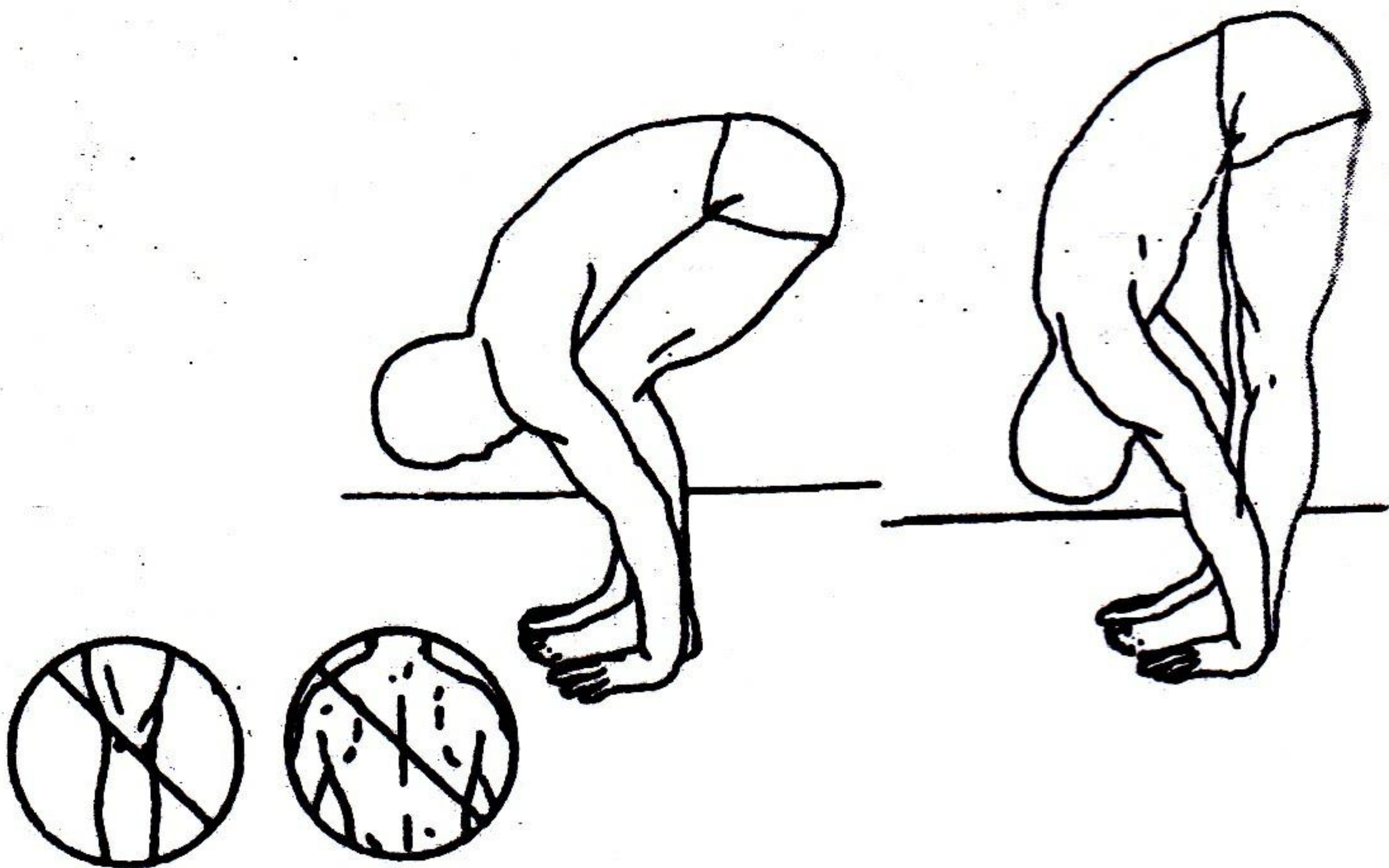
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
2. Rentangkan kedua kaki anda.
3. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh anda pada lantai.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 17

Gerakan 18

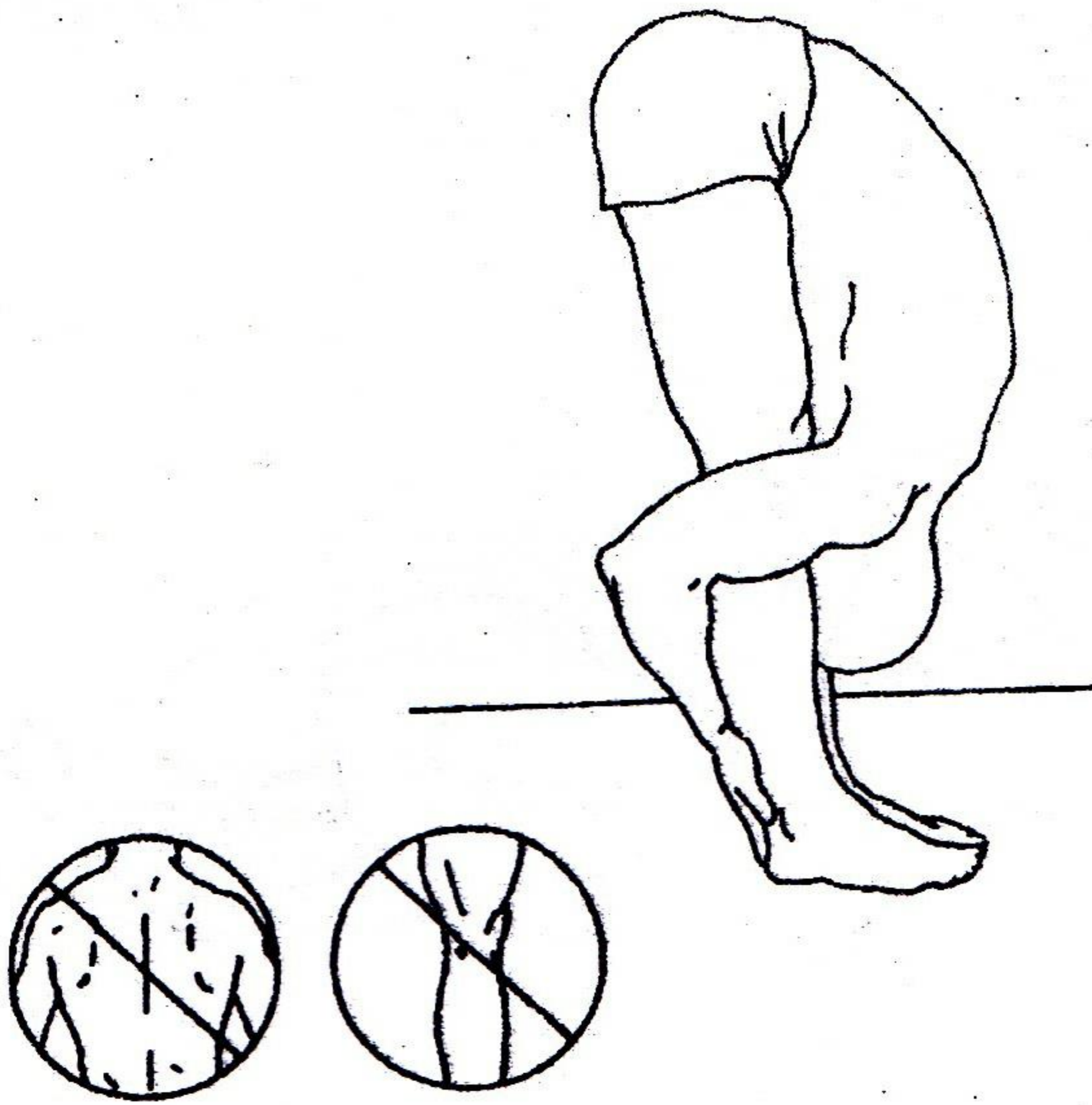
1. Ambil posisi squat (jongkok) dengan dada menyentuh kedua lutut dan kedua tangan berada pada lantai.
2. Hembuskan nafas, perlahan-lahan regangkan kedua kaki anda. Berhentilah samapai anda merasakan ketegangan pada otot yang berlebihan.
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.
4. Lenturkan lutut dan kembali pada posisi semula.



Gerakan 18

Gerakan 19

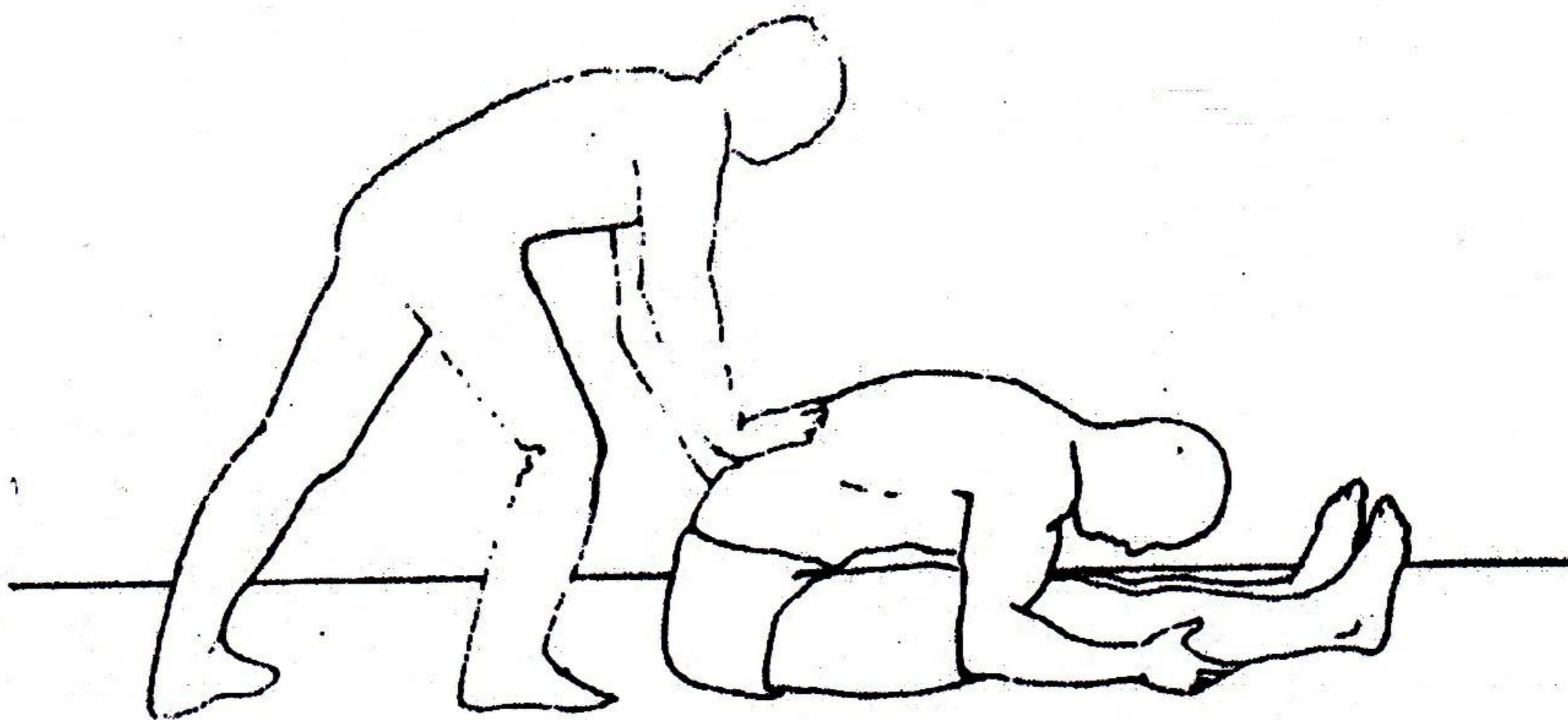
1. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki berhimpit.
2. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, turunkan batang tubuh anda ke arah paha, dan peganglah pergelangan kaki anda bagian belakang.
3. Hembuskan nafas, sambil menekan dada ke arah paha/
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.
5. Hembuskan nafas, bengkokkan lutut atau putarlah batang tubuh bagian atas (torso) lebih terangkat daripada lengkungan punggung ketika kembali ke posisi berdiri.



Gerakan 19

Gerakan 20

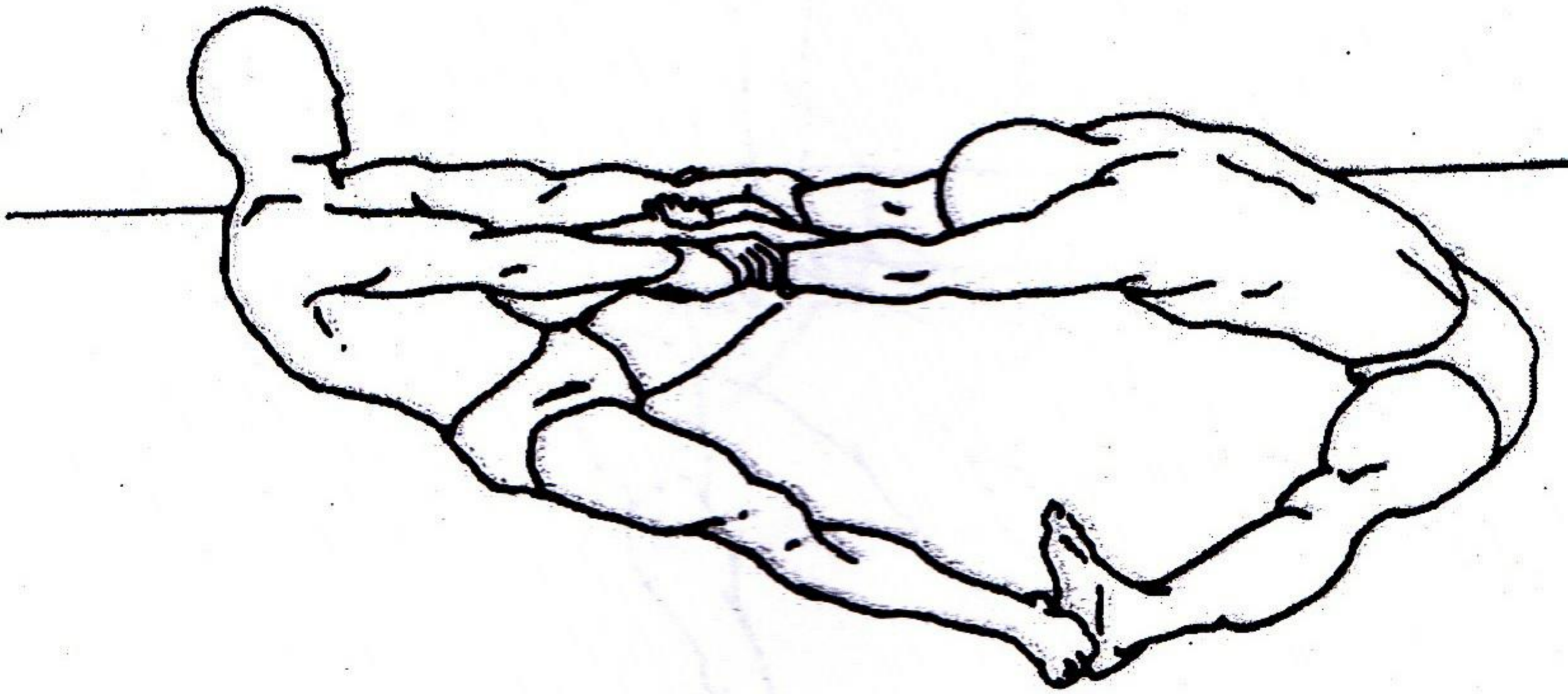
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki diregangkan.
2. Teman anda berdiri di belakang anda dengan salah satu tangan diletakkan pada bagian tengah dari punggung atas anda dan tangan lainnya diletakkan pada bagian tengah dari punggung bawah anda.
3. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan biarkan teman anda membantu menekan secara perlahan-lahan batang tubuh anda bagian atas ke arah paha anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 20

Gerakan 21

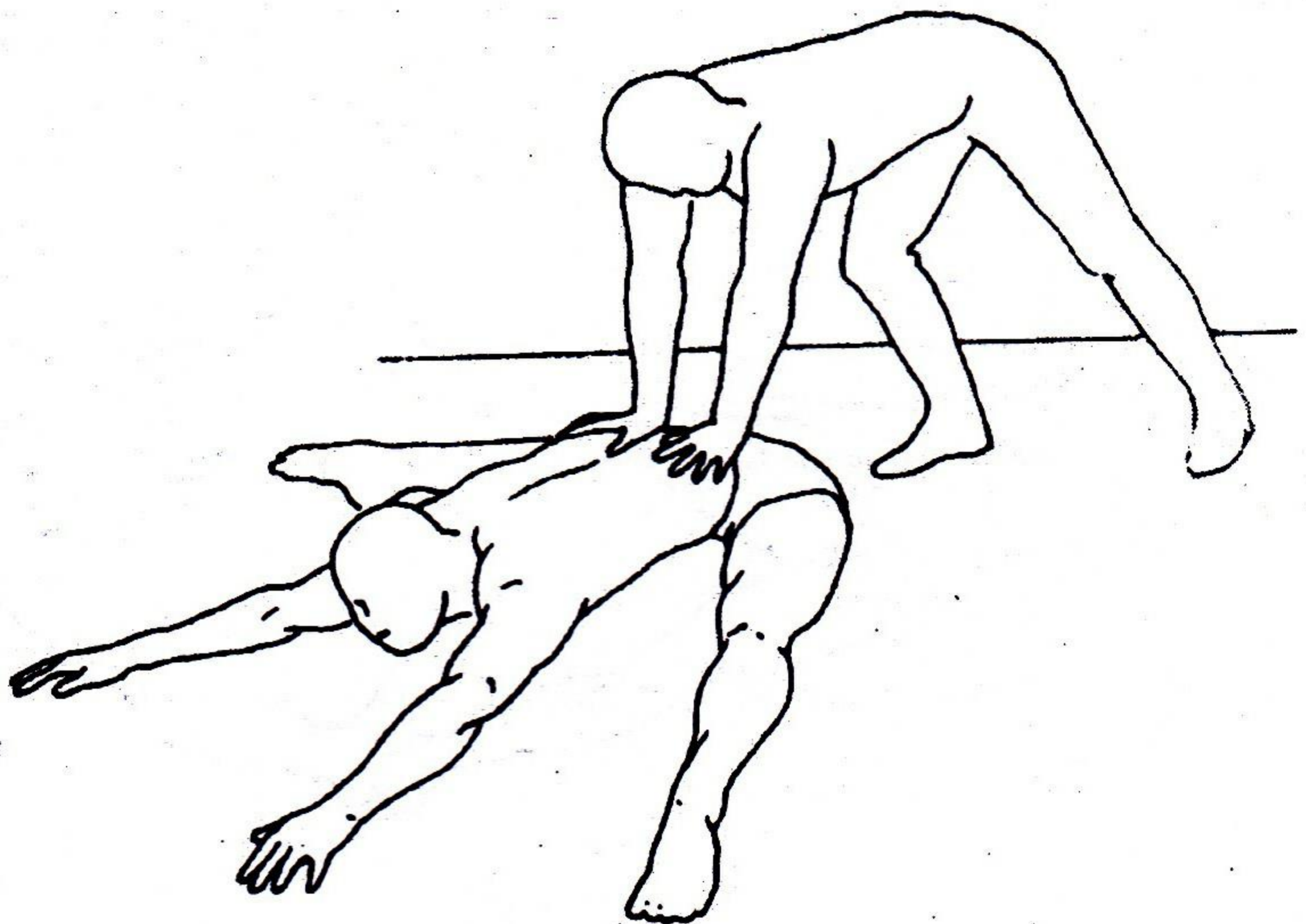
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.
2. Teman anda mengambil posisi yang sama, dengan kedua kakinya menahan pada kedua kaki anda.
3. Sandarkan tubuh anda ke depan dan saling memegang pergelangan tangannya.
4. Hembuskan nafas, usahakan kedua kakimanda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, pada saat teman anda perlahan-lahan menyandarkan tubuh ke belakang sambil menarik kedua tangan anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 21

Gerakan 22

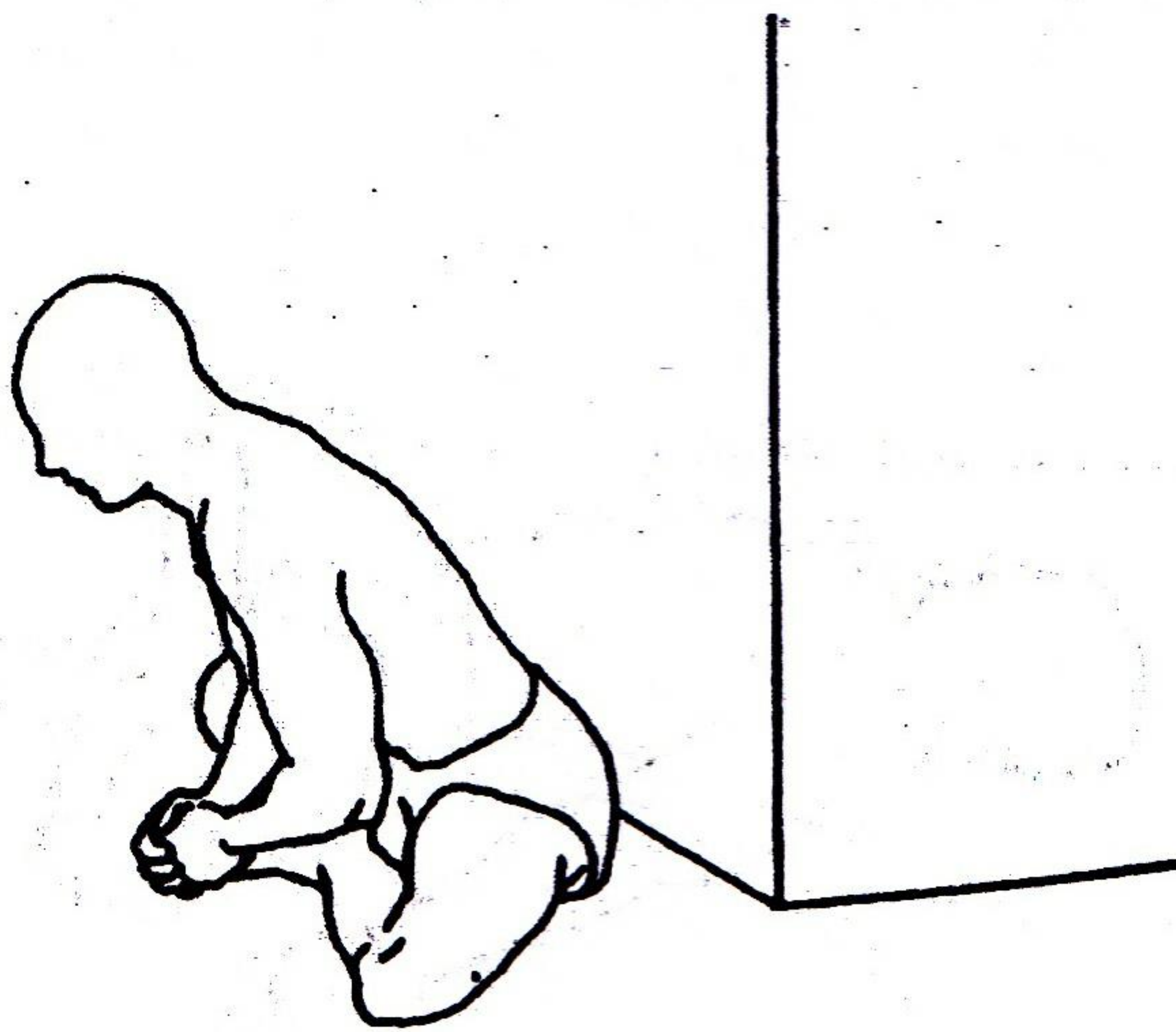
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki diregangkan.
2. Teman anda berdiri dibelakang anda dengan kedua tangannya diletakkan pada bagian tengah dari punggung bagian bawah anda.
3. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan biarkan teman anda membantu menekan secara perlahan-lahan batang tubuh anda bagian atas ke arah paha anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 22

Gerakan 23

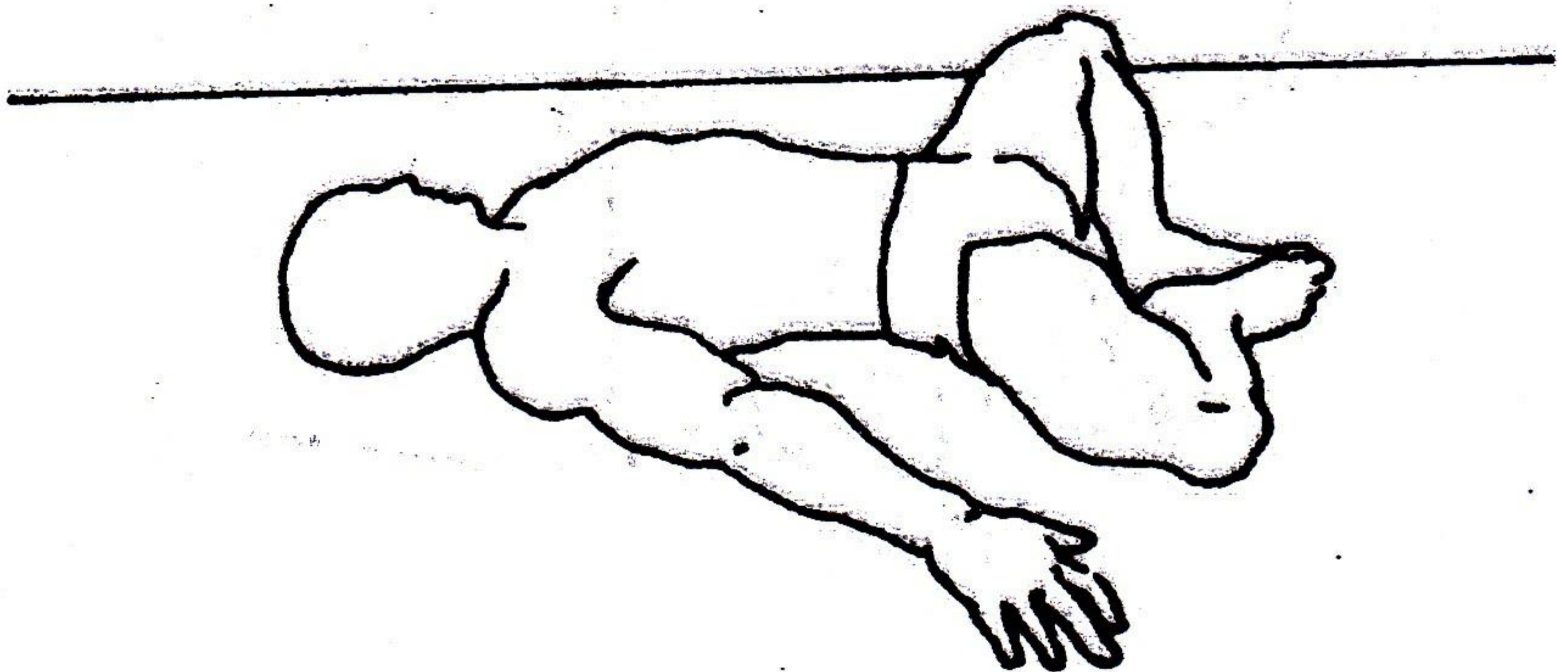
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki dilenturkan, direntangkan, dan kedua tumit saling menempel (berhimpit).
2. Peganglah kaki atau pergelangan kaki anda dan tariklah sedekat mungkin dengan pantat anda.
3. Hembuskan nafas, dan sandarkan tubuh anda ke depan pada bagian pinggul tanpa membengkokkan punggung anda, dan berusaha untuk menurunkan dada anda ke lantai.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 23

Gerakan 24

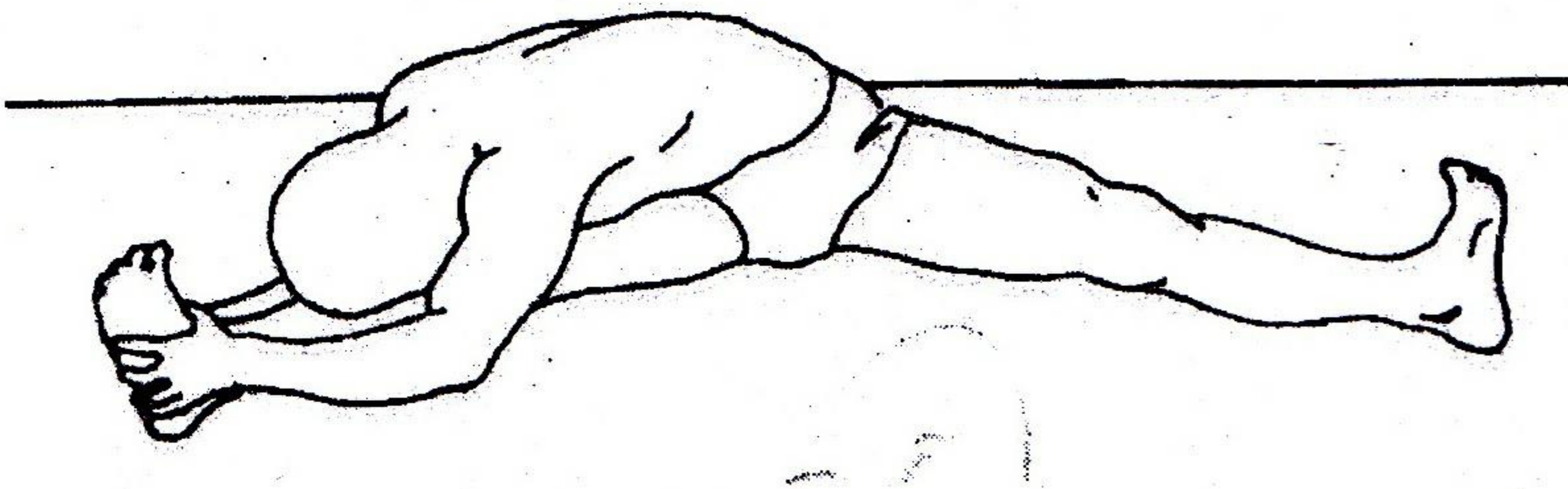
1. Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda lurus pada lantai.
2. Lenturkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda saling bertautan, sambil anda menarik kedua tumit dan telapak kaki ke arah pantat.
3. Hembuskan nafas, dan rentangkan kedua lutut selebar mungkin dengan kedua tumit dan telapak kaki tetap berhubungan (bertautan).
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 24

Gerakan 25

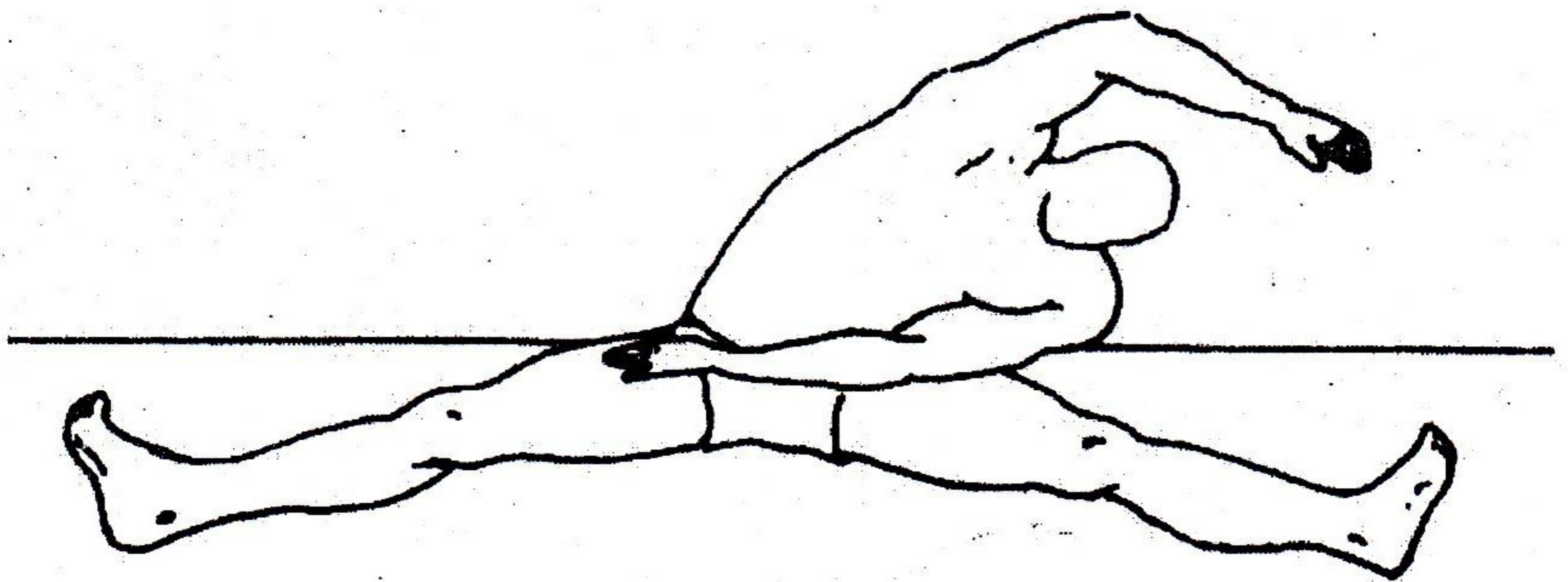
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
2. Rentangkan kedua kaki anda selebar mungkin.
3. Hembuskan nafas, putar tubuh anda, dan bengkokkan batang tubuh bagian atas ke arah kaki. Tetaplah berkonsentrasi pada peregangan bagian punggung bawah dan kedua kaki yang diregangkan.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 25

Gerakan 26

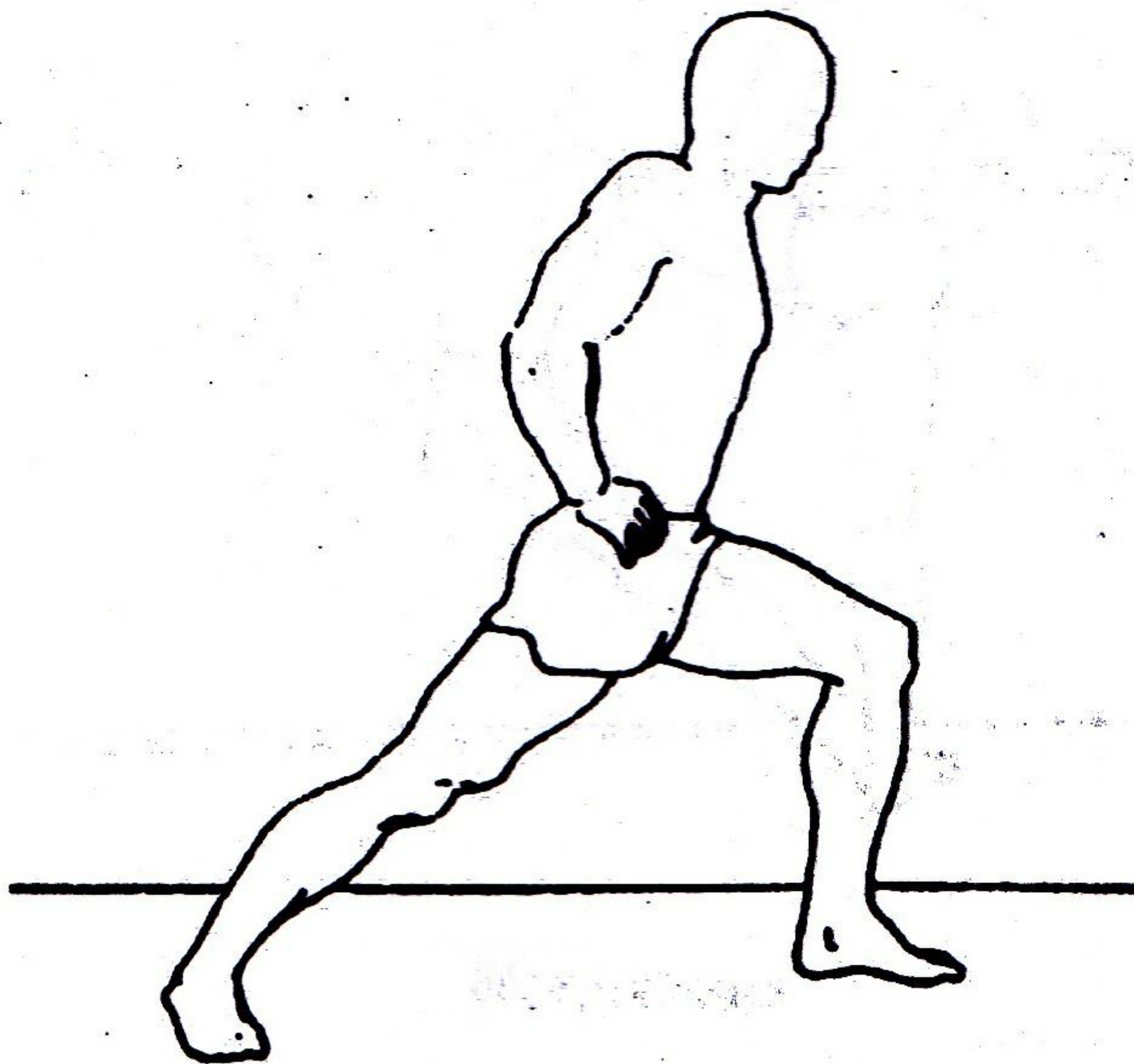
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
2. Rentangkan kedua kaki anda selebar mungkin.
3. Turunkan salah satu lengan anda dan angkat lengan yang lainnya melewati kepala.
4. Hembuskan nafas, putarlah tubuh anda dan bengkokkan batang tubuh bagian atas ke arah kaki.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 26

Gerakan 27

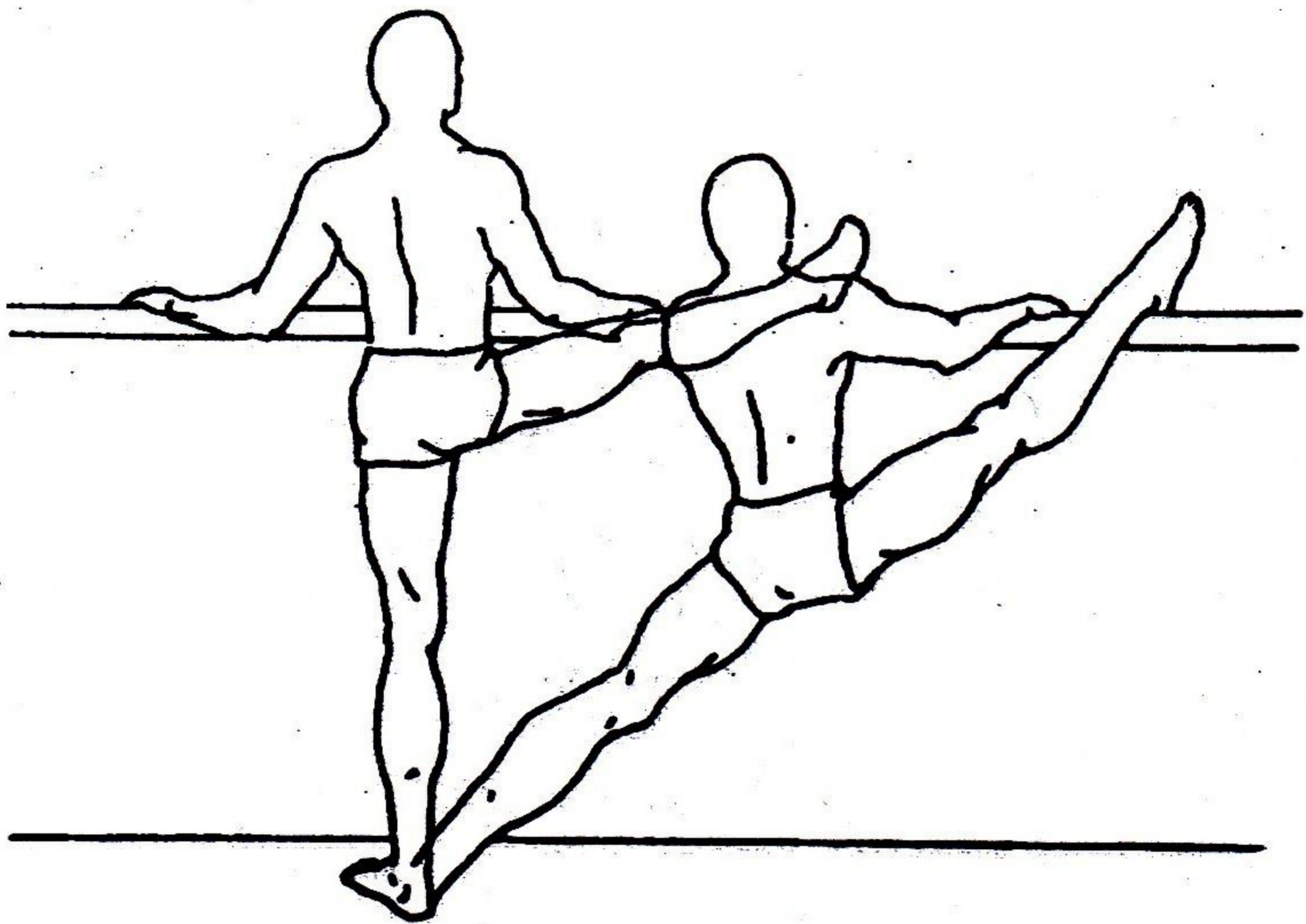
1. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.
2. Putar kaki kiri 90 derajat ke arah samping kiri, usahakan jari-jari dan tumit kaki tetap dalam satu garis dengan tubuh anda.
3. Letakkan kedua tangan anda pada pinggang.
4. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan hentakkan ke depan dan tekan ke bawah pada pinggul anda.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 27

Gerakan 28

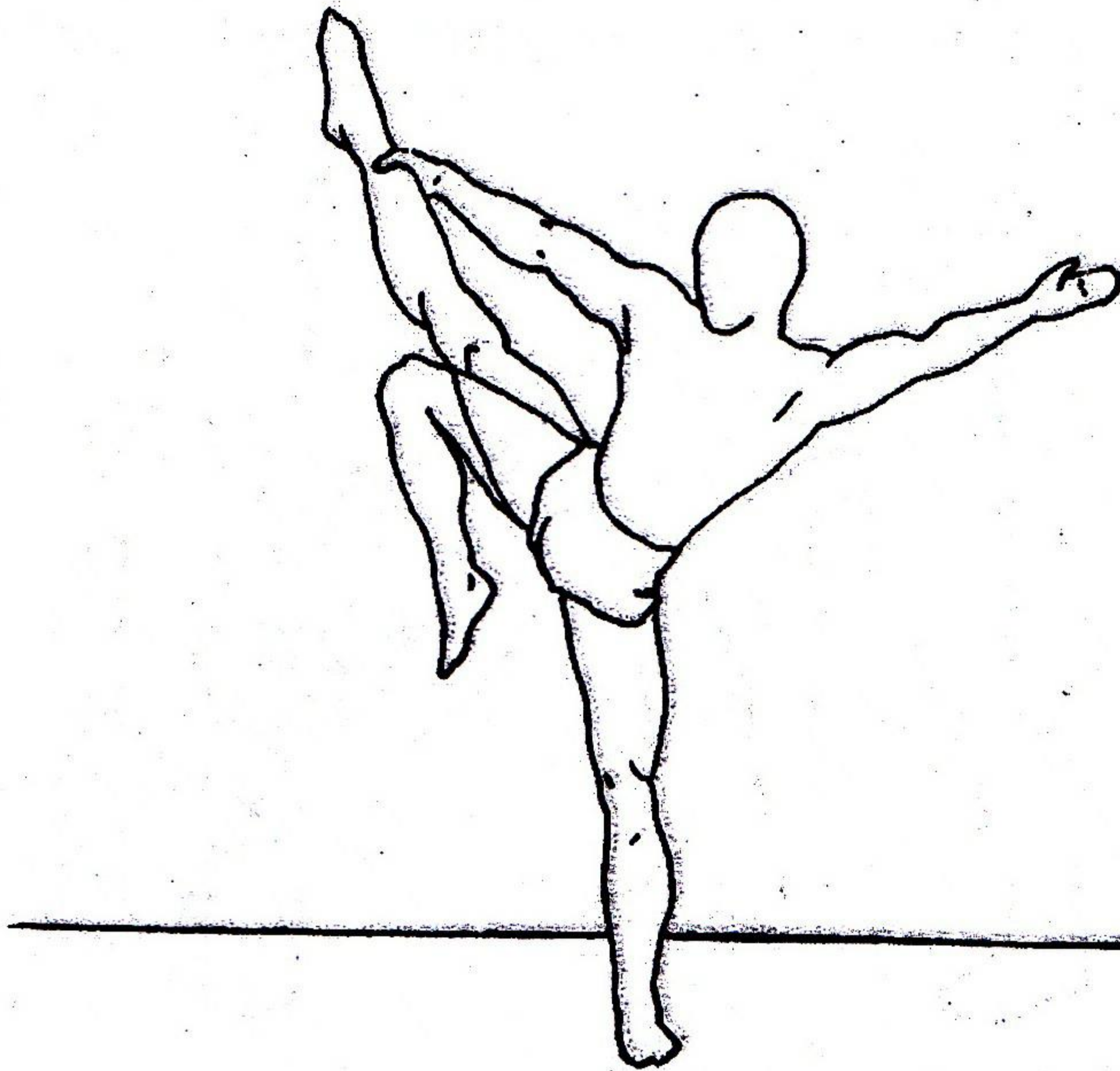
1. Berdiri tegak di depan sebuah palang penyangga.
2. Tarik nafas, angkat salah satu kaki pada permukaan penyangga, dan letakkan tumit kaki anda atau kura-kura kaki di atasnya.
3. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan dorong kaki anda sepanjang permukaan penyangga.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 28

Gerakan 29

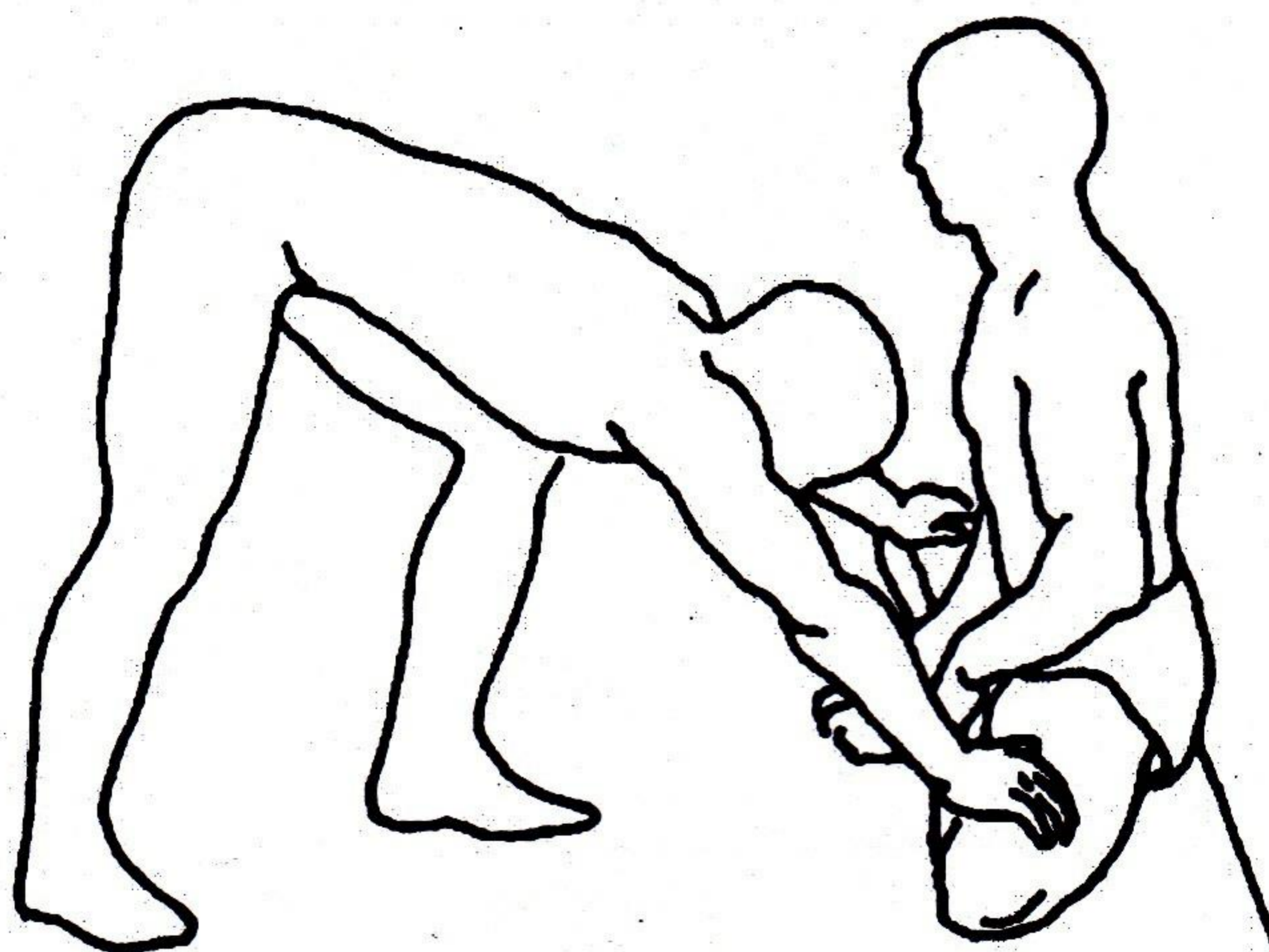
1. Berdiri tegak lurus.
2. Tariklah jari kaki anda pada pergelangan kaki yang berlawanan anda dan dorong ke atas sebelah dalam dari kaki anda ke arah lutut anda.
3. Peganglah kaki dengan salah satu tangan anda.
4. Tarik nafas, dan perlahan-lahan angkat dan luruskan kaki anda ke arah samping.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 29

Gerakan 30

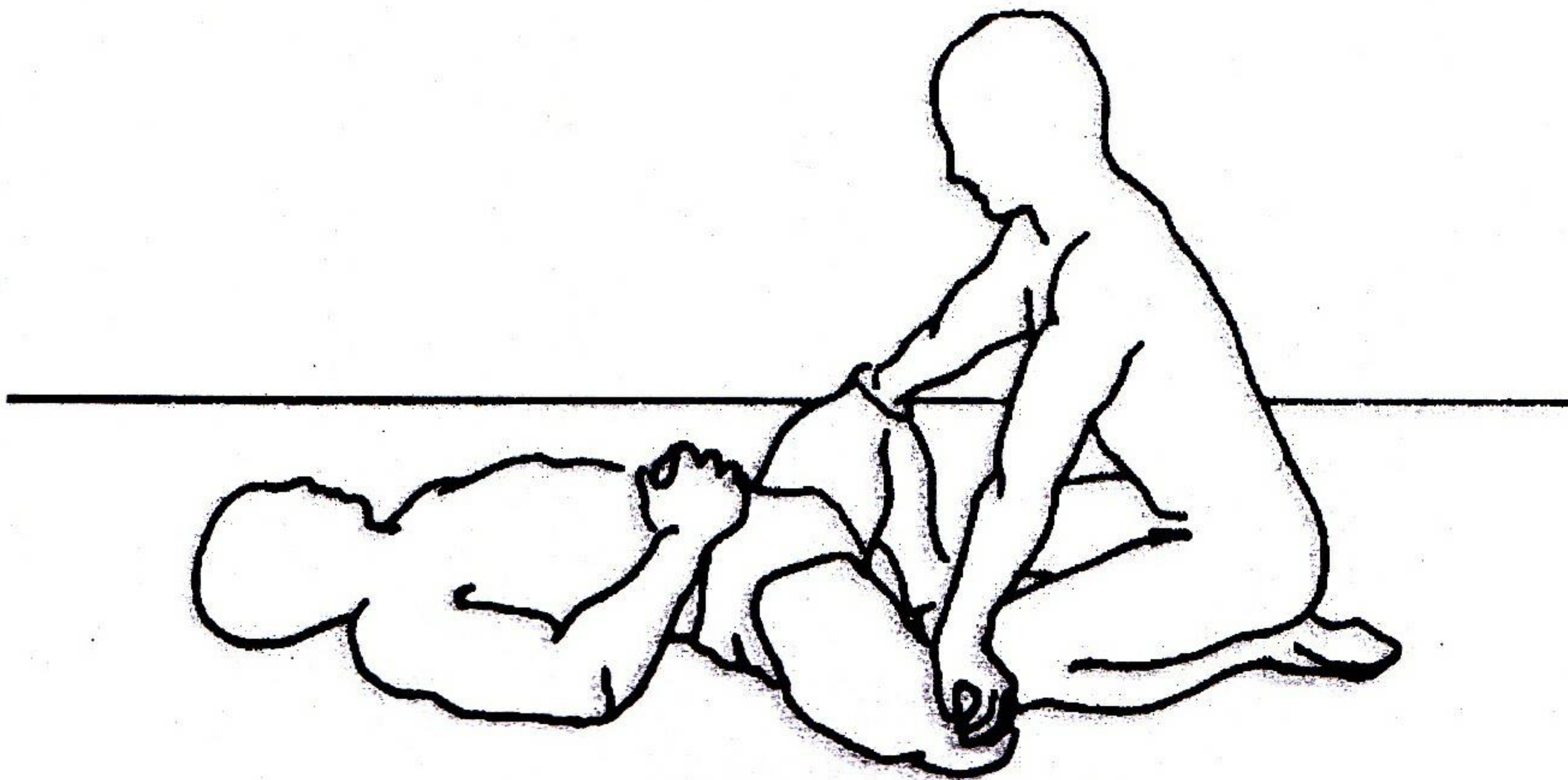
1. Duduk tegak lurus pada lantai.
2. Lenturkan kedua lutut anda dan bawalah kedua tumit anda dan telapak kaki anda bersama-sama (saling berhimpit) pada saat anda menariknya ke arah pantat anda.
3. Teman anda berada di depan anda dengan kedua tangannya terletak pada sebelah dalam dari kaki bagian atas anda.
4. Hembuskan nafas dan biarkan teman anda membantu menurunkan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 30

Gerakan 31

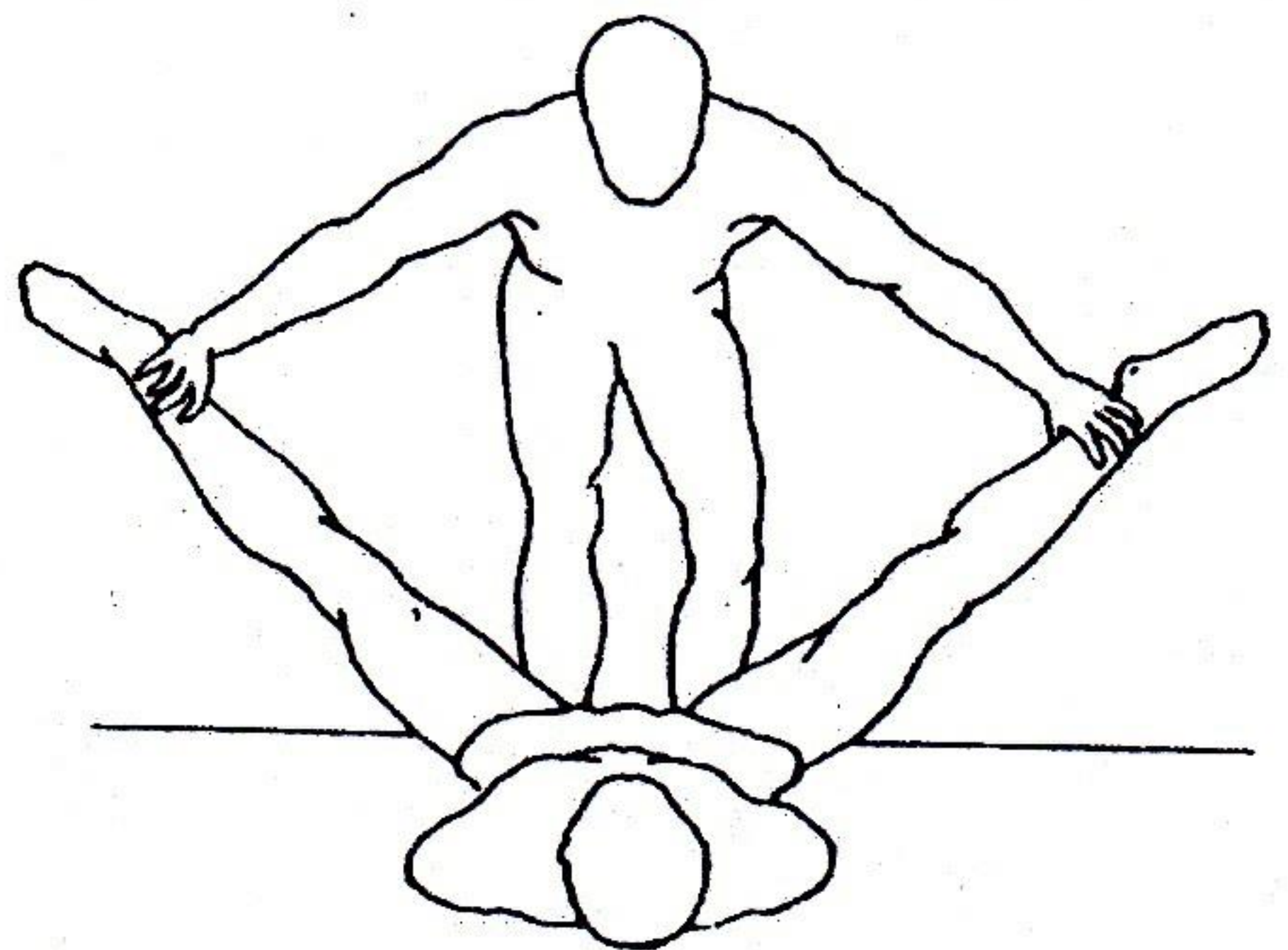
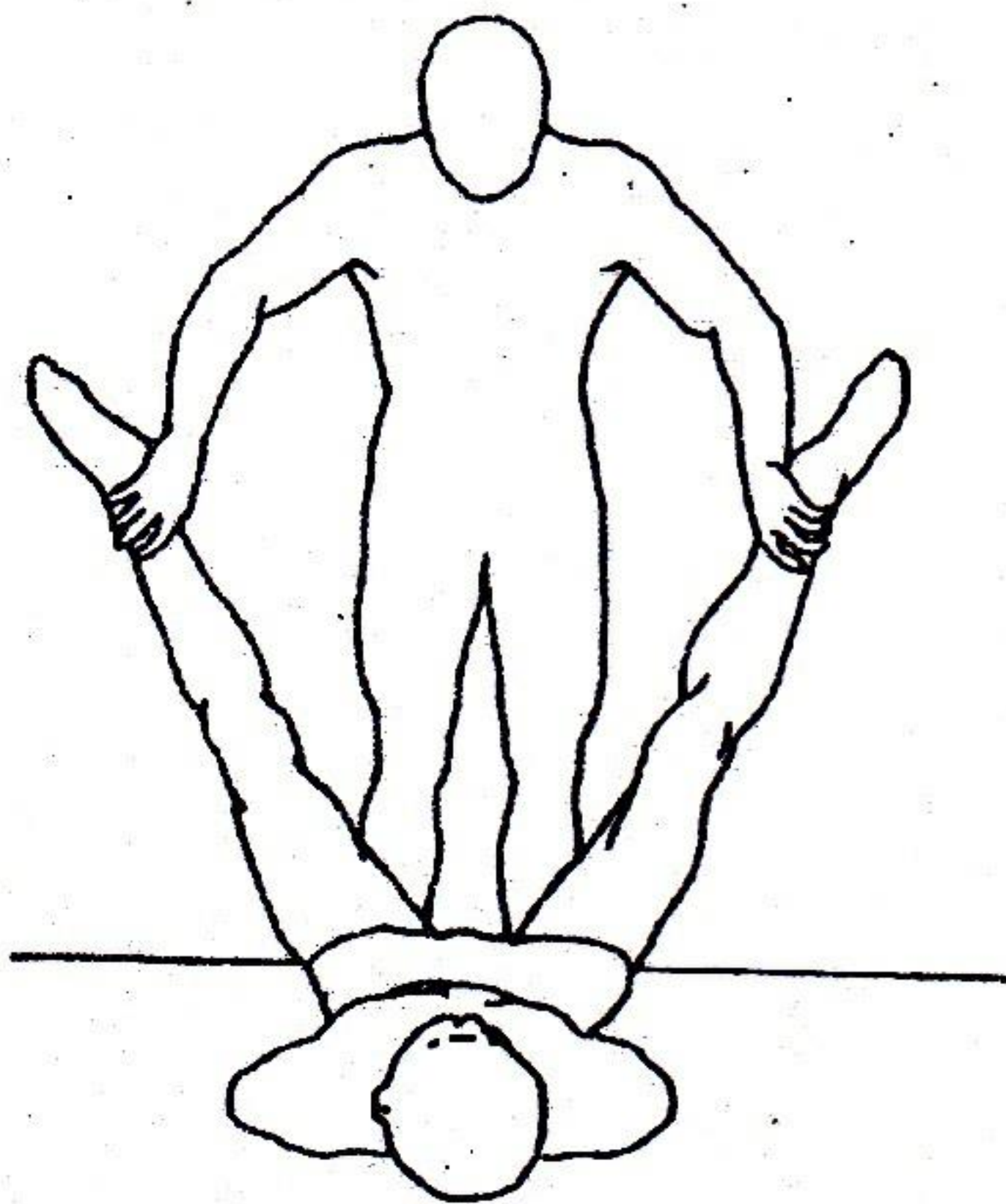
1. Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda lurus pada lantai.
2. Lenturkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda bersama-sama (saling bertautan), sambil anda menariknya ke arah pantat.
3. Teman anda mengambil posisi berlutut tepat di depan anda, dengan kedua tangannya terletak pada kedua lutut anda.
4. Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 31

Gerakan 32

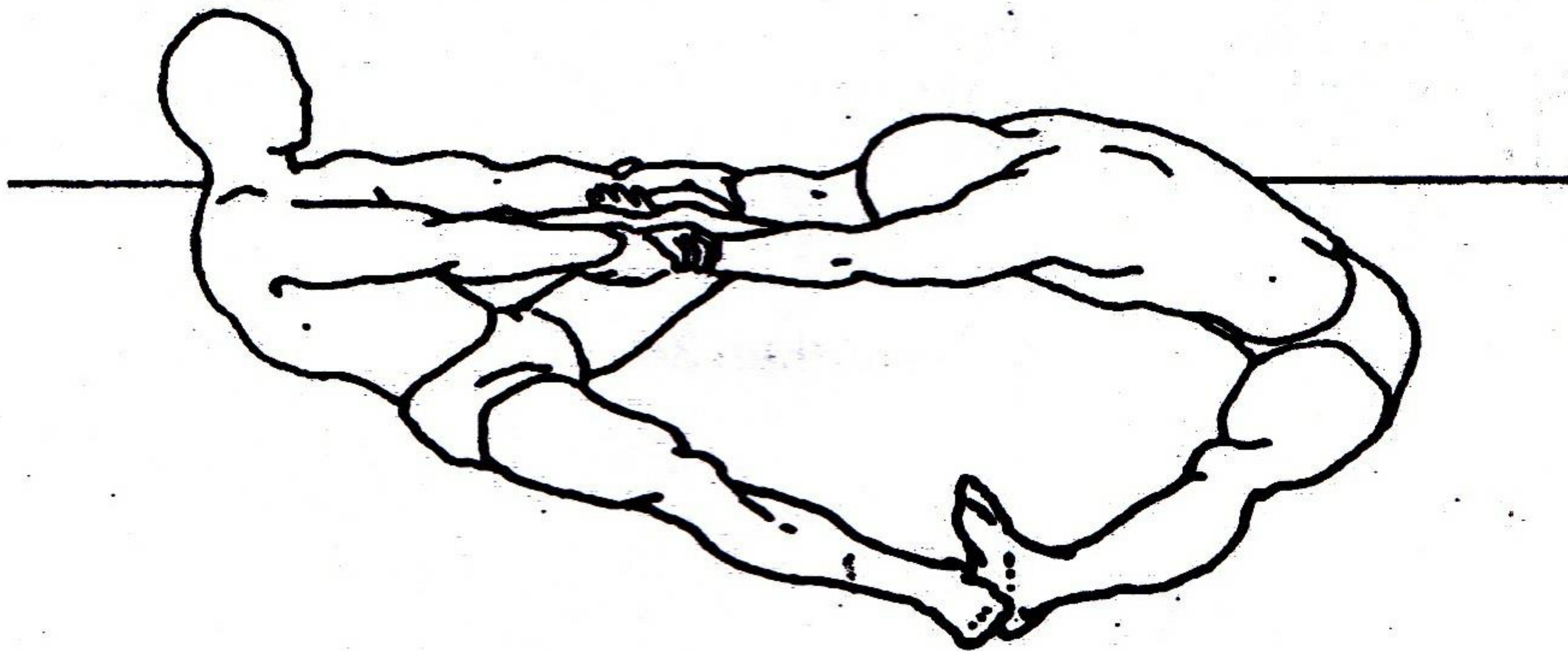
1. Berbaring dengan punggung mendatar, dengan kedua kaki terangkat secara vertikal dan terentang.
2. Teman anda berdiri tepat di depan anda, dengan memegang kedua pergelangan kaki atau kaki anda bagian bawah.
3. Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 32

Gerakan 33

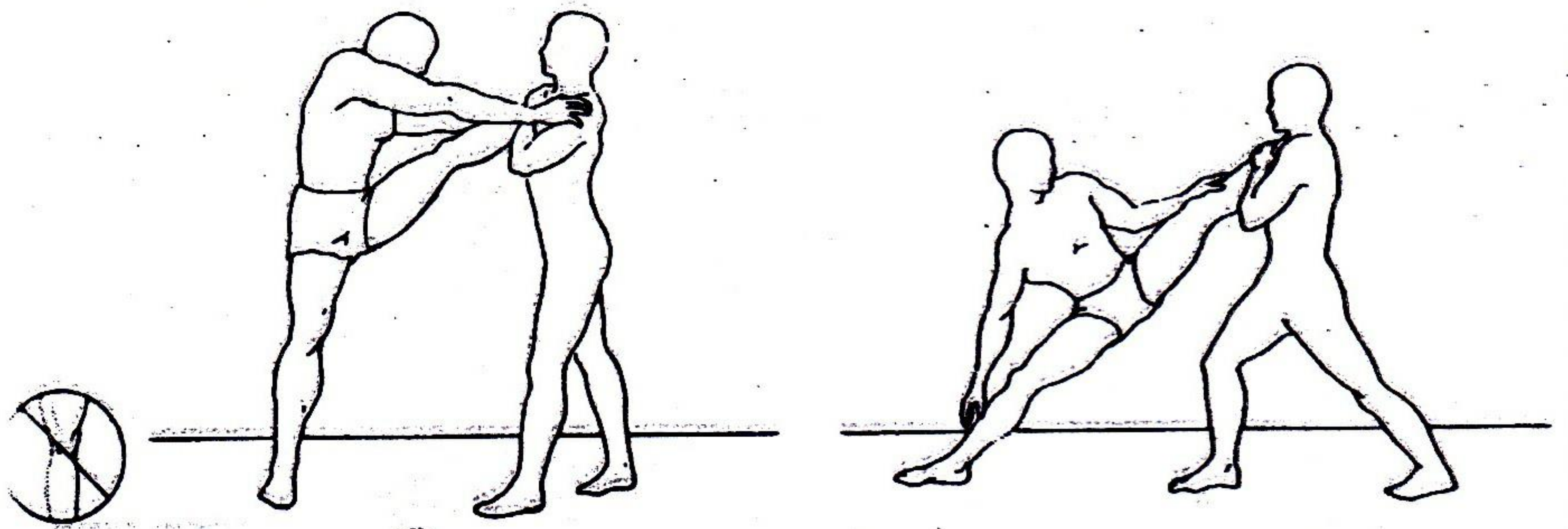
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.
2. Teman anda mengambil posisi yang sama. Menekan kedua kaki anda bersama-sama (saling menekan), dan saling berpegangan tangan.
3. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan turunkan tubuh bagian atas anda ke arah lantai pada saat teman anda menyandarkan tubuh ke belakang sambil menarik kedua tangan anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 33

Gerakan 34

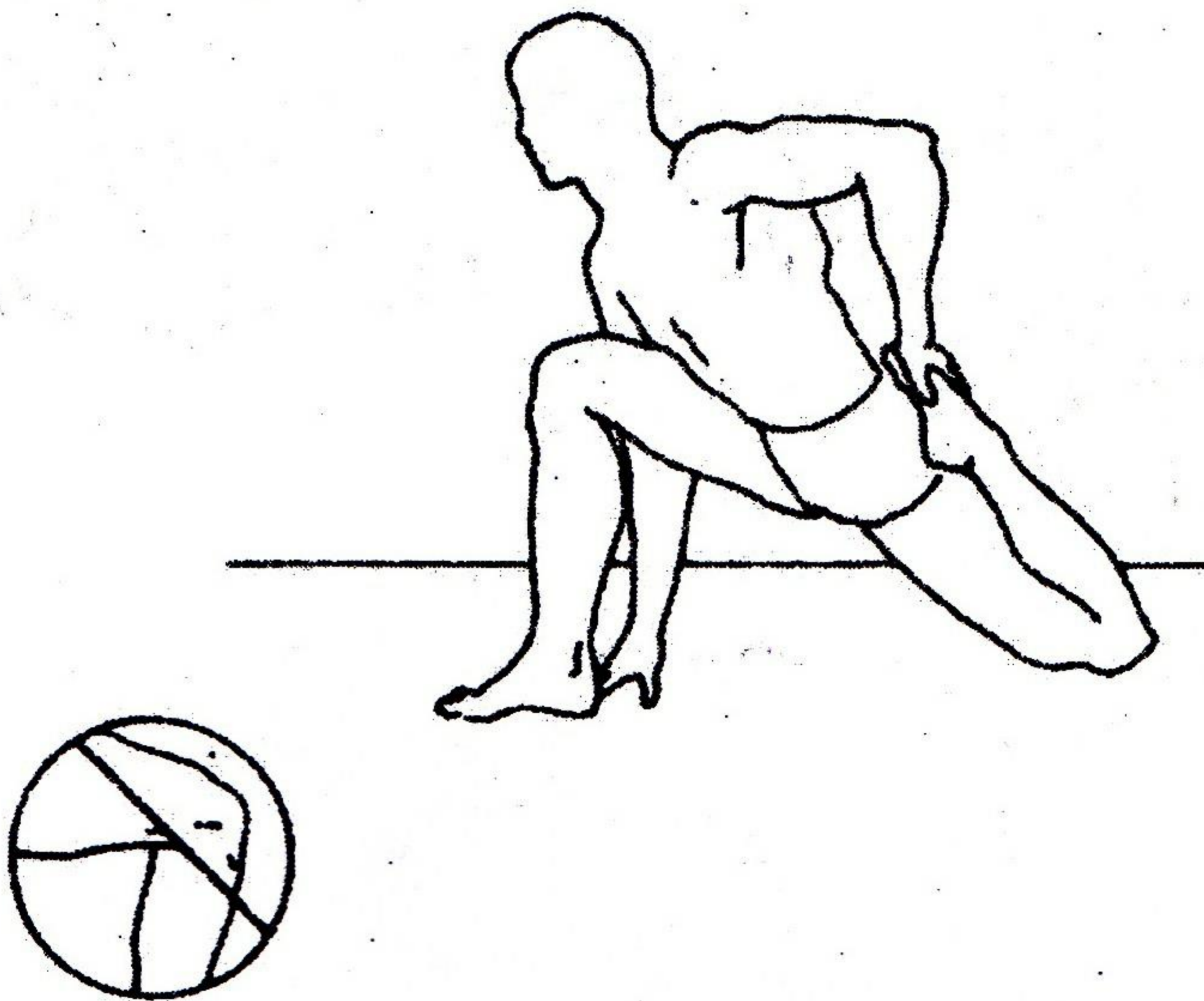
1. Berdiri tegak lurus berhadapan dengan teman anda.
2. Letakkan salah satu kaki anda pada bahu teman anda.
3. Putar pantat anda sehingga kaki anda menghadap ke arah luar dari teman anda.
4. Hembuskan nafas pada saat teman anda dengan perlahan-lahan mundur selangkah dari posisi anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 34

Gerakan 35

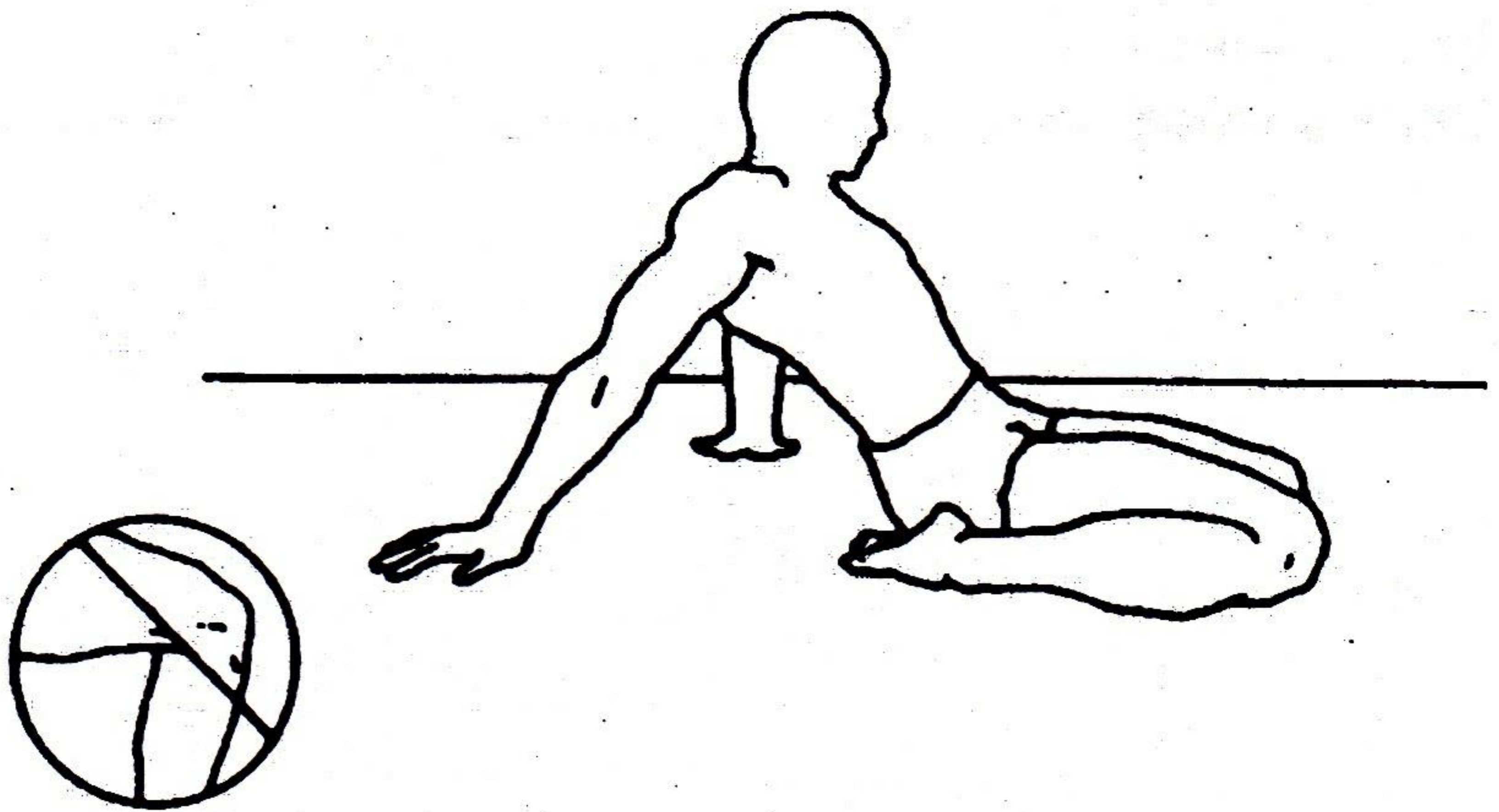
1. Ambil posisi squat dengan kedua tangan terletak pada lantai untuk menyangga dan satu kaki anda terletak pada lantai.
2. Tarik nafas, angkat pantat anda ke atas dan luruskan kaki anda yang berada di belakang ke arah belakang.
3. Tarik nafas, dan bengkokkan kaki belakang anda ke atas sampai mencapai pantat.
4. Raihlah kembali dan peganglah kaki anda yang berada di belakang.
5. Hembuskan nafas, dan secara perlahan-lahan tarik tumit anda ke arah pantat.
6. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 35

Gerakan 36

1. Berlutut tegak lurus dengan kedua lutut berhimpit, pantat menyentuh lantai, kedua tumit terletak pada sisi kedua paha anda dengan jari-jari kaki mengarah ke belakang.
2. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan sandarkan tubuh anda ke belakang, usahakan kaki anda tidak bergeser ke arah samping (!lutut tetap saling menempel).
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

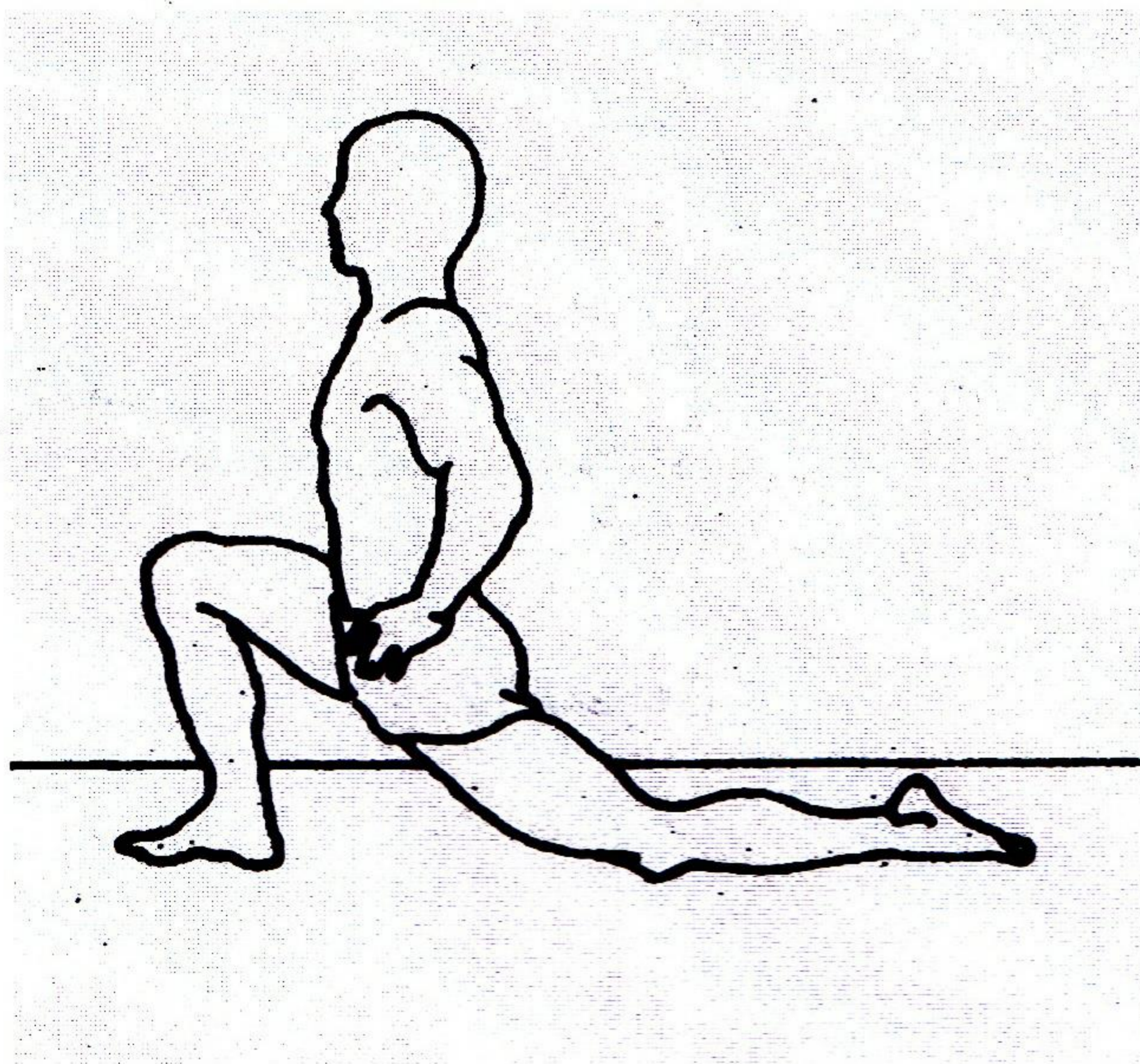


Gerakan 36

D. GERAKAN PANGGUL, PANTAT DAN PERUT

Gerakan I

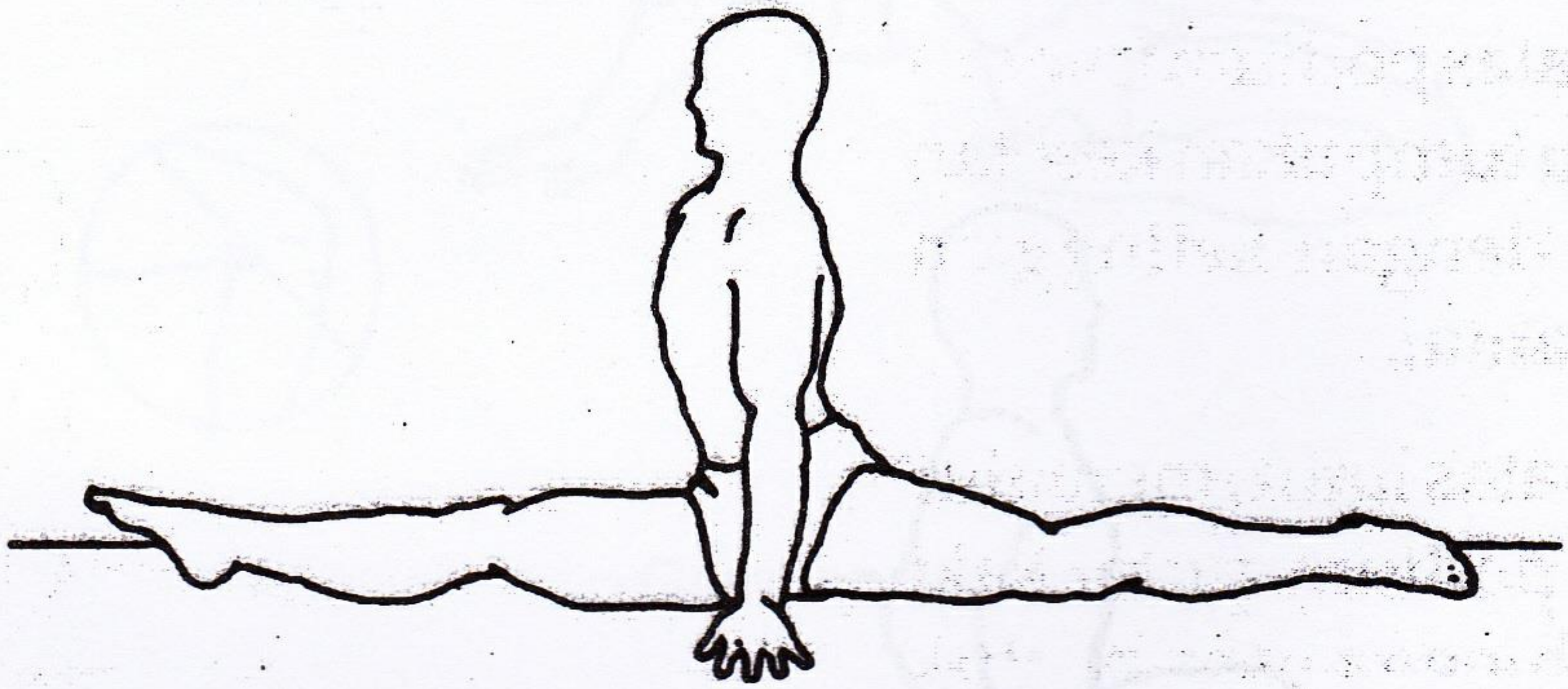
1. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.
2. Putar kaki kiri anda 90 derajat ke arah sisi kanan, usahakan jari-jari dan tumit kaki dalam satu garis lurus dengan tubuh anda.
3. Lenturkan lutut kakan dan gulingkan kaki kiri ke bawah sehingga bagian atas dari kura-kura kaki menyentuh lantai.
4. Letakkan kedua tangan pada pinggang. (beberapa orang memilih meletakkan satu tangan pada lutut bagian depan dan satu lagi pada pantat).
5. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan sandarkan atau dorong pinggul kiri ke arah lantai.
6. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 1

Gerakan 2

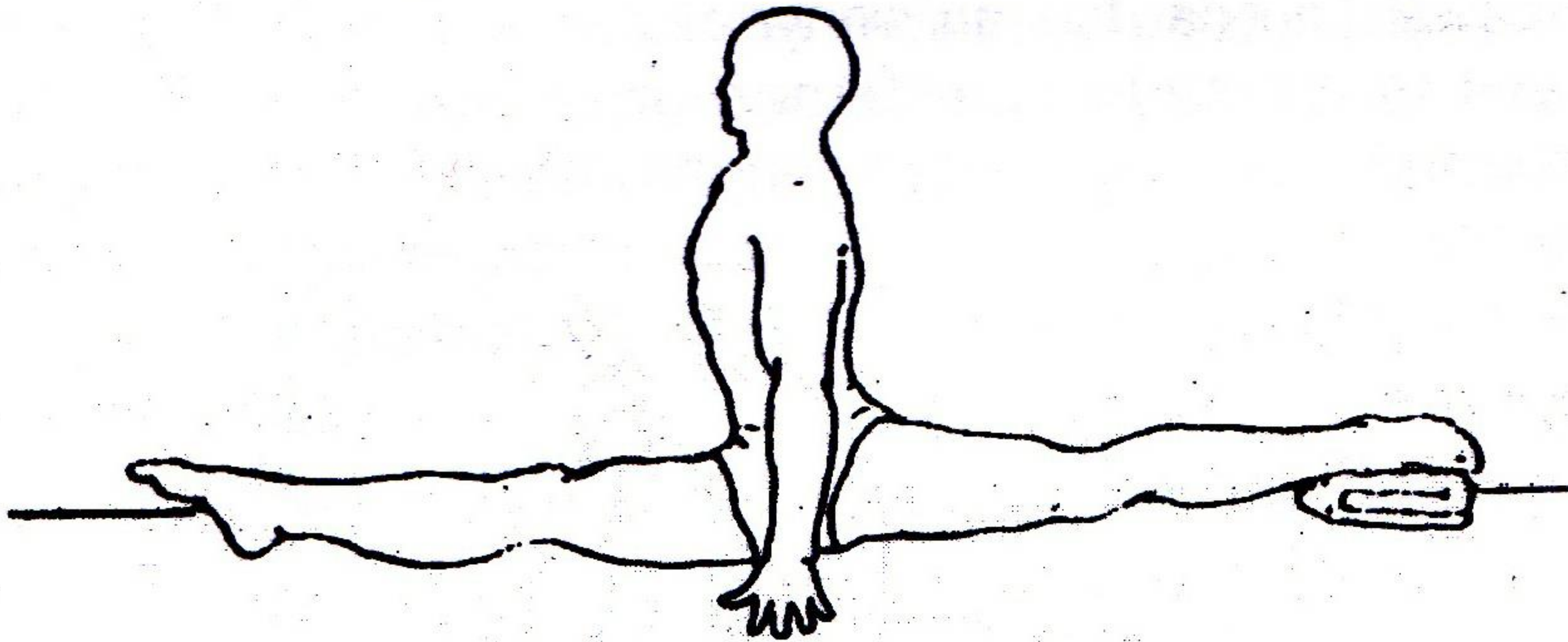
1. Berlutut pada lantai dengan kedua kaki bersama-sama, kedua tangan pada sisi anda.
2. Angkat lutut kanan dan letakkan kaki anda tersebut ke depan untuk menyangga tubuh.
3. Hembuskan nafas, bengkokkan tubuh anda pada batas pinggang, rendahkan batang tubuh bagian atas pada paha kanan, dan letakkan kedua tangan beberapa inci di depan kaki kanan anda sebagai penyangga.
4. Hembuskan nafas, perlahan-lahan sorongkan kaki kanan anda ke depan dan luruskan (kuatkan) kedua kaki pada saat kaki yang di belakang merentang ke belakang.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 2

Gerakan 3

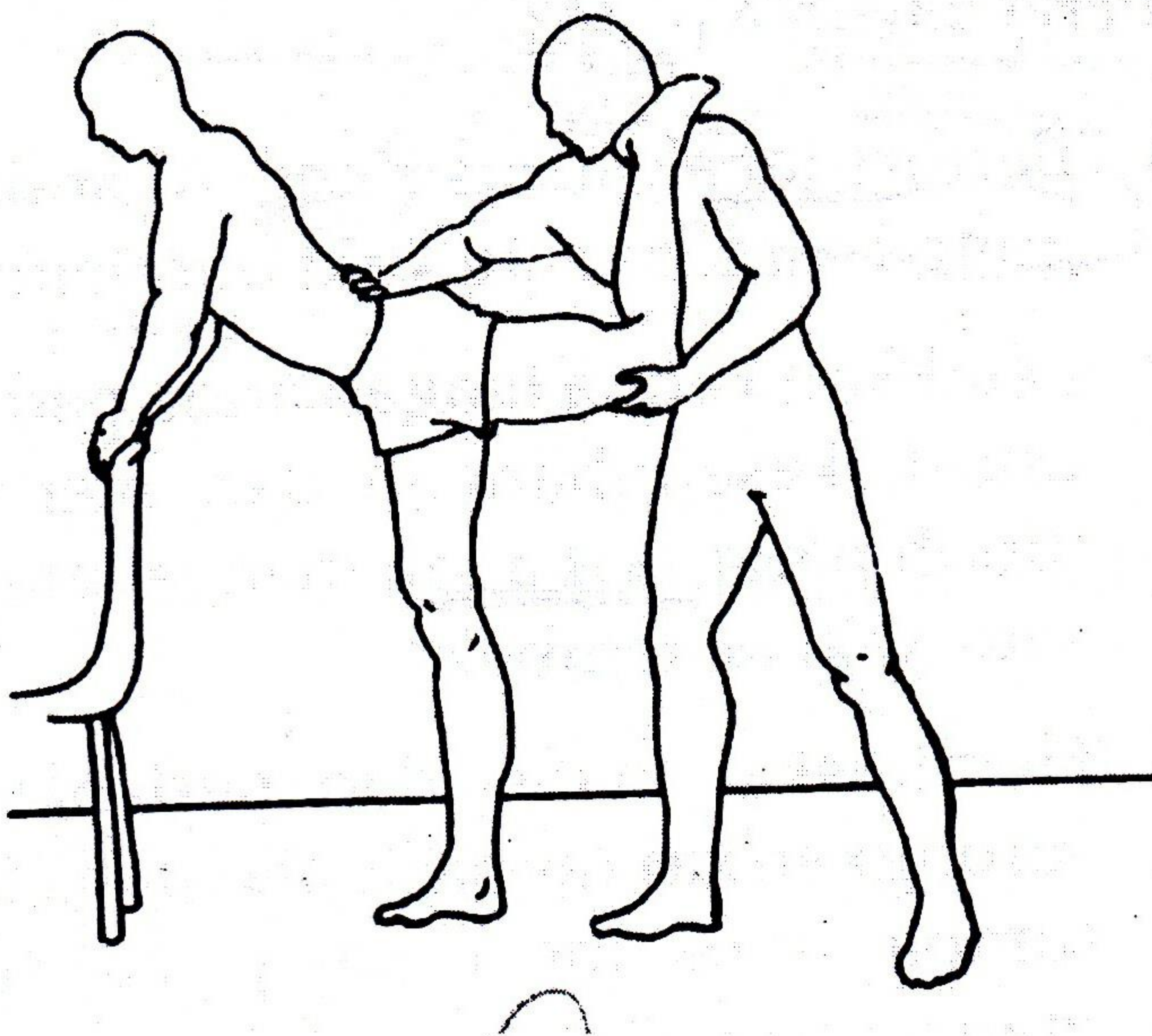
1. Ambil posisi split dengan posisi kaki yang di belakang ditinggikan (diganjal) pada sebuah bantalan.
2. Bertahanlah pada posisi merenggang, kemudian rileks.



Gerakan 3

Gerakan 4

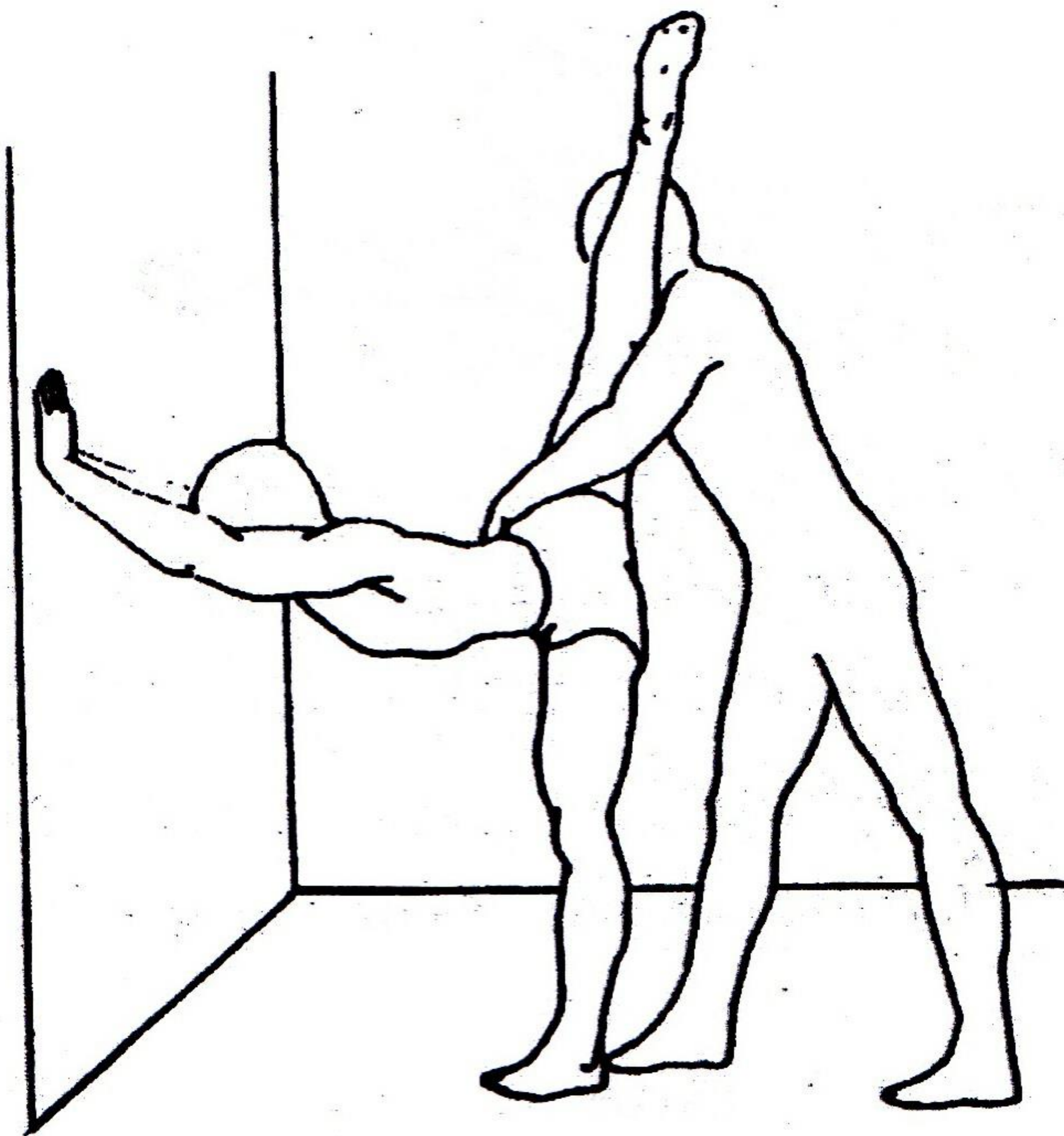
1. Berdiri tegak lurus dengan kaki agak memutar keluar agar tubuh seimbang, berpeganganlah pada sebuah permukaan untuk menyangga, dan menjaga keseimbangan tubuh anda.
2. Hembuskan nafas, dan bengkokkan tubuh anda pada bagian pinggang, tekuk salah satu lutut dan angkat kaki anda.
3. Teman anda berdiri di samping anda dengan salah satu tangan di bawah lutut dan tangan lainnya diletakkan sedikit di atas pantat.
4. Tarik nafas pada saat teman anda menekan ke bawah (memadatkan) tubuh anda dengan salah satu tangannya dan tangan lainnya menaikkan kaki anda yang terangkat.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 4

Gerakan 5

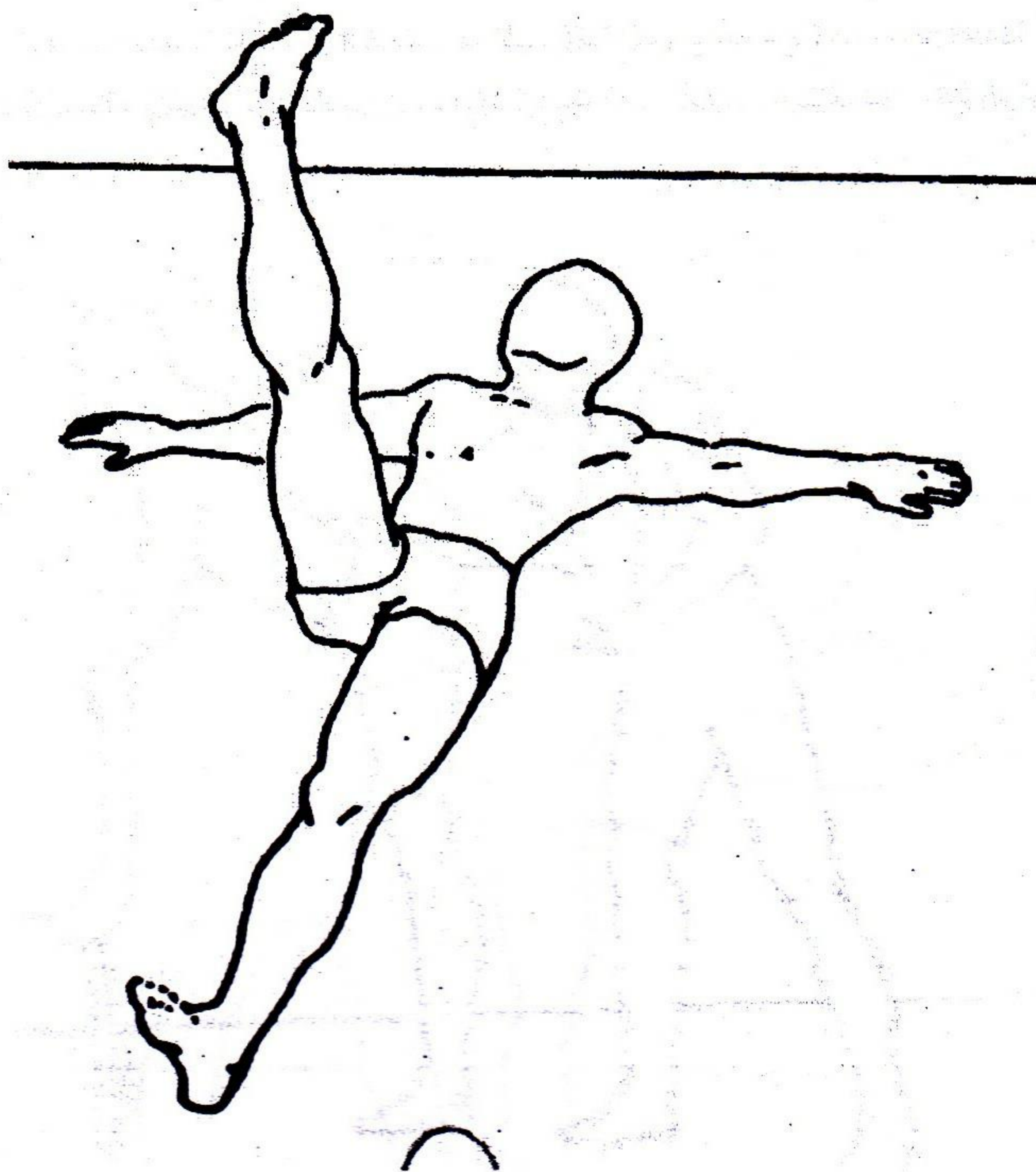
1. Ambil "posisi arabesque" (peregangan no.146), usahakan kaki anda yang terangkat tetap lurus.
2. Teman anda berdiri di belakang dan meltakkan paha anda yang terangkat pada bahunya.
3. Teman anda membentangkan (mendekap erat) kaki anda yang terangkat, jari-jari tangannya saling menggenggam dan kedua tangan diletakkan pada pantat anda bagian belakang.
4. Tarik nafas pada saat teman anda menekan ke bawah (memadatkan) tubuh anda dengan salah satu tangannya dan tangan lainnya menaikkan kaki anda yang terangkat.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 5

Gerakan 6

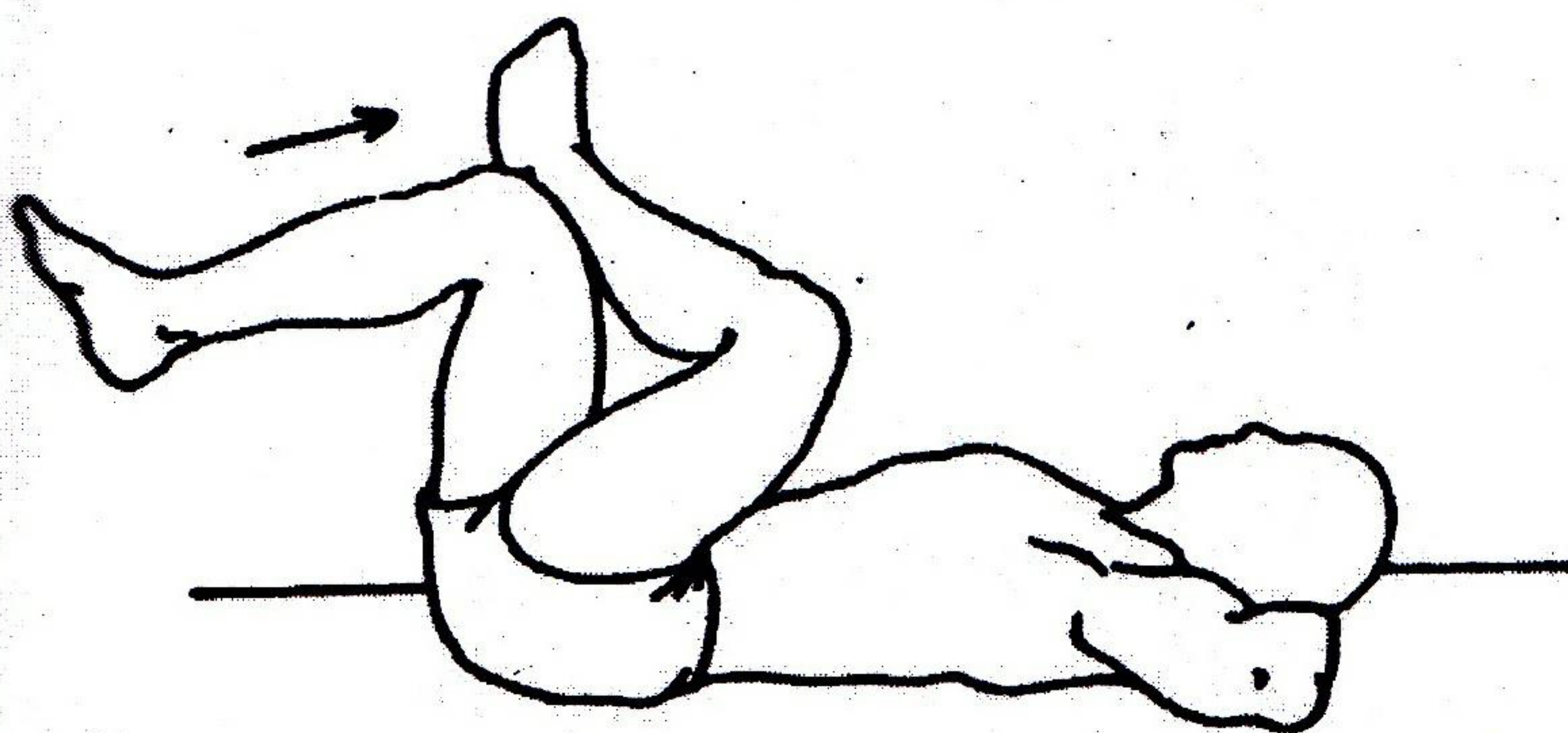
1. Berbaring dengan punggung mendatar, salah satu kaki terangkat dan lurus, kedua lengan mengarah ke samping luar.
2. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan kaki anda yang terangkat ke arah tangan anda yang satunya, usahakan agar posisi siku, kepala dan kedua bahu tetap mendatar (menempel) pada lantai.
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 6

Gerakan 7

1. Berbaring dengan punggung mendatar, kaki kiri menyilang lutut kanan.
2. Tarik nafas, bengkokkan lutut kanan, biarkan lutut kanan menekan kaki kiri anda ke arah wajah, usahakan kepala, kedua bahu dan punggung tetap mendatar pada lantai.
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 7

Gerakan 8

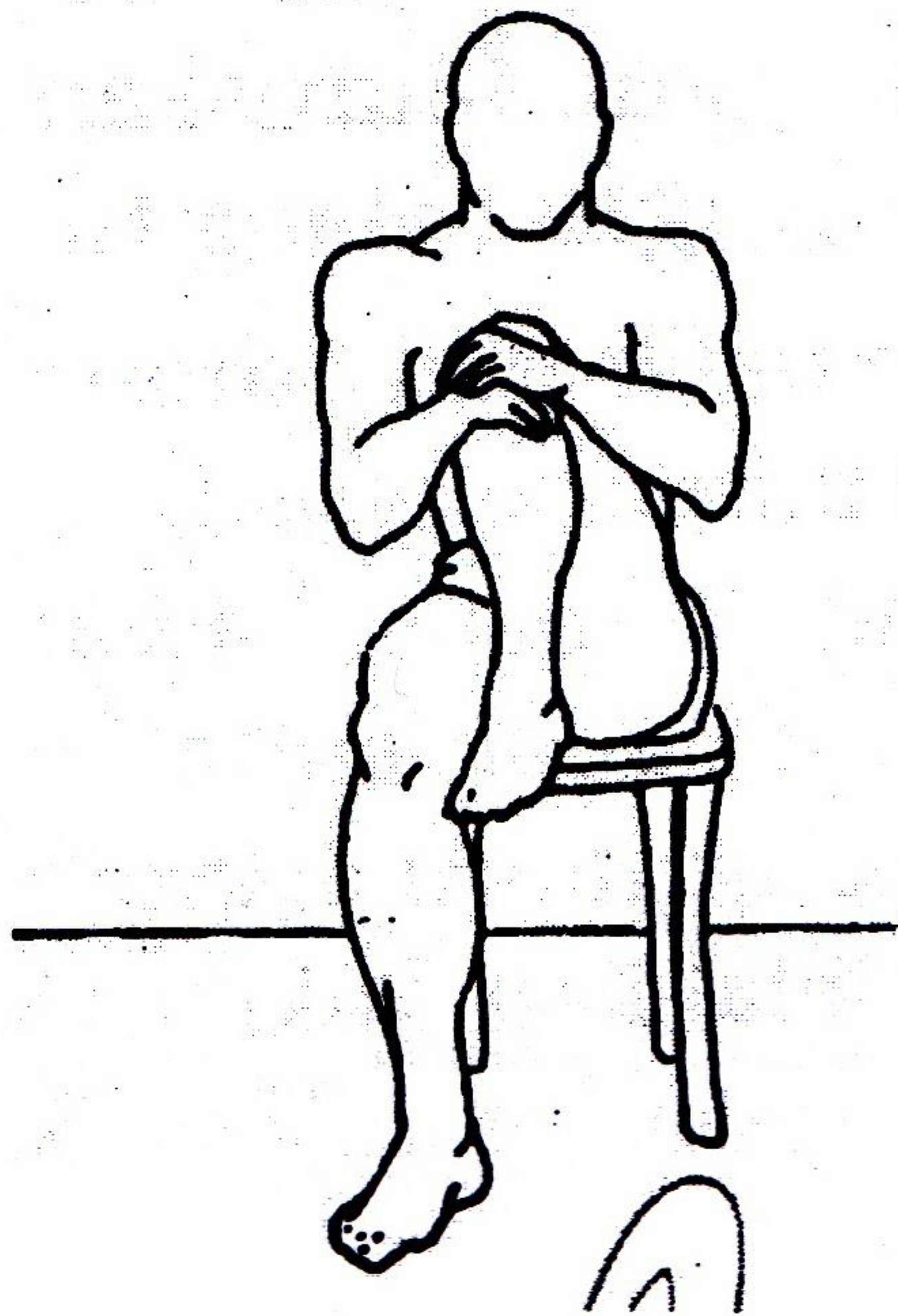
1. Berbaring dengan punggung mendatar, kedua lutut dibengkokkan dan kedua lengan mengarah ke sisi luar.
2. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan kedua kaki ke lantai pada arah yang sama dengan arah lengan, usahakan kedua siku, kepala dan kedua bahu tetap mendatar pada lantai.
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 8

Gerakan 9

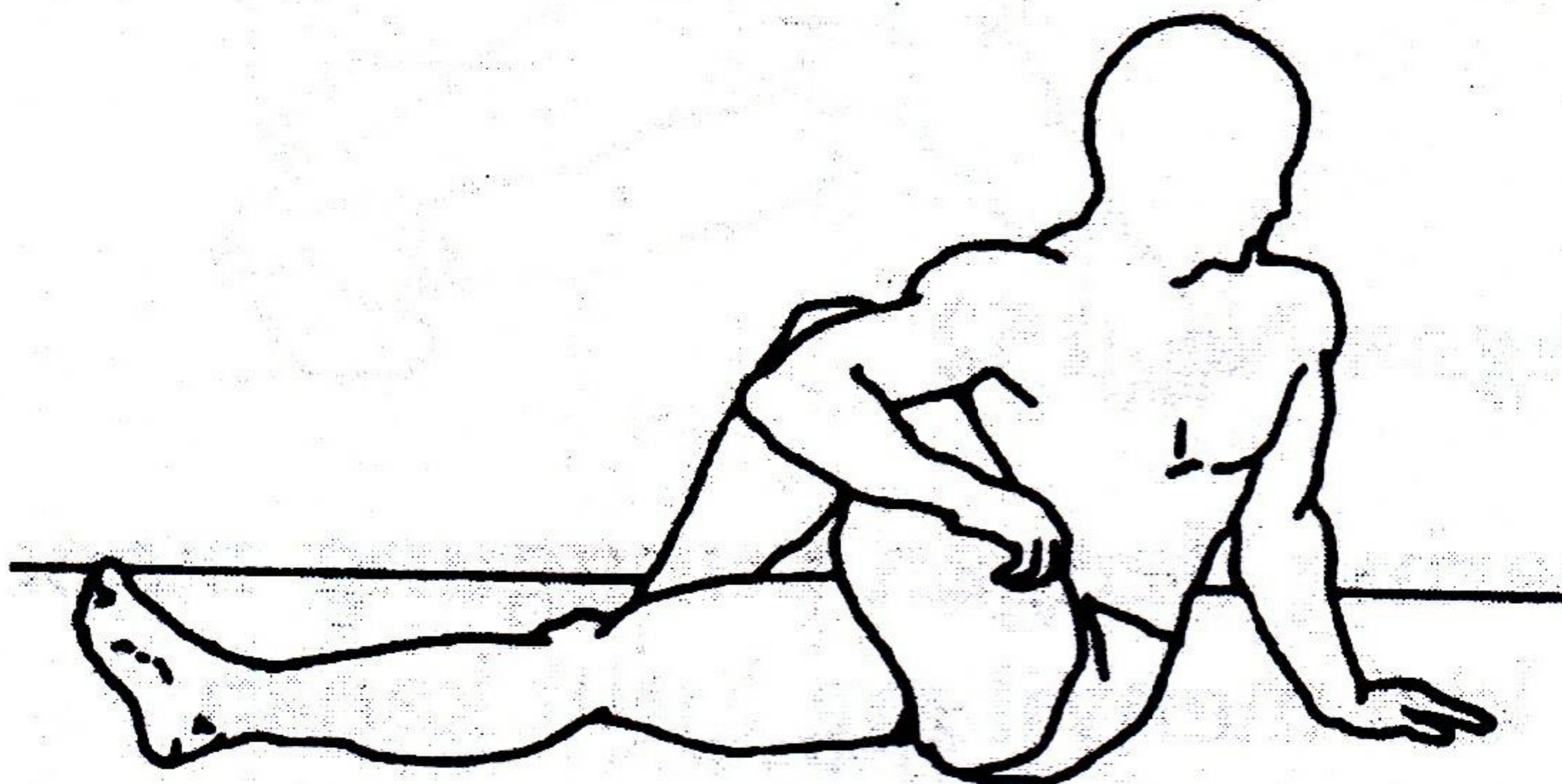
1. Berdiri tegak lurus pada kursi dengan salah satu kaki ditekuk dan tumit terletak pada ujung kursi.
2. Kedua tangan saling menggenggam pada lutut kaki yang terangkat.
3. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan tarik lutut ke arah tubuh anda, tumit anda tetap mendatar pada ujung kursi.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 9

Gerakan 10

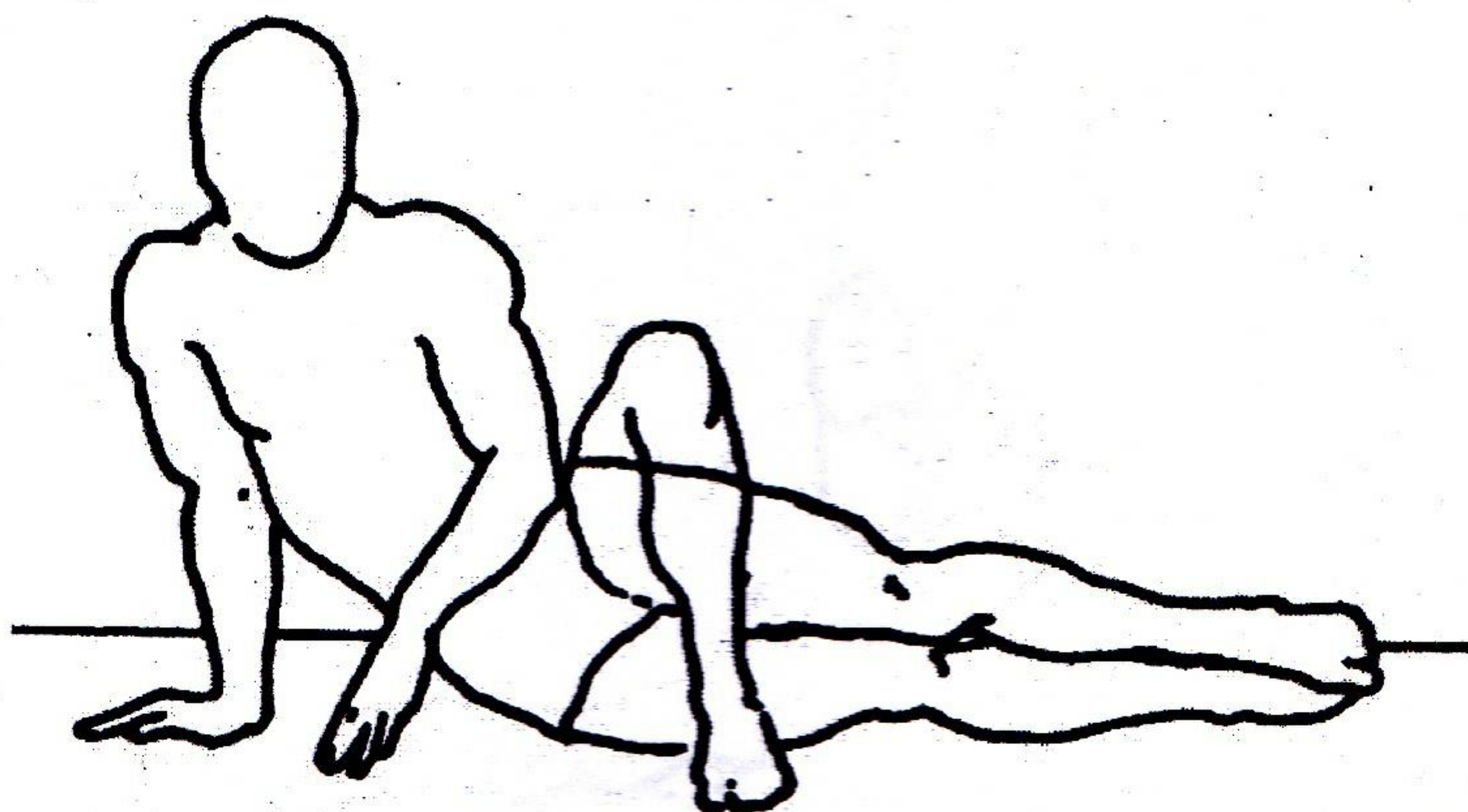
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua tangan berada di belakang pinggul untuk menyangga dan kedua kaki lurus.
2. Bengkokkan kaki kiri anda, meyilang pada kaki kanan, dan sorongkan tumit anda ke arah pantat.
3. Bentangkan (tekan) kaki kiri dengan lengan kanan, kemudian letakkan siku kanan anda pada sisi luar dari lutut kiri anda.
4. Hembuskan nafas dan berhati-hatilah dengan bahu kiri anda pada waktu memutar batang tubuh dan menekan punggung ke belakang dengan siku kanan.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks



Gerakan 10

Gerakan 11

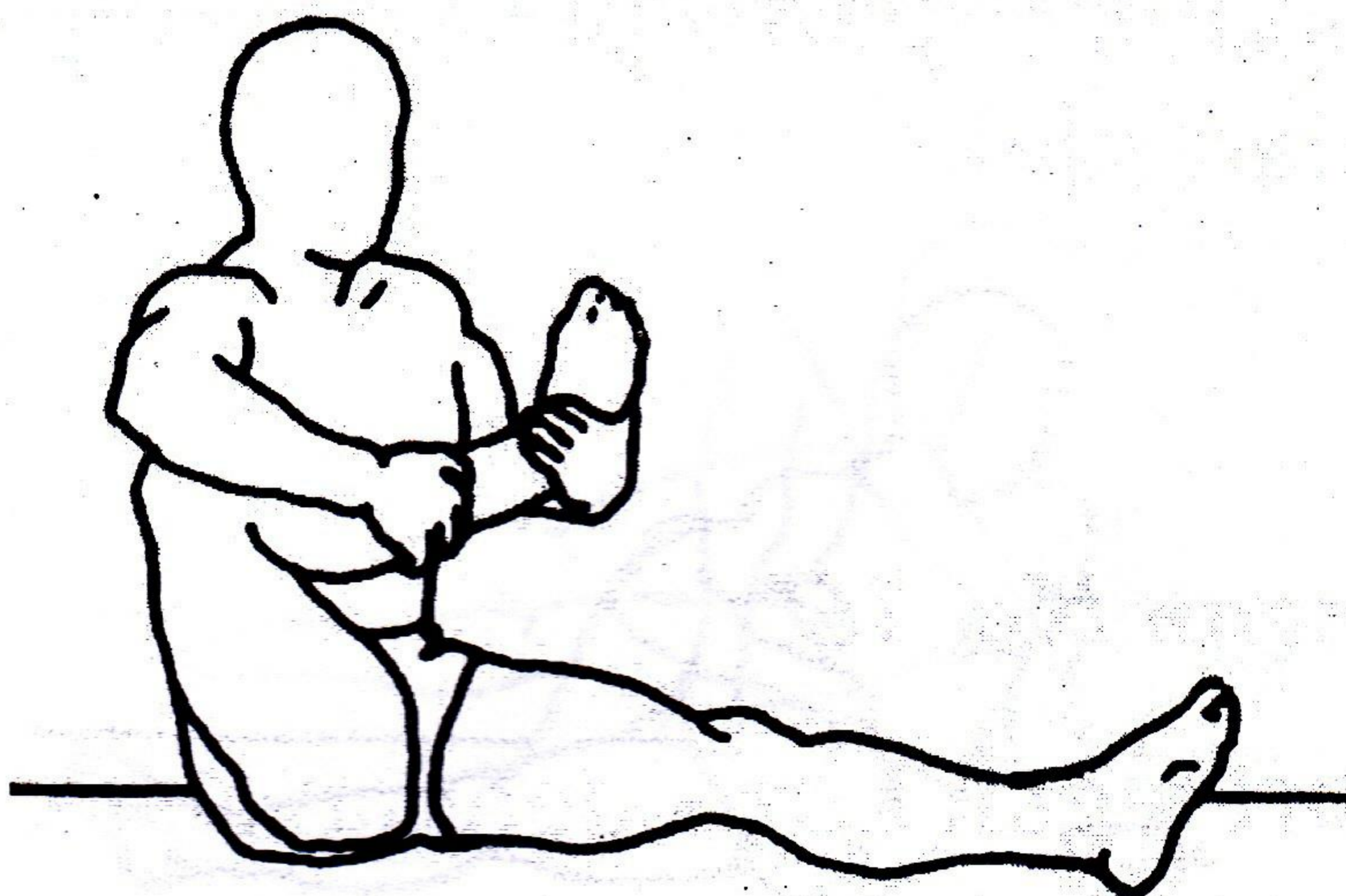
1. Berbaring pada satu sisi dengan kedua lutut dan pinggul diluruskan pada satu garis lurus dengan batang tubuh.
2. Hembuskan nafas dan dorong kaki yang di atas pada posisi berada di atas pinggul, letakkan lengan tepat di bawah bahu dan bawalah berat badan anda pada lengan dan tangan yang diluruskan tersebut. (bila diperlukan letakkan kaki yang lainnya pada lantai untuk menstabilkan tulang panggul).
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 11

Gerakan 12

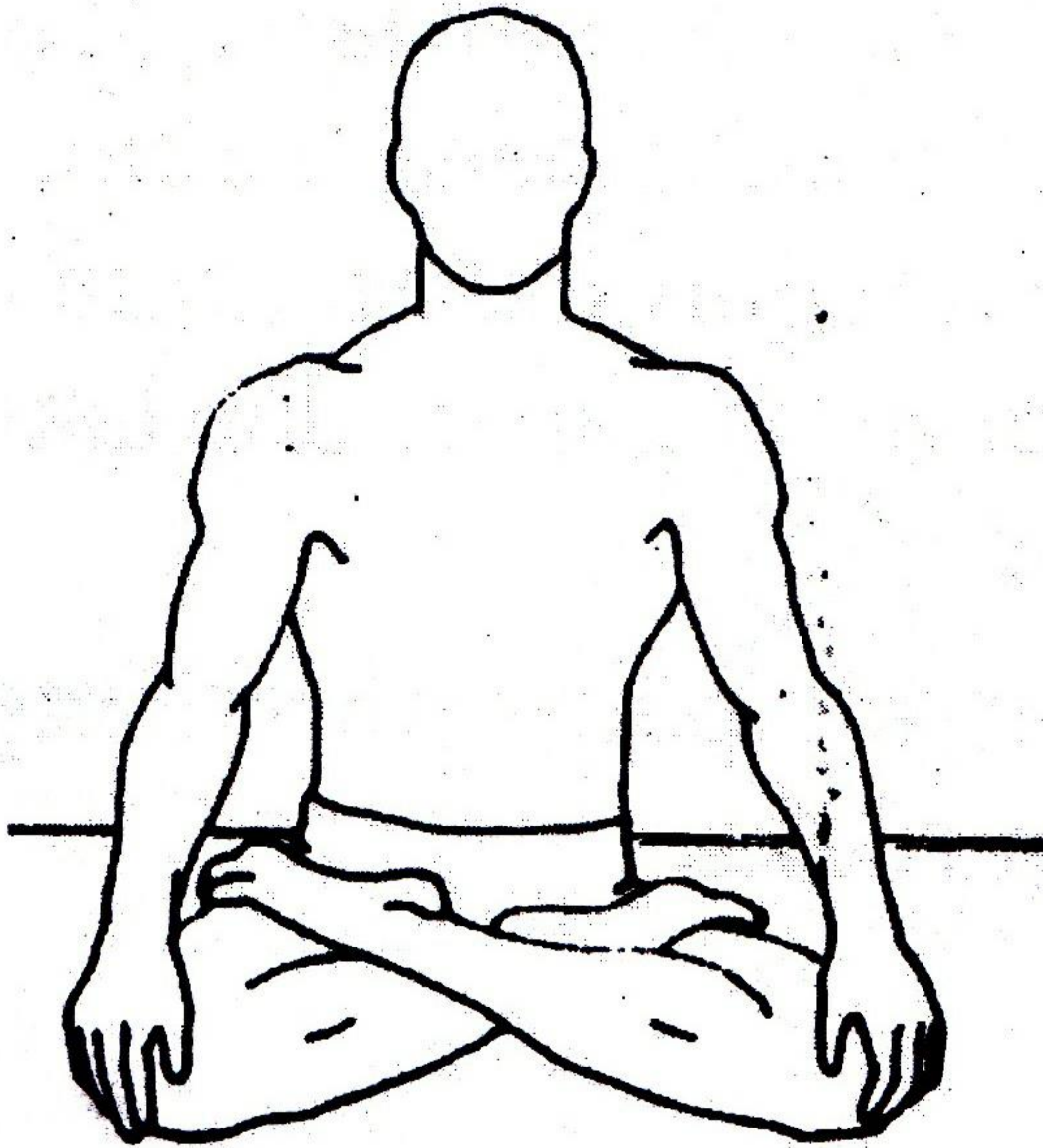
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan punggung mendatar (menempel) pada tembok.
2. Bengkokkan salah satu kaki dan sorongkan tumit ke arah pantat.
3. Pegang pergelangan kaki dengan salah satu tangan dan kaitkan lutut anda dengan siku pada tangan yang lainnya.
4. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan tarik kaki anda ke arah bahu yang berlawanan.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 12

Gerakan 13

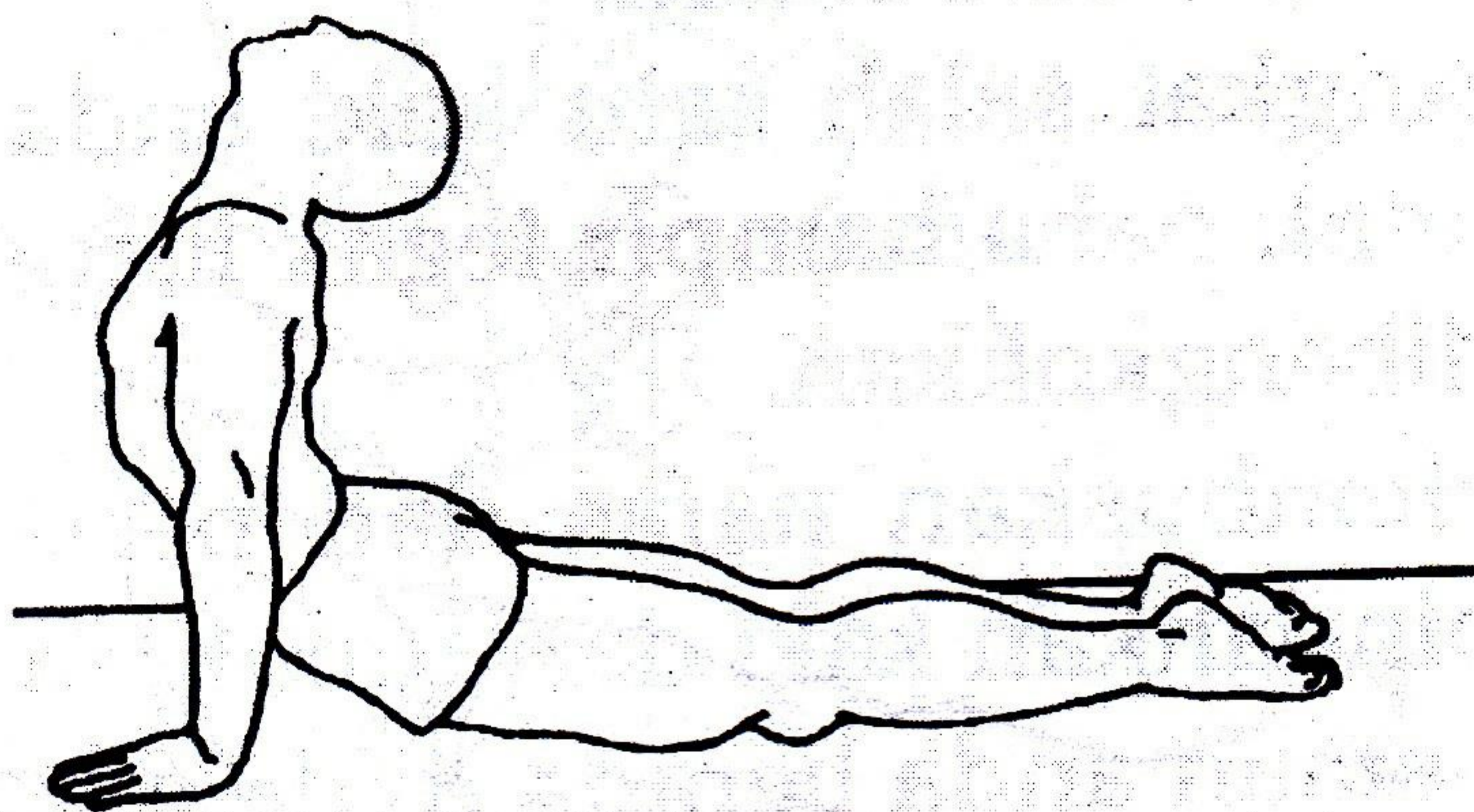
1. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
2. Bengkokkan lutut kanan dan letakkan setinggi mungkin pada paha kaki kiri dengan telapak kaki menghadap ke atas.
3. Hembuskan nafas, bengkokkan lutut kiri dan letakkan setinggi mungkin pada paha kaki kanan dengan telapak kaki menghadap ke atas dan jangan terlalu memaksa diri.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 13

Gerakan 14

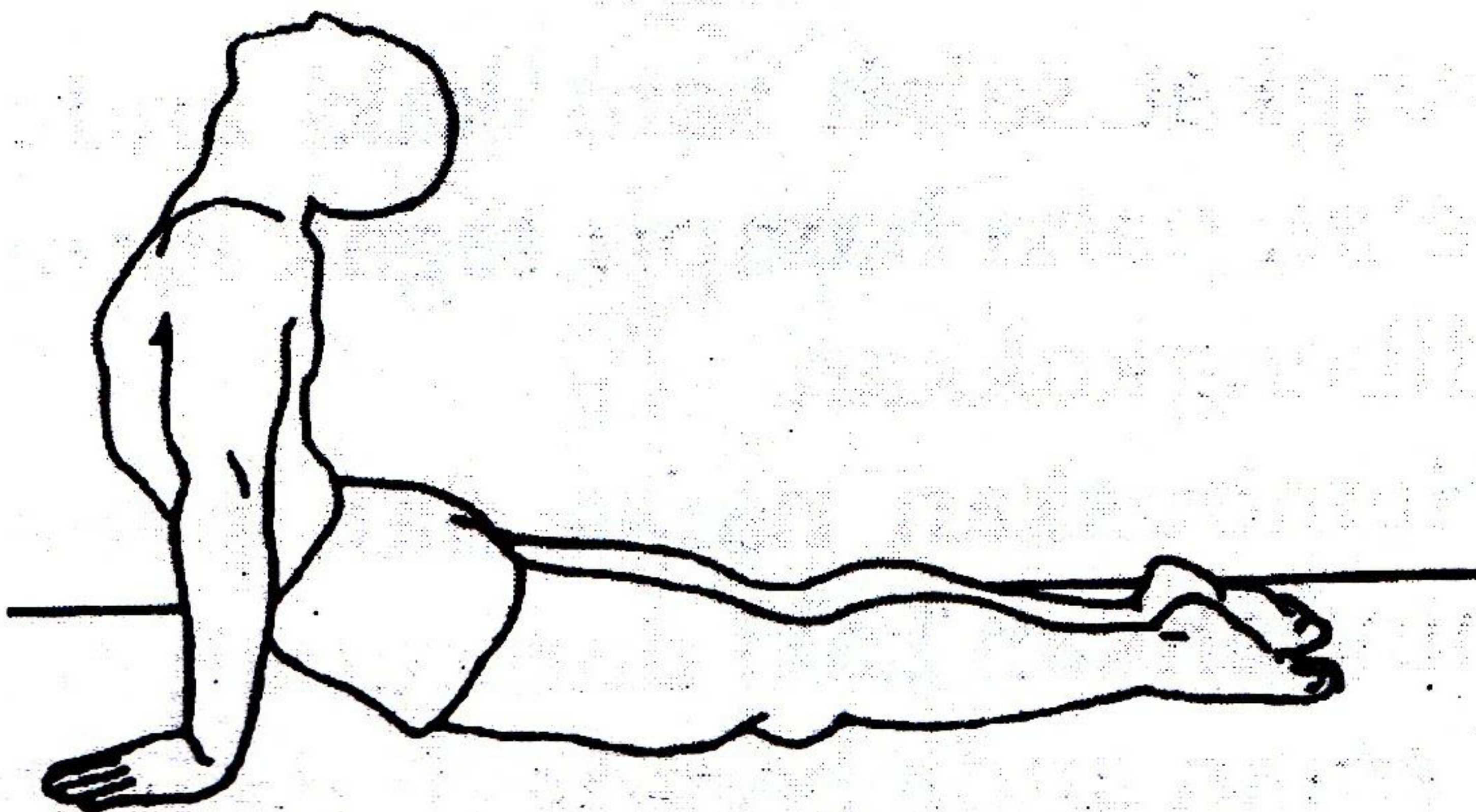
1. Berbaring menghadap ke bawah (telungkup) pada lantai dengan tubuh anda diregangkan (diluruskan).
2. Letakkan kedua telapak tangan pada dekat pinggul dengan jari-jari mengarah ke belakang.
3. Hembuskan nafas sambil menekan lantai ke bawah, angkat kepala dan batang tubuh anda, dan lengkungkan punggung anda pada saat berkontraksi otot Gluteals yaitu otot-otot pantat.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 14

Gerakan 15

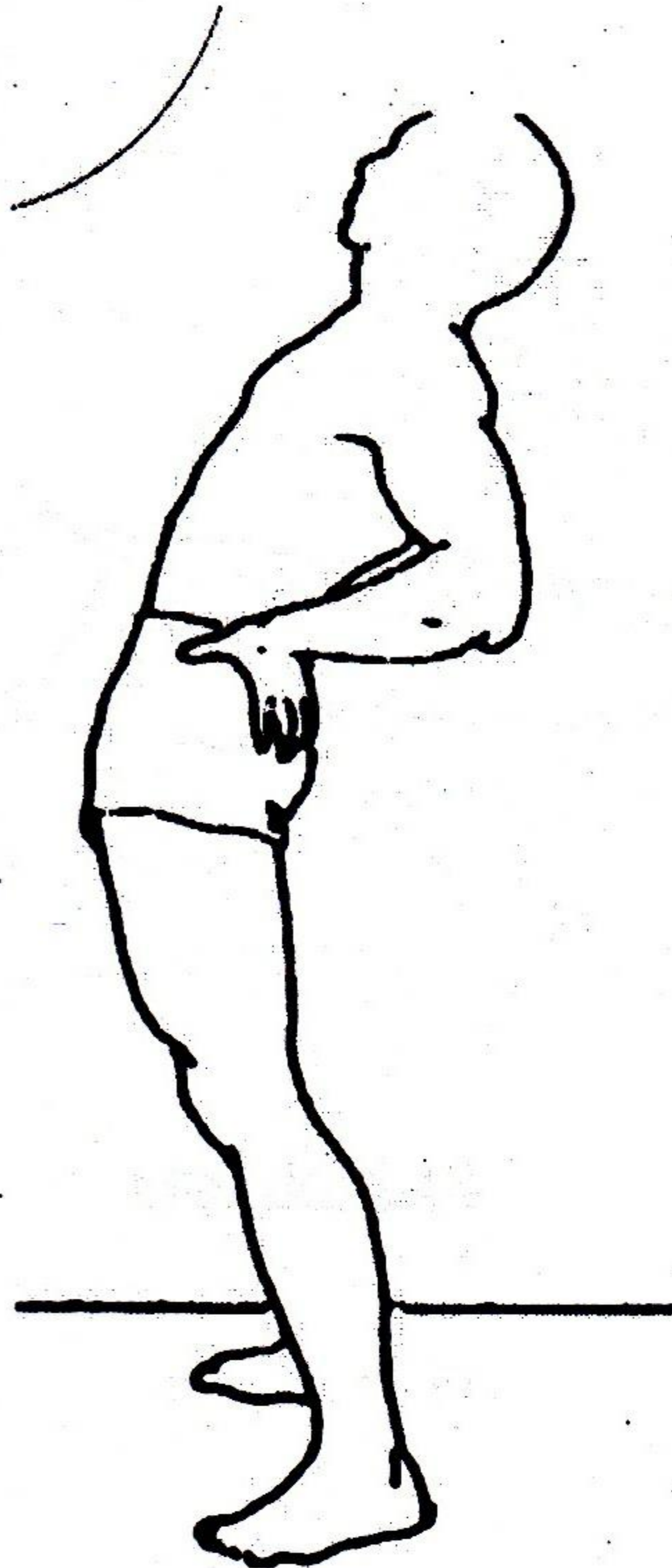
1. Berlutut tegak pada lantai dengan kedua kaki sedikit terpisah dan sejajar jari-jari kaki mengarah ke belakang.
2. Letakkan kedua telapak tangan anda pada pinggul bagian atas dan pantat.
3. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan lengkungkan punggung, kontraksikan otot pantat anda dan dorong pinggul anda ke depan.
4. Hembuskan nafas, sambil melanjutkan anda melengkungkan punggung anda turunkan kepala anda ke arah bawah, buka mulut anda, dan secara bertahap sorongkan kedua tangan anda ke arah tumit.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 15

Gerakan 16

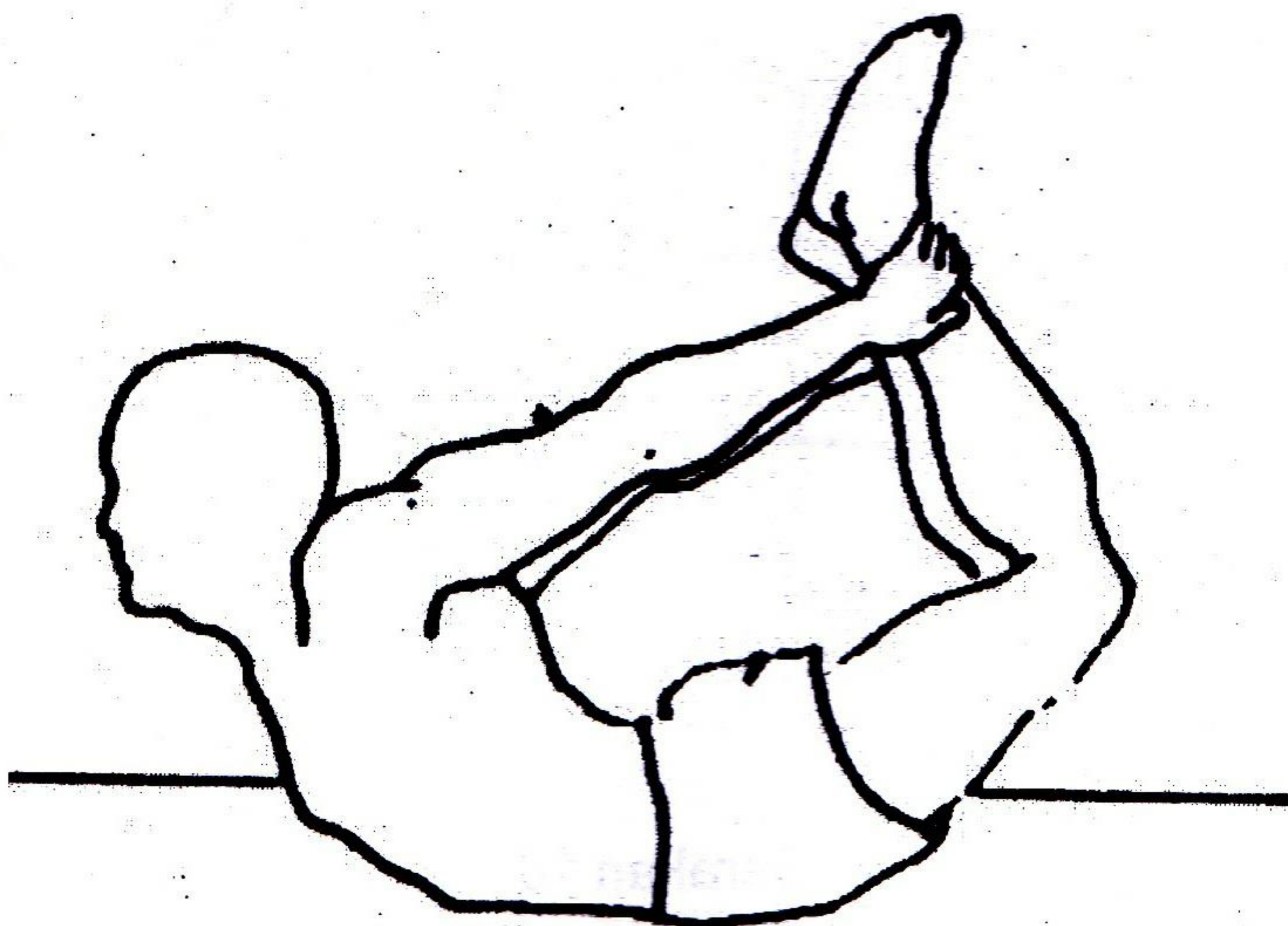
1. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki direntangkan ke samping dengan jarak 2 atau 3 kaki, kedua tangan diletakkan pada kedua pinggul anda.
2. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan lengkungkan punggung anda, kontraksikan otot-otot pantat dan dorong pinggul anda ke depan.
3. Hembuskan nafas dan lanjutkan untuk melengkungkan punggung anda turunkan (jatuhkan) kepala ke arah belakang mulut terbuka, dan berangsur-angsur sorongkan kedua tangan ke bawah pantat anda.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 16

Gerakan 17

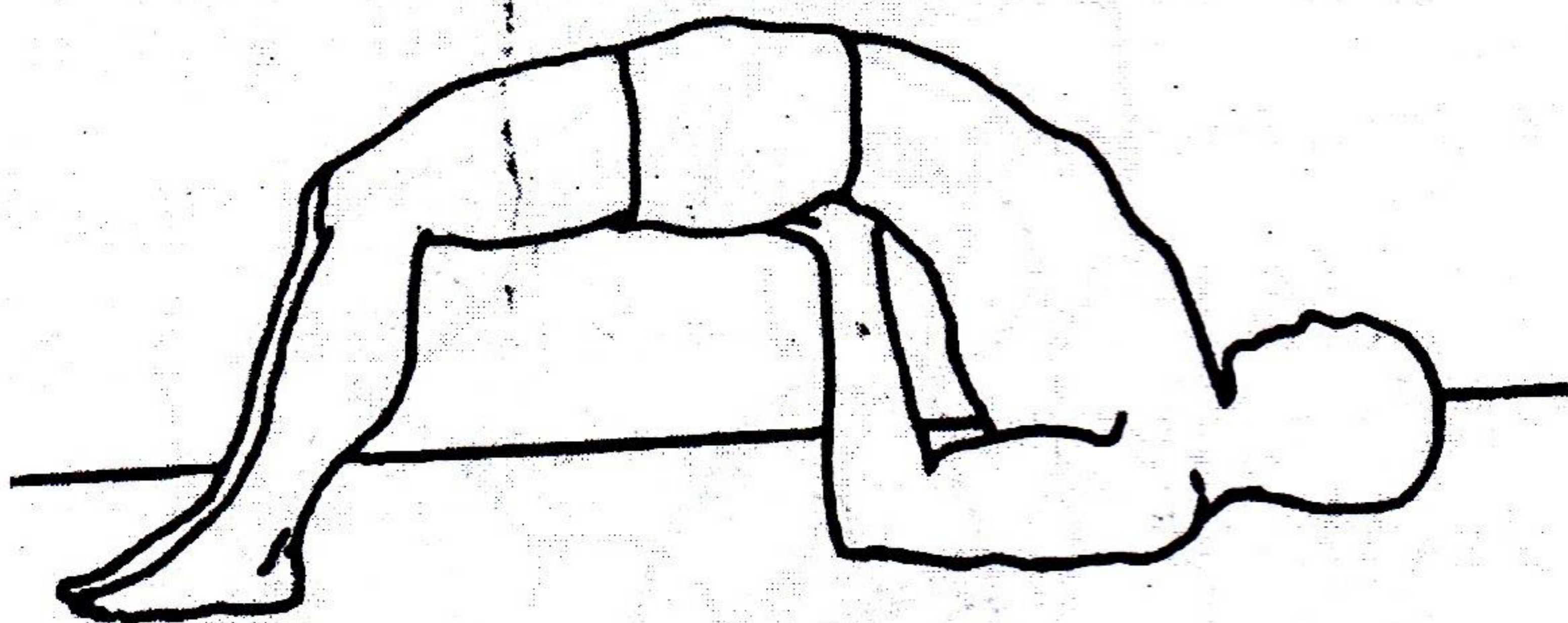
1. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh lurus.
2. Bengkokkan kedua lutut dan pindahkan kedua tumit ke arah pinggul anda.
3. Tarik nafas dan, peganglah pergelangan kaki anda dari arah belakang.
4. Tarik nafas, kontraksikan otot-otot pinggul dan angkat dada dan lutut dari lantai.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 17

Gerakan 18

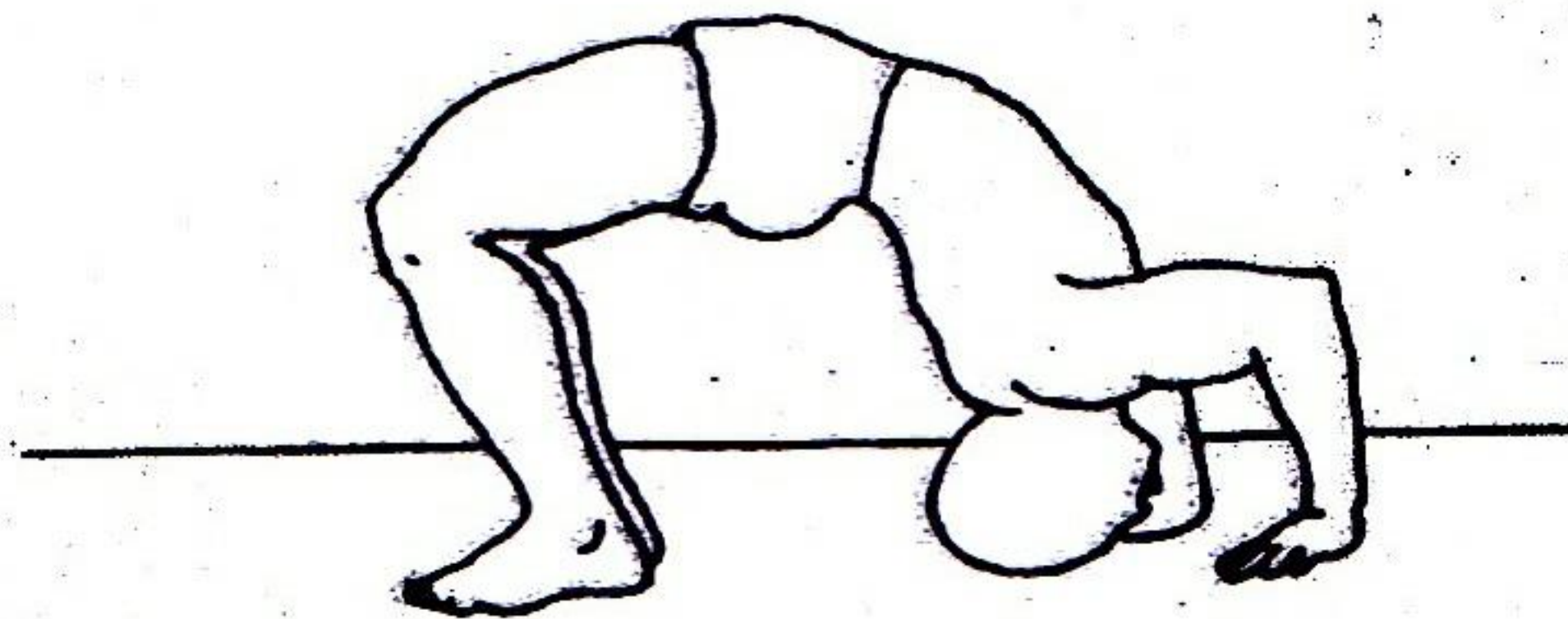
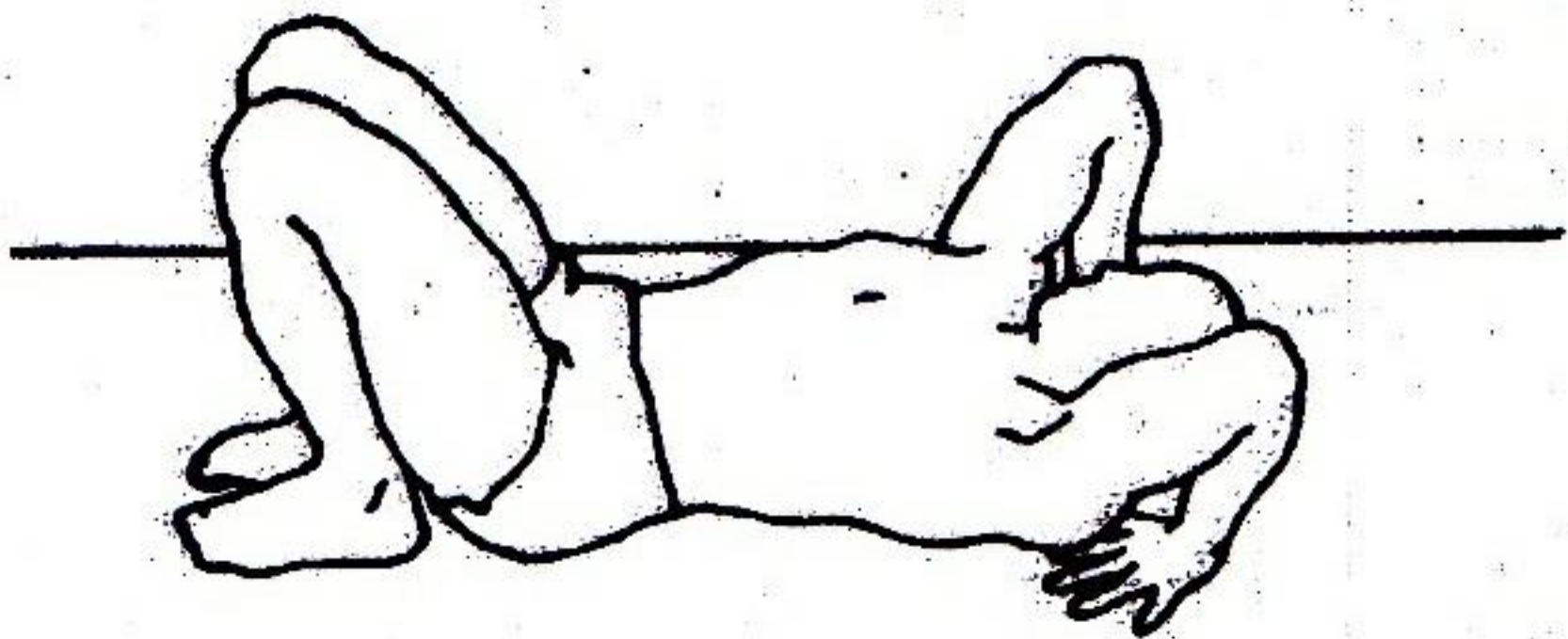
1. Berbaring dengan punggung mendatar, tubuh anda dalam keadaan lurus (meregang).
2. Bengkokkan kedua lutut dan sorongkan pantat anda, usahakan jarak keduanya tetap.
3. Tarik nafas, usahakan kedua kaki tetap mendatar pada lantai, kontraksikan otot gluteal (otot-otot pantat), angkat panggul anda dari lantai dan kedua tangan dipakai untuk menyangga tubuh.
4. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 18

Gerakan 19

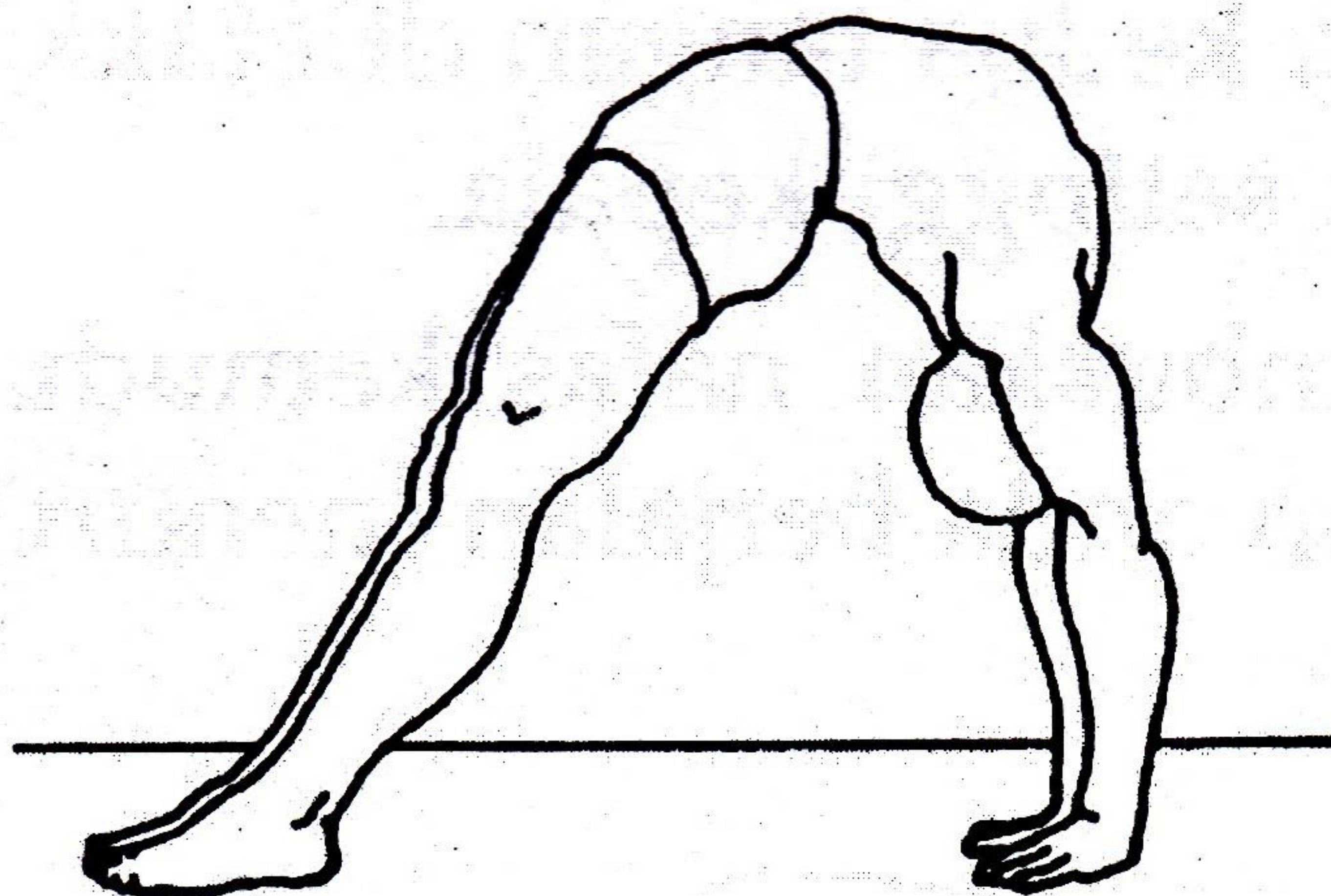
1. Berbaring dengan punggung mendatar, kedua tumit berhimpit dengan pantat, kedua tangan diletakkan pada lantai dekat leher (di bawah kedua bahu), kemudian jari-jari tangan anda diarahkan pada kaki.
2. Tarik nafas, angkat batang tubuh anda dan letakkan dahi anda pada lantai.
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 19

Gerakan 20

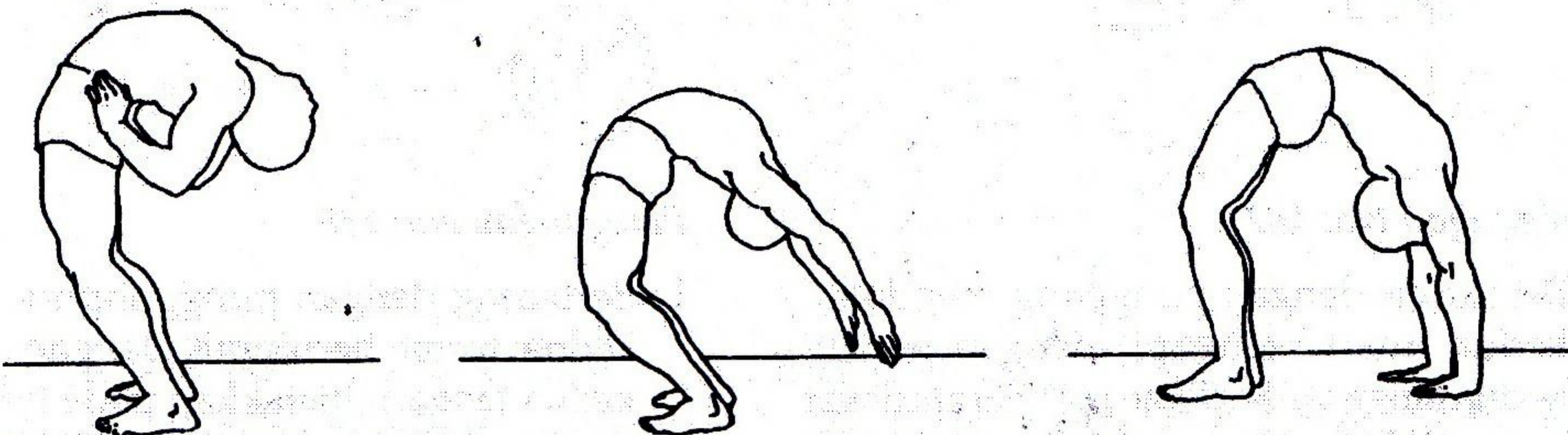
1. Berbaring dengan punggung mendatar, kedua tumit berhimpit dengan pantat, kedua tangan diletakkan pada lantai dekat leher (di bawah kedua bahu), kemudian jari-jari tangan anda diarahkan pada kaki.
2. Hembuskan nafas luruskan kedua lengan dan kaki, kemudian angkat tubuh anda membentang sepenuhnya, dengan kedua pergelangan tangan sejajar dengan kedua bahu anda.
3. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.
4. Hembuskan nafas, kemudian kembali pada posisi awal.



Gerakan 20

Gerakan 21

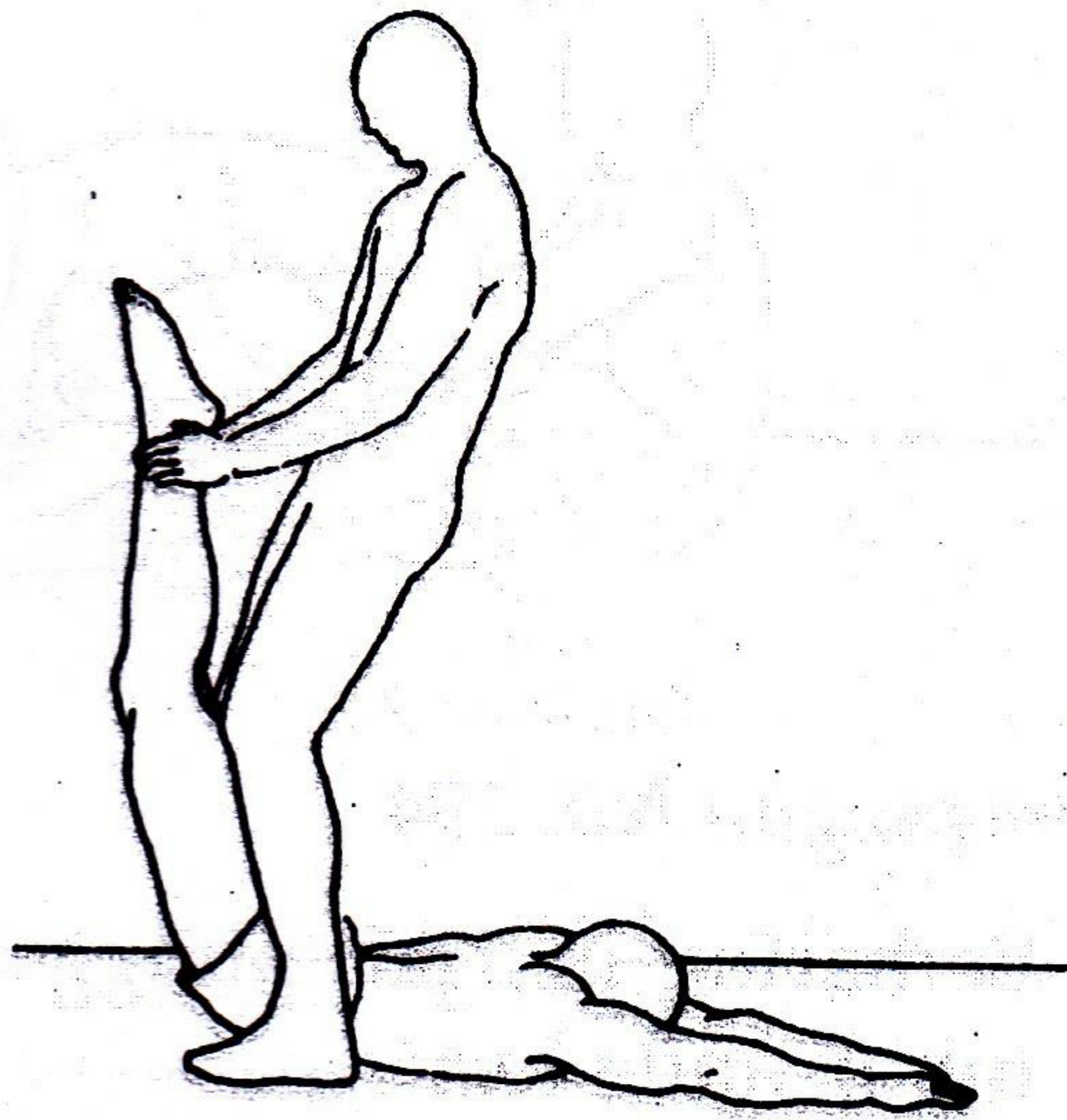
1. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki dan bahu anda melebar, kedua telapak tangan terletak pada pinggul.
2. Hembuskan nafas, dorong kedua pinggul ke depan dan lengkungkan punggung.
3. Angkat kedua lengan anda melewati kepala sementara itu lanjutkan untuk melengkungkan ke arah belakang, letakkan kedua tangan pada lantai sampai posisi anda melengkung sempurna dengan kedua lengan lurus dan bahu benar-benar melebar. Jika perlu pergunakan spotter untuk membantu dan menyangga gerakan anda.
4. Bengkokkan kedua lengan anda kemudian turunkan posisi tubuh anda dengan menurunkan kedua bahu (pada lantai).
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 21

Gerakan 22

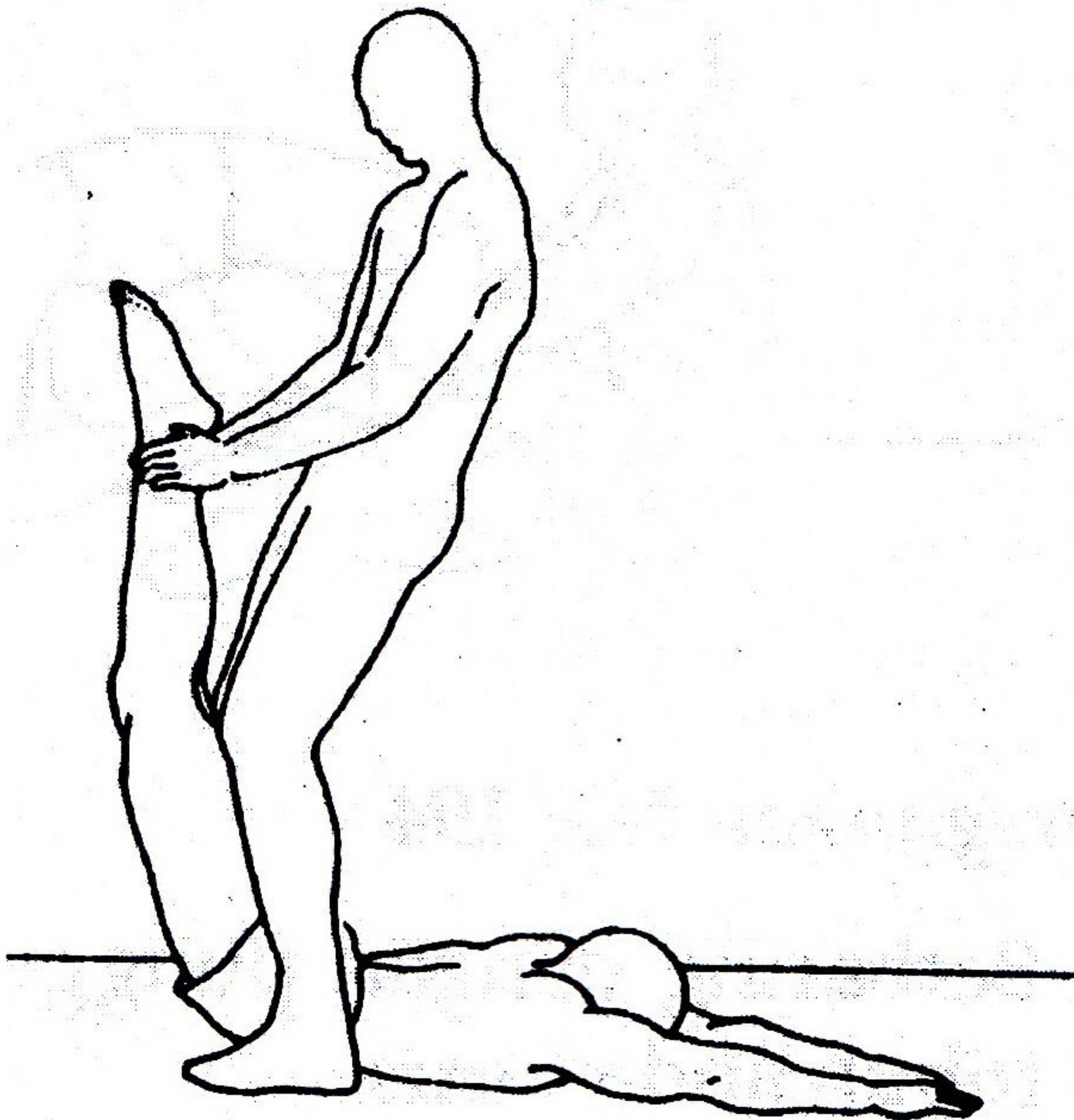
1. Berbaring melungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan tubuh) dan meregang ke depan.
2. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegang lapisan luar kedua kaki anda.
3. Teman anda mebengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarahkan ke bawah, dan memegang kedua kaki bagian bawah atau bagian pergelangan kaki anda.
4. Hembuskan nafas dan kontraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan pada punggung bawah anda pada saat teman anda perlahan-lahan mengangkat kedua paha anda dari lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 22

Gerakan 23

1. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan tubuh) dan meregang ke depan.
2. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegang lapisan luar dari kepala anda.
3. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarahkan ke bawah, dan memegang kedua bahu anda.
4. Hembuskan nafas dan kontraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan pada punggung bawah anda pada saat teman anda perlahan-lahan mengangkat batang tubuh bagian atas anda dari lantai.
5. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.



Gerakan 23

DAFTAR KEPUSTAKAAN

1. Bompato, 1992, *Theory and Methodologi of Training, The Key to Athletic Performance*, Dubuque Iowa, Kendall Hunt Publishing Company.
2. Bun, John., 1980, *The Art of Officiating Sport*, Prentice hall Inc. New York.
3. Fox, 1998, *Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*, Philadelphia, 4 th. Ed Saunders College Publishing.
4. Drs. Muslim Denni, (1994), *Sepaktakraw dan Perkembangannya*, Persetasii Jakarta.
5. Harsono, 1998, *Metodologi Latihan*, Seminar Nasional, Jakarta.
6. Iyakrus, M.Kes. (2004), *Pedoman Praktis Mewasiti Pertandingan sepaktakraw*, PSTI Sumatera Selatan, Palembang.
7. Iyakrus, M.Kes. (2004), *Sejarah Sepaktakraw Sumatera Selatan*, PSTI Sumatera Selatan, Palembang.
8. International Sepaktakraw Federation (Istaf), (2011), *International Referee Course*, Bangkok Thailand.
9. Michael, J, 1999, *Peregangan Olahraga*, Florida International University, PT Rajagrafindo, Jakarta
10. Muhammad Suhud, (1990). *Permainan Sepaktakraw*, Persetasi, Jakarta.
11. Pate RR, 1990, *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*, Universitas Negeri Semarang, (terjemahan) Semarang.
12. PSTI, 2009, *Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PB.PSTI*, Jakarta.
13. Radcliffe, 1995, *Explosive Power*, Champaign, Human Kintics Publisher,
14. Ratinus Darwis, 1992, *Bahan perkuliahan IKIP Padang, FPOK IKIP*, Padang.
15. Soekarman, 1992, *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlit*, Jakarta, Inti Indayu Press.
16. Sofyan Hanif (2011) *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*, Penerbit PT. Bumi Timur Jaya, Jakarta.

17. Sugih Haryono, (1980) *Penuntun Pelatih Sepaktakraw*, Direktorat jendral pendidikan luar sekolah dan Olahraga, Depdikbud.
18. Wilmore, Jack, David L, (1985) *Training for Sport and Activity*, Dubuque, Iowa, Wm.C. Brown Publishing Company

LAMPIRAN BLANKO PERTANDINGAN

SCORE SHEET TIM

Tournament	26 th Sea Games Indonesia 2011 - Palembang				TEAM	
Match. No.	Court		Date		SCORESHEET	

TEAM A:	VS	TEAM B:
---------	----	---------

1st REGU

Referee		Asst. Referee	
SERVER: A / B	Time Start	Time End	WINNER: A / B

Jersey No.	1st SET							2nd SET							3rd SET							Jersey No.	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
15	16	17	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S			

2nd REGU

Referee		Asst. Referee	
SERVER: A / B	Time Start	Time End	WINNER: A / B

Jersey No.	1st SET							2nd SET							3rd SET							Jersey No.	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
15	16	17	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S			

3rd REGU

Referee		Asst. Referee	
SERVER: A / B	Time Start	Time End	WINNER: A / B

Jersey No.	1st SET							2nd SET							3rd SET							Jersey No.	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
15	16	17	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S			

RESERVE

--	--	--	--	--	--

RESULT	1st SET		2nd SET		3rd SET	
	A	B	A	B	A	B
1st REGU						
2nd REGU						
3rd REGU						

REMARK	WINNER	RESULT	DURATION
---------------	---------------	---------------	-----------------

REMARK	OFFICIAL REFEREE
	Signature

SCORE SHEET REGU



26th Sea Games Indonesia 2011 - Palembang

**REGU EVENT
SCORESHEET**

MATCH

COURT

DATE

TIM A

vs

TIM B

REGU

REFEREE

ASS. REFEREE

SERVIS : A / B

TIMESTART :


: TIME END

WINNER : A / B


JERSEY NUMBER	1	2	3	4	1st SET	1	2	3	4	JERSEY NUMBER			
[]	5	6	7	8	TIMEOUT TIME	5	6	7	8	[]			
[]	9	10	11	12		9	10	11	12	[]			
[]	13	14	15	16	TIME	13	14	15	16	[]			
	17				SUBS	17							
SUBSTITUTION													
1st SET		1	2	3	4	2nd SET		1	3	4	1st SET		
IN	OUT	5	6	7	8	TIMEOUT TIME	5	6	7	8	IN	OUT	
		9	10	11	12		9	10	11	12			
		13	14	15	16	TIME	13	14	15	16			
		17				SUBS	17						
2nd SET		1	2	3	4	3rd SET		1	2	3	4	2nd SET	
IN	OUT	5	6	7	8	TIMEOUT TIME	5	6	7	8	IN	OUT	
		9	10	11	12		9	10	11	12			
		13	14	15	16	TIME	13	14	15	16			
		17				SUBS	17						
3rd SET		1	2	3	4	4th SET		1	2	3	4	3rd SET	
IN	OUT	5	6	7	8	TIMEOUT TIME	5	6	7	8	IN	OUT	
		9	10	11	12		9	10	11	12			
		13	14	15	16	TIME	13	14	15	16			
		17				SUBS	17						
4th SET		1	2	3	4	5th SET		1	2	3	4	4th SET	
IN	OUT	5	6	7	8	TIMEOUT TIME	5	6	7	8	IN	OUT	
		9	10	11	12		9	10	11	12			
		13	14	15	16	TIME	13	14	15	16			
		17				SUBS	17						
5th SET		1	2	3	4	5th SET		1	2	3	4	5th SET	
IN	OUT	5	6	7	8	TIMEOUT TIME	5	6	7	8	IN	OUT	
		9	10	11	12		9	10	11	12			
		13	14	15	16	TIME	13	14	15	16			
		17				SUBS	17						
RESERVE PLAYERS													
RESULT		1st SET		2nd SET		3rd SET		4th SET		5th SET		WINNER	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	FINAL RESULT	
REGU												DURATION	

OFFICIAL REFEREE / SIGNATURE


SCORE SHEET DOUBLE

TOURNAMENT :												 S2-1 DOUBLE EVENT SCORESHEET											
26th Sea Games Indonesia 2011 - Palembang																							
MATCH NO :				COURT :				DATE :															
TEAM A :						vs						TEAM B :											
REGU																							
REFEREE :												: ASST REFEREE :											
SERVE : A / B				TIME START :								: TIME END				WINNER : A / B							
JERSEY NUMBER				1	2	3	4	1st SET				1	2	3	4			JERSEY NUMBER					
[]				5	6	7	8	TIMEOUT TIME				5	6	7	8			[]					
[]				9	10	11	12					9	10	11	12			[]					
[]				13	14	15	16	TIME				13	14	15	16			[]					
				17				SUBS				17											
SUBSTITUTION												SUBSTITUTION											
1st SET								2nd SET								1st SET							
IN		OUT		1	2	3	4	TIMEOUT TIME				1	2	3	4	IN		OUT					
[]		[]		5	6	7	8					5	6	7	8	[]		[]					
[]		[]		9	10	11	12					9	10	11	12	[]		[]					
[]		[]		13	14	15	16	TIME				13	14	15	16	[]		[]					
				17				SUBS				17											
2nd SET								3rd SET								2nd SET							
IN		OUT		1	2	3	4	TIMEOUT TIME				1	2	3	4	IN		OUT					
[]		[]		5	6	7	8					5	6	7	8	[]		[]					
[]		[]		9	10	11	12					9	10	11	12	[]		[]					
[]		[]		13	14	15	16	TIME				13	14	15	16	[]		[]					
				17				SUBS				17											
3rd SET								4th SET								3rd SET							
IN		OUT		1	2	3	4	TIMEOUT TIME				1	2	3	4	IN		OUT					
[]		[]		5	6	7	8					5	6	7	8	[]		[]					
[]		[]		9	10	11	12					9	10	11	12	[]		[]					
[]		[]		13	14	15	16	TIME				13	14	15	16	[]		[]					
				17				SUBS				17											
4th SET								5th SET								4th SET							
IN		OUT		1	2	3	4	TIMEOUT TIME				1	2	3	4	IN		OUT					
[]		[]		5	6	7	8					5	6	7	8	[]		[]					
[]		[]		9	10	11	12					9	10	11	12	[]		[]					
[]		[]		13	14	15	16	TIME				13	14	15	16	[]		[]					
				17				SUBS				17											
5th SET								5th SET								5th SET							
IN		OUT		1	2	3	4	TIMEOUT TIME				1	2	3	4	IN		OUT					
[]		[]		5	6	7	8					5	6	7	8	[]		[]					
[]		[]		9	10	11	12					9	10	11	12	[]		[]					
[]		[]		13	14	15	16	TIME				13	14	15	16	[]		[]					
				17				SUBS				17											
RESERVE PLAYERS																							
RESULTS		1ST SET		2ND SET		3RD SET		4TH SET		5TH SET													
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B												
REGU																							
Remarks												Winning Team						Final Results / Duration					
												Official Referee											
												Signature											

SCORE SHEET BEACH REGU

TOURNAMENT : <input style="width: 100%;" type="text"/>		ISTAF														
MATCH NO : <input style="width: 50%;" type="text"/>	COURT : <input style="width: 50%;" type="text"/>	DATE: <input style="width: 100%;" type="text"/>	BEACH REGU SCORESHEET													
TEAM A : <input style="width: 100%;" type="text"/>		vs	<input style="width: 100%;" type="text"/>		: TEAM B											
REGU																
REFEREE : <input style="width: 100%;" type="text"/>				: ASST REFEREE <input style="width: 100%;" type="text"/>												
SERVE : A / B <input style="width: 50%;" type="text"/>		Time Start : <input style="width: 50%;" type="text"/>		: End Time <input style="width: 50%;" type="text"/>												
Winner : A / B <input style="width: 50%;" type="text"/>																
Jersey Number	1	2	3	4	5	6	7	SET	1	2	3	4	5	6	7	Jersey Number
[]	8	9	10	11	12	13	14	Timeout Time	8	9	10	11	12	13	14	[]
[]	15	16	17						15	16	17					[]
[]															[]	
[]															[]	
[]															[]	
RESERVE PLAYERS																
RESULTS		A	B	<input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/>		<input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/>		<input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/>		<input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/>		<input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/>		<input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/>		
				Winning Team		Final Results		Duration								
Remarks						Official Referee										
<input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/>						<input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/>										

SCORE SHEET BEACH TIM

TOURNAMENT : <input style="width: 80%;" type="text"/>	ISTAF															
MATCH NO : <input style="width: 80%;" type="text"/>	BEACH TEAM EVENT SCORESHEET															
TEAM A : <input style="width: 80%;" type="text"/> : TEAM B																
REFEREE : <input style="width: 80%;" type="text"/> : ASST REFEREE																
SERVE : A/B Time Start : <input style="width: 20%;" type="text"/> : End Time Winner : A/B																
Jersey Number	1	2	3	4	5	6	7	SET	1	2	3	4	5	6	7	
[]	8	9	10	11	12	13	14	Timeout Time	8	9	10	11	12	13	14	[]
[]	15	16	17						15	16	17				[]	
[]															[]	
[]															[]	
[]															[]	
[]															[]	
2ND REGU																
REFEREE : <input style="width: 80%;" type="text"/> : ASST REFEREE																
SERVE : A/B Time Start : <input style="width: 20%;" type="text"/> : End Time Winner : A/B																
Jersey Number	1	2	3	4	5	6	7	SET	1	2	3	4	5	6	7	
[]	8	9	10	11	12	13	14	Timeout Time	8	9	10	11	12	13	14	[]
[]	15	16	17						15	16	17				[]	
[]															[]	
[]															[]	
[]															[]	
[]															[]	
TIE BREAK REGU																
REFEREE : <input style="width: 80%;" type="text"/> : ASST REFEREE																
SERVE : A/B Time Start : <input style="width: 20%;" type="text"/> : End Time Winner : A/B																
Jersey Number	1	2	3	4	5	6	7	SET	1	2	3	4	5	6	7	
[]	8	9	10	11	12	13	14	Timeout Time	8	9	10	11	12	13	14	[]
[]	15								15						[]	
[]															[]	
[]															[]	
[]															[]	
[]															[]	
RESERVE PLAYERS																
RESULTS	1ST REGU	2ND REGU	TIE BREAK REGU		Winning Team		Final Results		Duration							
	A	B	A	B	A	B										
Remarks						Official Referee										
<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>						<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>										
Signature						Signature										

Print Form

SCORE SHEET HOOP

TOURNAMENT: <input style="width: 400px;" type="text"/>		ISTAF																										
MATCH NO: <input style="width: 50px;" type="text"/>	COURT: <input style="width: 50px;" type="text"/>	COUNTRY: <input style="width: 100px;" type="text"/>	DATE: <input style="width: 100px;" type="text"/>																									
HOOP		HOOP EVENT SCORESHEET																										
RESERVE: <input style="width: 300px;" type="text"/>																												
RANK OF STYLE									TOTAL SCORE	TOTAL POINTS																		
	SCORE OF BALL	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	210	410	610	810	1010											
NO	JERSEY NO.	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	20	220	420	620	820	1020
																							30	230	430	630	830	1030
																							40	240	440	640	840	1040
																							50	250	450	650	850	1050
																							60	260	460	660	860	1060
																							70	270	470	670	870	1070
																							80	280	480	680	880	1080
																							90	290	490	690	890	1090
																							100	300	500	700	900	1100
																							110	310	510	710	910	1110
																							120	320	520	720	920	1120
																							130	330	530	730	930	1130
																							140	340	540	740	940	1140
																							150	350	550	750	950	1150
																							160	360	560	760	960	1160
																							170	370	570	770	970	1170
																							180	380	580	780	980	1180
																							190	390	590	790	990	1190
																							200	400	600	800	1000	1200
TOTAL POINTS																												
RESERVE PLAYERS																												
RESULTS	<input style="width: 80px;" type="text"/>			Report:	<input style="width: 300px;" type="text"/>																							
Official Referee	<input style="width: 80px;" type="text"/>			Score Controller	<input style="width: 80px;" type="text"/>			Score Keeper	<input style="width: 80px;" type="text"/>			Time Keeper	<input style="width: 80px;" type="text"/>															
Signature	<input style="width: 80px;" type="text"/>			Signature	<input style="width: 80px;" type="text"/>			Signature	<input style="width: 80px;" type="text"/>			Signature	<input style="width: 80px;" type="text"/>															

[Print Form](#)

DAFTAR NAMA PEMAIN (REGU)

Tanggal	Pertandingan	Waktu	Pool	Kategori	Babak	Lapangan

	LAWAN	
--	-------	--


Kapten	N a m a	Posisi	Nomor
Cadangan			
Manajer			
Pelatih			

.....
(Tanda tangan Tim Manajer)

Tanggal:


CATATAN
Diterima oleh : Tanggal Pada : Pagi/Sore Diterimakan oleh : <p style="text-align: center;">(Tanda Tangan Komisi Pertandingan)</p>

DAFTAR NAMA PEMAIN HOOP

TOURNAMENT : <input style="width: 100%;" type="text"/>	CATEGORY : <input style="width: 100%;" type="text"/>	ISTAF	
DATE <input style="width: 100%;" type="text"/>	TIME <input style="width: 100%;" type="text"/>	MATCH NO <input style="width: 100%;" type="text"/>	POOL <input style="width: 100%;" type="text"/>
STAGE <input style="width: 100%;" type="text"/>	COURT <input style="width: 100%;" type="text"/>	HOOP EVENT OFFICIAL RESULT	
COUNTRY <input style="width: 100%;" type="text"/>			
HOOP <input style="width: 100%;" type="text"/>			
REFEREE : <input style="width: 100%;" type="text"/>	ASST REFEREE <input style="width: 100%;" type="text"/>		
Time Start : <input style="width: 100%;" type="text"/>	: End Time <input style="width: 100%;" type="text"/>	DURATION <input style="width: 100%;" type="text"/>	
JERSEY NUMBER	NAME	POSITION	
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	PLAYER	
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	PLAYER	
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	PLAYER	
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	PLAYER	
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	PLAYER	
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	RESERVE	
TOTAL SCORE <input style="width: 100%;" type="text"/>			
TEAM	TOTAL SCORE	TIME STARTED	TIME ENDED
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
OFFICIAL REFEREE		TECHNICAL DELEGATE	
<input style="width: 100%;" type="text"/>		<input style="width: 100%;" type="text"/>	


Print Form

BLANKO HASIL PERTANDINGAN REGU

TOURNAMENT: <input style="width: 100%;" type="text"/>		CATEGORY: <input style="width: 100%;" type="text"/>		ISTAF		
DATE: <input style="width: 50%;" type="text"/>	TIME: <input style="width: 50%;" type="text"/>	MATCH NO: <input style="width: 50%;" type="text"/>	POOL: <input style="width: 50%;" type="text"/>	STAGE: <input style="width: 50%;" type="text"/>	COURT: <input style="width: 50%;" type="text"/>	
TEAM A: <input style="width: 100%;" type="text"/>		VS		TEAM B: <input style="width: 100%;" type="text"/>		
REGU						
REFEREE: <input style="width: 100%;" type="text"/>				ASST REFEREE: <input style="width: 100%;" type="text"/>		
Time Start: <input style="width: 50%;" type="text"/>				End Time: <input style="width: 50%;" type="text"/>		DURATION: <input style="width: 100%;" type="text"/>
JERSEY NUMBER	NAME	POSITION	NAME	JERSEY NUMBER		
		TEKONG				
		STRKER				
		FEEDER				
		RESERVE				
		RESERVE				
WINNER: <input style="width: 100%;" type="text"/>		RESULT: <input style="width: 100%;" type="text"/>		LOSER: <input style="width: 100%;" type="text"/>		
WINNER	TOTAL GAMES	TOTAL SETS	TOTAL SCORE	STARTED	ENDED	DURATION
<input style="width: 50%;" type="text"/>	<input style="width: 50%;" type="text"/>	<input style="width: 50%;" type="text"/>	<input style="width: 50%;" type="text"/>	<input style="width: 50%;" type="text"/>	<input style="width: 50%;" type="text"/>	<input style="width: 50%;" type="text"/>
OFFICIAL REFEREE			TECHNICAL DELEGATE			
<input style="width: 100%;" type="text"/>			<input style="width: 100%;" type="text"/>			
<small>Signature: _____</small>			<small>Signature: _____</small>			
<small>Date/Time: _____</small>			<small>Date/Time: _____</small>			


Print Form

BLANKO HASIL PERTANDINGAN DOUBLE

TOURNAMENT : <input style="width: 100%;" type="text"/>		CATEGORY : <input style="width: 100%;" type="text"/>		ISTAF		
DATE	TIME	MATCH NO	POOL	STAGE	COURT	
TEAM A : <input style="width: 100%;" type="text"/>		VS		<input style="width: 100%;" type="text"/>		TEAM B
DOUBLE						
REFEREE : <input style="width: 100%;" type="text"/>				ASST REFEREE : <input style="width: 100%;" type="text"/>		
Time Start : <input style="width: 100%;" type="text"/>				: End Time <input style="width: 100%;" type="text"/>		: DURATION
JERSEY NUMBER	NAME	POSITION	NAME	JERSEY NUMBER		
		PLAYER				
		PLAYER				
		RESERVE				
<input style="width: 100%;" type="text"/>		RESULT		<input style="width: 100%;" type="text"/>		
WINNER				LOSER		
WINNER	TOTAL GAMES	TOTAL SETS	TOTAL SCORE	STARTED	ENDED	DURATION
OFFICIAL REFEREE			TECHNICAL DELEGATE			
<input style="width: 100%;" type="text"/>			<input style="width: 100%;" type="text"/>			
Signature			Signature			


[Print Form](#)

BLANKO HASIL PERTANDINGAN TIM

TOURNAMENT: <input style="width: 100%;" type="text"/>		CATEGORY: <input style="width: 100%;" type="text"/>		ISTAF		
DATE: <input style="width: 50%;" type="text"/>	TIME: <input style="width: 50%;" type="text"/>	MATCH NO: <input style="width: 50%;" type="text"/>	POOL: <input style="width: 50%;" type="text"/>	STAGE: <input style="width: 50%;" type="text"/>	COURT: <input style="width: 50%;" type="text"/>	
TEAM A: <input style="width: 100%;" type="text"/>		VS	<input style="width: 100%;" type="text"/>		: TEAM B	
1ST REGU						
REFEREE: <input style="width: 100%;" type="text"/>				ASST REFEREE: <input style="width: 100%;" type="text"/>		
Time Start: <input style="width: 50%;" type="text"/>				End Time: <input style="width: 50%;" type="text"/>		DURATION: <input style="width: 100%;" type="text"/>
JERSEY NUMBER	NAME	POSITION	NAME	JERSEY NUMBER		
		TEKONG				
		STRIKER				
		FEEDER				
		RESERVE				
<input style="width: 100%;" type="text"/>		RESULT	<input style="width: 100%;" type="text"/>			
WINNER			LOSER			
2ND REGU						
REFEREE: <input style="width: 100%;" type="text"/>				ASST REFEREE: <input style="width: 100%;" type="text"/>		
Time Start: <input style="width: 50%;" type="text"/>				End Time: <input style="width: 50%;" type="text"/>		DURATION: <input style="width: 100%;" type="text"/>
JERSEY NUMBER	NAME	POSITION	NAME	JERSEY NUMBER		
		TEKONG				
		STRIKER				
		FEEDER				
		RESERVE				
<input style="width: 100%;" type="text"/>		RESULT	<input style="width: 100%;" type="text"/>			
WINNER			LOSER			
3RD REGU						
REFEREE: <input style="width: 100%;" type="text"/>				ASST REFEREE: <input style="width: 100%;" type="text"/>		
Time Start: <input style="width: 50%;" type="text"/>				End Time: <input style="width: 50%;" type="text"/>		DURATION: <input style="width: 100%;" type="text"/>
JERSEY NUMBER	NAME	POSITION	NAME	JERSEY NUMBER		
		TEKONG				
		STRIKER				
		FEEDER				
		RESERVE				
<input style="width: 100%;" type="text"/>		RESULT	<input style="width: 100%;" type="text"/>			
WINNER			LOSER			
WINNER	TOTAL GAMES	TOTAL SETS	TOTAL SCORE	STARTED	ENDED	DURATION
<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
OFFICIAL REFEREE			TECHNICAL DELEGATE			
<input style="width: 100%;" type="text"/>			<input style="width: 100%;" type="text"/>			
<small>Signature</small>			<small>Signature</small>			

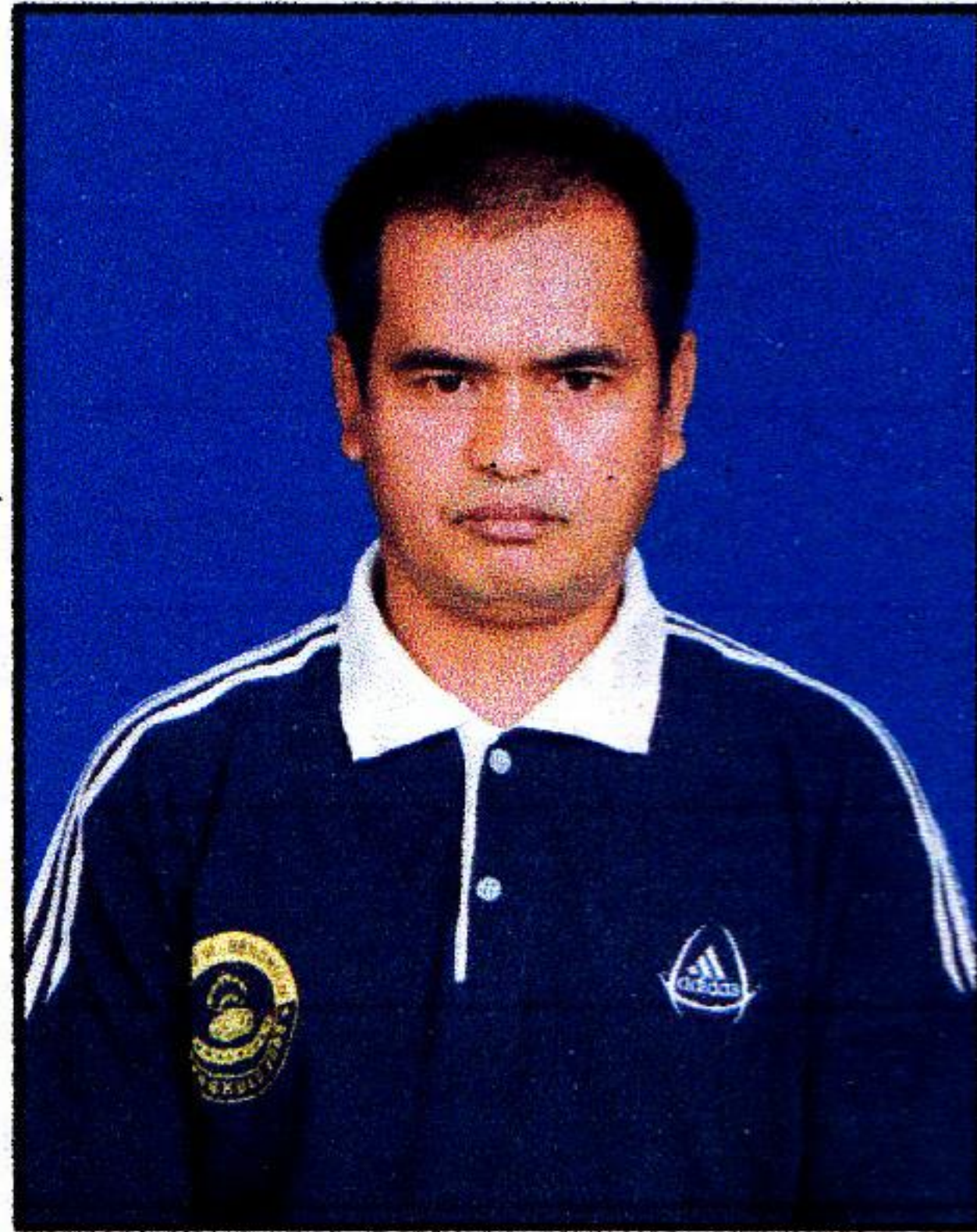
Print Form

BLANKO PERGANTIAN PEMAIN

TOURNAMENT: <input type="text"/>		COUNTRY: <input type="text"/>	ISTAF SUBSTITUTION FORM 
MATCH NO: <input type="text"/>	COURT: <input type="text"/>	DATE: <input type="text"/>	
IN		OUT	
JERSEY NUMBER		JERSEY NUMBER	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
TEAM MANAGER		OFFICIAL REFEREE	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	

[Print Form](#)

Pengalaman Penulis di Sepaktakraw



Data Diri Penulis

Nama : Iyakrus
Tempat/tanggal Lahir : Salimpaung, 12 Agustus 1962
Pendidikan : 1. S 1 Ilmu Kepelatihan Olahraga IKIP Padang 1986
2. S 2 Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga Surabaya 2005.
3. S 3 Pendidikan Olahraga Univ. Negeri Semarang (sedang pendidikan)
Pekerjaan : Staf Pengajar Program Penjas FKIP Universitas Sriwijaya (sepaktakraw, Metodologi Penelitian)
Alamat : Komplek Garuda Putra III Blok I No. 13. Lebong siarang Palembang

A. Mewasiti Pertandingan Sepaktakraw Nasional :

1. Wasit Andalus Cup I tahun 1987 di Jambi
2. Wasit Andalus Cup II tahun 1988 di Padang Sumbar
3. Wasit PORWIL II tahun 1988 di Pekan baru Riau
4. Wasit Andalus Cup III tahun 1989 di Banda Aceh
5. Wasit Andalus Cup IV 1990 di Pekanbaru Riau
6. Wasit Kejurnas yunior dan invitasi sepaktakraw wanita tahun 1990 di Jakarta

7. Wasit Pra PON (PORWIL 1) di Banda Aceh 1995
8. Wasit PORWIL IV tahun 1995 di banda Aceh
9. Wasit PON XIV tahun 1996 di Jakarta
10. Wasit Andalas Cup IX tahun 1997 di Padang Sumbar
11. Wasit PON XV tahun 2000 di Surabaya Jatim

B. Mewasiti pertandingan Internasional :

1. Wasit Sea Games XIX tahun 1997 di Jakarta
2. Wasit kejuaraan International Anniversari Cup I tahun 1997 di Jakarta
3. Wasit Kejuaraan Dunia Kingscup XVI 2000 di Bangkok Thailand
4. Wasit Kejuaraan Dunia Hanoi Open Tournament 2002 di Hanoi Vietnam
5. Wasit Asean School XVI tahun 2002 di Jakarta.
6. Wasit Kejuaraan Asia Championship di Bengkalis Riau Indonesia 2007
7. Wasit " Beach Sepaktakraw " International di Bali 2008
8. Wasit Kejuaraan Dunia " Malaysia Open " Trenggano Malaysia 2009
9. Wasit Kejuaraan Dunia "Super Serie" di Kualalumpur Malaisia 2010.
10. Wasit Asian Games XVI 2010 di QuangZhou China
11. Wasit Kings Cup XXV sepaktakraw Word Championship 2010 di Chiangmai Thailand.
12. Official Referee sepaktakraw Sea Games XXVI 2011 di Palembang

C. Pengalaman Sebagai Pelatih

1. Pelatih sepaktakraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang (SONS) 2005 – 2010.
2. Pelatih sepaktakraw Sumsel POPNAS VIII 2005 di Medan Sumatera Utara
3. Pelatih Tim Nasional Indonesia Kejuaraan Dunia "Kings cup" Bangkok Thailand 2005 medali perunggu.
4. Pelatih sepaktakraw Sumsel POPWIL II tahun 2006 di Pontianak Kalbar.

5. Pelatih sepaktakraw Sumsel POPNAS 2007 di Kaltim.
6. Pelatih sepaktakraw Sumsel Pra PON XVII 2007 di Medan Sumut (PORWIL) 3 medali perak.
7. Pelatih sepaktakraw Sumsel POMNAS 2007 di Kaltim
8. Pelatih sepaktakraw Sumsel PON XVII 2008 di Kaltim
9. Official Sepaktakraw Sumsel Pra PON di Batam Kepri 2011

D. Pengalaman Penyelenggaraan Pertandingan Sepaktakraw :

1. Ketua PORDA III Sumsel cabang sepaktakraw tahun 1988 di Palembang
2. Ketua PORDA IV Sumsel cabang sepaktakraw tahun 1991 di Palembang
3. Ketua Kejuaraan sepaktakraw se Sumatera "Andalas Cup 1991" di Muara Enim Sumsel
4. Teknical Delegate PORPROP Sumsel cabang sepaktakraw di Sungai Liat Bangka 1998
5. Ketua POPNAS Cabang sepaktakraw di Sumsel 2001.
6. Ketua PORDA VII Sumsel cabang sepaktakraw tahun 2002 di Palembang
7. Ketua kejuaraan sepaktakraw Andalas Cup X tahun 2002 di Palembang
8. Ketua POSPENAS cabang sepaktakraw 2003 di Palembang
9. Ketua Panpel Sepaktakraw PON XVI 2004 di Palembang Sumsel
10. Teknical Delegate Kejurnas junior dan Kejuaraan sepaktakraw se Sumatera "Andalas cup" 2006 di Muara Enim Sumsel.
11. Ketua Panpel Sepaktakraw POMNAS 2009 di Palembang Sumsel
12. Ketua Panpel Sepaktakraw POPWIL II di Palembang 2010
13. Ketua Panpel sepaktakraw PORPROP IX Sumsel Juni 2010 di Palembang.
14. Dewan Hakim PORPROP Babel cabang sepaktakraw di Tubuali Bangka Selatan 2009
15. Dewan Hakim PON XVIII 2012 cabang sepaktakraw di Pekanbaru Riau.

E. Sertifikat Sepaktakraw yang dimiliki :

1. Sertifikat S I Nasional tahun 1987 di Jambi
2. Sertifikat S II Sumsel tahun 1991 di Palembang
3. Sertifikat S I Nasional tahun 1996 di Jakarta
4. Sertifikat International Asia (ASTAF) tahun 1997 di Jakarta
5. Sertifikat International Dunia (ISTAF) tahun 2000 di Bangkok Thailand.

F. Pengalaman di Organisasi Olahraga

1. Bidang Perwasitan Persetasi Sumsel 1988 – 1992
2. Bidang Perwasitan Persetasi Sumsel 1993 – 1997
3. Sekretaris Umum Persetasi Sumsel 1998 – 2002
4. Sekretaris Umum Persetasi Sumsel 2003 – 2007
5. Ketua Harian PSTI Sumsel 2007 – 2011
6. Penasehat PSTI Sumsel 2011 - 2015
7. Ketua Perwasitan dan Pertandingan PB PSTI 2008 – 2010
8. Ketua Peraturan dan Hukum PB PSTI 2010 - sekarang.
9. Wakil Litbang KONI Sumsel 2008 – 2011
10. Wakil Sport Science KONI Sumsel 2011 - sekarang
11. Tim Monitoring Sumsel PON XVIII 2012 di Pekanbaru Riau
12. Tim Satgas Pelatda Sumsel PON XVIII 2012.

G. Karya Ilmiah Sepaktakraw

1. Pengembangan Model Latihan Fisik Untuk Atlet Sepaktakraw
2. Pedoman Praktis Mewasiti Pertandingan Sepaktakraw
3. Sejarah Sepaktakraw Sumatera Selatan
4. Model of Flexibility Exercise for Young Athlet Sepaktakraw to Improve Sepaksila Ability.
5. Model Exercise To Improve Capability Sepaksila In Sepaktakraw Games Sriwijaya University Students Physical Education
6. Model Exercise leg Muscle flexibility Game on For Athletes Tekong Sepaktakraw

ISBN : 979-587-433-0