

MENGEMBANGKAN POTENSI EMAS PENCAK SILAT INDONESIA

TRAINING SERIES FOR PENCAK SILAT TRAINER



PERATURAN PERTANDINGAN
PENCAK SILAT

Fahmi Wardi
(Wasit Juri Internasional)



DASAR - DASAR ILMU
KEPELATIHAN DAN
PERKEMBANGANNYA

Johansyah Lubis
(Ketua Lembaga Pelatih PB IPSI)



TEKNIK DASAR
LANJUTAN
PENCAK SILAT

Bondan Wirawan
(Pelatih SKO Ragunan)



TAKTIK STRATEGI
PERTANDINGAN
PENCAK SILAT

Hendro Wardoyo
(Pelatih World Champion 2016
& Sea Games 2017)



PENYUSUNAN PROGRAM
DASAR LATIHAN FISIK

Sandy Suardi
(Pelatih Fisik Timnas Taekwondo
Asian Games 2018)



METODE DAN VARIASI
LATIHAN FISIK
PENCAK SILAT

Zamrony Zamir
(Wakil Ketua
Perkumpulan Pelatih Fisik Indonesia)



Sabtu & Minggu
16 - 17, 23 Maret 2019



Padepokan Pencak Silat TMII
Jakarta



09.00-17.00 (Hari 1-3)



bit.ly/sahabatsilat



Ocha : 085263731984



sahabat_olahraga

