

Lampiran 9

PROGRAM LATIHAN *PLYOMETRIC*
KNEE TUCK JUMP DAN *BARRIER HOPS*

Pertemuan	<i>Barrier Hops</i>	<i>Knee Tuck Jump</i>
Pertemuan Tes Awal	a. Pemanasan - Jogging - Peregangan Dinamis b. Tes Awal - Melompat 3x kesempatan c. Pendinginan - Peregangan - Menjelaskan tujuan tes awal d. Penutupan	a. Pemanasan - Jogging - Peregangan Dinamis b. Tes Awal - Melompat 3x kesempatan c. Pendinginan - Peregangan - Menjelaskan tujuan tes awal d. Penutupan
Minggu 1	a. Pemanasan - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (hop step) b. Latihan inti - Melakukan lompatan ke depan dengan barrier yang tersedia dengan ketinggian 15 cm. 3 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 2 menit. - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. c. Pendinginan - Peregangan - Evaluasi	a. Pemanasan - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (hop step) b. Latihan inti - Melakukan lompatan ke atas dengan marker. 3 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 2 menit. - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. c. Pendinginan - Peregangan - Evaluasi
Minggu 2	a. Pemanasan - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan marker (leg hops) b. Latihan inti - Melakukan lompatan ke depan dengan barrier yang tersedia	a. Pemanasan - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan marker (leg hops) b. Latihan inti - Melakukan lompatan ke atas. 3 set x 5 repetisi,

	<p>dengan ketinggian 15 cm. 3 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 2 menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>setiap set istirahat 2 menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi
Minggu 3	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (<i>hop step</i>) - skipping <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke depan dengan barrier yang tersedia dengan ketinggian 20 cm. 4 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (<i>hop step</i>) - skipping <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke atas menggunakan marker. 4 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi
Minggu 4	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan barrier (<i>knee up, one leg hops right and left, double leg hops</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke depan barrier yang tersedia dengan ketinggian 20 cm. 5 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. 	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan barrier (<i>knee up, one leg hops right and left, double leg hops</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke atas menggunakan marker 5 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. - Melakukan teknik

	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. c. Pendinginan - Peregangan - Evaluasi 	<p>heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan.</p> <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan Evaluasi
Minggu 5	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan barrier (<i>knee up, one leg hops right and left, double leg hops</i>) - skipping <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke samping dengan barrier yang tersedia dengan ketinggian 25 cm. 6 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan barrier (<i>knee up, one leg hops right and left, double leg hops</i>) - skipping <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke atas dengan marker 6 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi
Minggu 6	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Naik turun tangga (<i>one leg dan double leg</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke depan dengan barrier yang tersedia dengan ketinggian 25 cm. 7 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. - Melakukan teknik 	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Naik turun tangga (<i>one leg dan double leg</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke atas dengan 7 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 2 menit. - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan.

	<p>heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan.</p> <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi
Minggu 7	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan barrier (<i>knee up, one leg hops right and left, double leg hops</i>) - Squat jump dan squat trase <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke depan dengan barrier yang tersedia dengan ketinggian 30 cm. 8 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. - Melakukan teknik <i>heading</i> dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan barrier (<i>knee up, one leg hops right and left, double leg hops</i>) - Squat jump dan squat trase <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke atas menggunakan marker 8 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 4 menit. - Melakukan teknik <i>heading</i> dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi
Minggu 8	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan barrier (<i>knee up, one leg hops right and left, double leg hops</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke depan dengan barrier yang tersedia dengan ketinggian 30 cm. 9 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 3 menit. 	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan barrier (<i>knee up, one leg hops right and left, double leg hops</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan ke atas dengan menggunakan marker. 9 set x 5 repetisi, setiap set istirahat 4 menit. - Melakukan teknik

	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan teknik heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan. c. Pendinginan - Peregangan - Evaluasi 	<p>heading dengan lompatan yang menggunakan variasi latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> c. Pendinginan - Peregangan Evaluasi
<p>Pertemuan</p> <p>Tes Akhir</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan - Jogging - Peregangan Dinamis b. Tes Akhir - Melompat 3x kesempatan c. Pendinginan - Peregangan - Menjelaskan tujuan tes akhir d. Penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan - Jogging - Peregangan Dinamis b. Tes Akhir - Melompat 3x kesempatan c. Pendinginan - Peregangan - Menjelaskan tujuan tes akhir d. Penutupan