

**LAMPIRAN 2**  
**TRAINING UNIT**

## TRAINING UNIT 1

Hari : Sabtu

Tanggal : 3 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> </ul> </li> </ul>		Waktu: 50 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Setiap peserta melakukan tes secara bergantian sesuai urutan  Waktu: 50 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tes vertical jump, setiap peserta mendapat 3x kesempatan diambil hasil terbaiknya (tes awal)</li> <li>• Games</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tes vertical jump, setiap peserta mendapat 3x kesempatan diambil hasil terbaiknya (tes awal)</li> <li>• Games</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 2

Hari : Senin

Tanggal : 6 Maret 2017

Durasi : 120 Menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 5 x lap voli</li> <li>- Dinamis strech</li> <li>- ABC Run</li> <li>- Angkling</li> <li>- Kicking</li> <li>- Knee up</li> <li>- Butt kick</li> <li>- Karioka</li> <li>- Deer step</li> <li>- Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	<p style="text-align: center;">Knee Tuck Jump</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lompat ditempat dengan menggunakan kedua kaki atau agkle hop dilanjutkan dengan sprint sejauh 9 meter atau setengah lapangan bola voli dilakukan sebanyak 2x 2 set x 8 rep</li> <li>• Lompat ditempat lalu melangkah 1 langkah kedepan lalu lompat dan melangkah lagi kebelakang lalu lompat lagi di ulangi dilakukan sebanyak 2 x 2 set x 8 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Drill smash melempar sendiri dan memukul bola sendiri, diarahkan sesuai instruksi pelatih</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Double Leg Hops</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lompat kedepan menggunakan kedua kaki dengan jarak lompatan sejauh 30cm dilanjutkan dengan sprint 9 meter atau setengah lapangan bola voli, dilakukan sebanyak 2x 2 set x 8 rep</li> <li>• Melompat kedepan dua kali lalu melompat kebelakang 1 kali dilakukan sebanyak 2 x 2 set x 8 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Drill smash melempar sendiri dan memukul bola sendiri, diarahkan sesuai instruksi pelatih</li> </ul>	Istirahat setiap set 2 menit  Waktu : 70 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 2xlap voli</li> <li>- Statis Strech</li> <li>- PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu : 20 menit

## TRAINING UNIT 3

Hari : Rabu

Tanggal : 8 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat setiap set 2 menit  Waktu : 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lompat ditempat dengan menggunakan kedua kaki atau agkle hop dilanjutkan dengan sprint sejauh 9 meter atau setengah lapangan bola voli, dilakukan sebanyak 2x 3set x 8rep</li> <li>• Lompat ditempat lalu melangkah 1 langkah kedepan lalu lompat dan melangkah lagi kebelakang lalu lompat lagi di ulangi sebanyak 2x 2set x 8 rep</li> <li>• Drill smash dengan bola dilempar pelatih, smash bola open diarahkan sesuai intruksi pelatih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lompat kedepan menggunakan kedua kaki dengan jarak lompatan sejauh 30cm dilanjutkan dengan sprint 9 meter atau setengah lapangan bola voli, dilakukan sebanyak 2x 3set x 8rep</li> <li>• Melompat kedepan dua kali lalu melompat kebelakannng 1 kali dilakukan sebanyak 2x 2set x 8rep</li> <li>• Drill smash dengan bola dilempar pelatih, smash bola open diarahkan sesuai intruksi pelatih</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu : 20 menit

## TRAINING UNIT 4

Hari : Kamis

Tanggal : 9 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 10 menit</li> <li>- Dinamis stretch</li> <li>- ABC Run</li> <li>- Ladder drill (hops/jump)</li> </ul> </li> <li>• Water break</li> </ul>		Waktu: 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat tiap set 1 menit  Waktu : 50 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ditempat lalu melangkah kedepan, belakang, samping kanan dan kiri lalu melompat setiap sehabis melangkah kembali lg ketengah, lalu baru melompat lagi, dilanjutkan sprint 6 meter dilakukan sebanyak 2x 3 set x 8 rep</li> <li>• Angkle hop atau lompat ditempat dengan batas ketinggian 15 cm dilakukan sebanyak 2x 3 set x 8 rep dilanjutkan dengan shadow smash sejauh setengah lap bola voli.</li> <li>• Water break</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat dengan kedua kaki kedepan menggunakan ladder dilanjutkan sprint 6 meter dilakukan sebanyak 2x 3 set x 8 rep</li> <li>• Melompat satu kaki kedepan bergantian kaki kanan dan kiri dengan menggunakan ladder sebanyak 2x 3 set x 8 rep. dilanjutkan shadow smash sejauh setengah lap bola voli.</li> <li>• Water break</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit up (3x30 rep)</li> <li>• Back up (3x30 rep)</li> <li>• Push Up (3x30 rep)</li> <li>• Plank (5x 30")</li> <li>• Statis stretch</li> <li>• PNF</li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Istirahat tiap set 1 menit, untuk plank 30 detik  Waktu : 40 menit

## TRAINING UNIT 5

Hari : Sabtu

Tanggal : 11 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	<p style="text-align: center;">Knee Tuck Jump</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ditempat atau angle hops dengan batas minimal lompatan 15 cm dilakukan 3x 3 set x 8 rep set</li> <li>• Melakukan half squat jump ditempat dilakukan sebanyak 2x 3 set x 8 rep</li> <li>• Lompat ditempat sebanyak 3x lalu men smash bola yang dilemparkan oleh pelatih, bola open, semi dan open back</li> <li>• Water break</li> <li>• Games</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Double Leg Hops</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat kedepan melompati cone yang ditaruh dengan jarak 40 cm antar cone nya, dilakukan sebanyak 3x 3 set x 8 rep.</li> <li>• Melakukan half squat jump ke depan dilakukan sebanyak 2x 3 set x 8 rep</li> <li>• Lompat ditempat sebanyak 3x lalu men smash bola yang dilemparkan oleh pelatih, bola open, semi dan open back</li> <li>• Water break</li> <li>• Games</li> </ul>	Istirahat tiap set 1 menit  Waktu : 70 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 6

Hari : Senin

Tanggal : 13 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 10 menit</li> <li>- Dinamis sterch</li> <li>- ABC Run</li> <li>- Angkling</li> <li>- Kicking</li> <li>- Butt kick</li> <li>- Knee up</li> <li>- Karioka</li> <li>- Deer step</li> <li>- Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat tiap set 1 menit  Waktu: 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan half squat jump ditempat sebanyak 2x 5 set x 6 rep</li> <li>• Melakukan lompat di tangga dengan ketinggian 20 cm sebanyak 2x 3 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Block lalu mundur dilanjutkan smash, dilakukan pada posisi 4 dan 2.</li> <li>• Drill smash posisi 4 dan 2, satu org melakukan 5 smash berhasil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan half squat jump kedepan sebanyak 2x 5 set x 6 rep</li> <li>• Melakukan triple hops jump sebanyak 2x 3 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Block lalu mundur dilanjutkan smash, dilakukan pada posisi 4 dan 2.</li> <li>• Drill smash posisi 4 dan 2, satu org melakukan 5 smash berhasil.</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>- Statis Strech</li> <li>- PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 7

Hari : Rabu

Tanggal : 15 maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat tiap set 1 menit  Waktu: 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan half squat jump ditempat sebanyak 3x 5 set x 6 rep</li> <li>• Melakukan lompat ditangga dengan ketinggian 20 cm sebanyak 2x 3 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Smash 3 meter dilempar oleh pelatih di posisi 6 di lanjut defend posisi 5 lalu smash open diposisi 4</li> <li>• Block lalu mundur dilanjutkan smash, dilakukan pada posisi 4 dan 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan triple hops jump sebanyak 3x 5 set x 6 rep</li> <li>• Melompati hurdle/rintangan setinggi 20 cm sebanyak 2x 3 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Smash 3 meter dilempar oleh pelatih di posisi 6 di lanjut defend posisi 5 lalu smash open di posisi 4</li> <li>• Block lalu mundur dilanjutkan smash, dilakukan pada posisi 4 dan 2.</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 8

Hari : Kamis

Tanggal : 16 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 10 menit</li> <li>- Dinamis strech</li> <li>- ABC Run</li> <li>- Ladder drill (hops/jump)</li> </ul> </li> <li>• Water break</li> </ul>		Waktu: 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	istirahat tiap set 2 menit  waktu : 50 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan half squat jump ditempat sebanyak 3x 5 set x 6 rep</li> <li>• Melakukan lompat ditangga dengan ketinggian 20 cm sebanyak 2x 4 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan triple hops jump sebanyak 3x 5 set x 6 rep</li> <li>• Melompati hurdle/rintangannya setinggi 20 cm sebanyak 2x 4 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit up (3x30 rep)</li> <li>• Back up (3x30 rep)</li> <li>• Push Up (3x30 rep)</li> <li>• Plank (5x 30")</li> <li>• Statis strech</li> <li>• PNF</li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Istirahat tiap set 1 menit, untuk plank 30 detik  Waktu : 40 menit

## TRAINING UNIT 9

Hari : Sabtu

Tanggal : 18 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirhat tiap set 2 menit  Waktu: 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan lompat ditangga dengan ketinggian 20 cm sebanyak 3x 4 set x 6 rep</li> <li>• Melakukan box jump atau lompat ke atas box dengan ketinggian 30 cm 2x 3 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Smash dengan toser sesuai spesialisasi pemain</li> <li>• Games</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompati hurdle/rintangan setinggi 20 cm sebanyak 3x 4 set x 6 rep</li> <li>• Meelompati hurdle/rintangan setinggi 30 cm sebanyak 2x 3 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Smash dengan toser sesuai spesialisasi pemain</li> <li>• Games</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 10

Hari : Senin

Tanggal : 20 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 10 menit</li> <li>- Dinamis sterch</li> <li>- ABC Run</li> <li>- Angkling</li> <li>- Kicking</li> <li>- Butt kick</li> <li>- Knee up</li> <li>- Karioka</li> <li>- Deer step</li> <li>- Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat tiap set 2 menit  Waktu: 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke atas box dengan ketinggian box 40 cm dilakukan sebanyak 3 x 4set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Meakukan block 2x lalu smash bola open block lagi lalu smash bola semi</li> <li>• Menerima bola service mengarahkan ke toser dan smash bola dari toser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat melewati hurdle / rintangan setinggi 40 cm dilakukan sebanyak 3 x 4 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Meakukan block 2x lalu smash bola open block lagi lalu smash bola semi</li> <li>• Menerima bola service mengarahkan ke toser dan smash bola dari toser</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>- Statis Strech</li> <li>- PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu : 20 menit

## TRAINING UNIT 11

Hari : Rabu

Tanggal : 22 maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Isatirahat tiap set 2 menit  Waktu: 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke atas box dengan ketinggian 40 cm dilakukan sebanyak 3 x 5set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Block lalu mundur dilanjutkan smash, dilakukan pada posisi 4 dan 2.</li> <li>• Drill smash posisi 4 dan 2, satu org melakukan 5 smash berhasil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat melewati hurdle / rintangan dengan ketinggian 40 cm dilakukan sebanyak 3 x 5set x 6rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Block lalu mundur dilanjutkan smash, dilakukan pada posisi 4 dan 2</li> <li>• Drill smash posisi 4 dan 2, satu org melakukan 5 smash berhasil</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 12

Hari : Kamis

Tanggal : 23 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 10 menit</li> <li>- Dinamis strech</li> <li>- ABC Run</li> <li>- Ladder drill (hops/jump)</li> </ul> </li> <li>• Water break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat antar set 1 menit 30 detik  Waktu: 50 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke atas box dengan ketinggian 50 cm dilakukan sebanyak 3x 4 set x 6 rep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat sejauh- jauhnya kearah depan dengan menggunakan kedua kaki dengan target stgh 8 bola voli dilakukan maksimal 4x lompatan dlakukan sebanyak 3x 4 set x 6 rep</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit up (3x30 rep)</li> <li>• Back up (3x30 rep)</li> <li>• Push Up (3x30 rep)</li> <li>• Plank (5x30")</li> <li>• Statis strech</li> <li>• PNF</li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Istirahat tiap set 1 menit, untuk plank 30 detik  Waktu : 40 menit



## TRAINING UNIT 14

Hari : Senin

Tanggal : 27 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat antar set 1 menit  Waktu: 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan knee tuck jump atau lompat dengan mengangkat kedua lutut hingga setinggi dada, dilakukan dengan maksimal sebanyak 3x 6 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Smash 3 meter dilempar oleh pelatih di posisi 6 di lanjut defend posisi 5 lalu smash open diposisi 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat sejauh- jauhnya kearah depan dengan menggunakan kedua kaki dengan target stgh 8 bola voli dilakukan maksimal 4x lompatan dlakukan sebanyak 3x 6 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Smash 3 meter dilempar oleh pelatih di posisi 6 di lanjut defend posisi 5 lalu smash open diposisi 4</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 15

Hari : Rabu

Tanggal : 29 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	<p style="text-align: center;">Knee Tuck Jump</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan knee tuck jump atau lompat dengan mengangkat kedua lutut hingga setinggi dada, dilakukan dengan maksimal sebanyak 4x 6 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Block lalu mundur dilanjutkan smash, dilakukan pada posisi 4 dan 2.</li> <li>• Drill smash posisi 4 dan 2, satu org melakukan 5 smash berhasil.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Double Leg Hops</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat sejauh- jauhnya kearah depan dengan menggunakan kedua kaki dengan target stgh 8 bola voli dilakukan maksimal 3x lompatan dlakukan sebanyak 4x 6 set x 6 rep</li> <li>• Water break</li> <li>• Block lalu mundur dilanjutkan smash, dilakukan pada posisi 4 dan 2.</li> <li>• Drill smash posisi 4 dan 2, satu org melakukan 5 smash berhasil.</li> </ul>	Istirahat antar set 1 menit  Waktu: 70 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 16

Hari : Kamis

Tanggal : 30 Maret 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat antar set 1 menit  Waktu: 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan knee tuck jump atau lompat dengan mengangkat kedua lutut hingga setinggi dada, dilakukan dengan maksimal sebanyak 4x 6 set x 8 rep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat sejauh- jauhnya kearah depan dengan menggunakan kedua kaki dengan target stgh 8 bola voli dilakukan maksimal 3x lompatan dlakukan sebanyak 4x 6 set x 8 rep</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 17

Hari : Sabtu

Tanggal : 1 April

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 10 menit</li> <li>– Dinamis sterch</li> <li>– ABC Run</li> <li>– Angkling</li> <li>– Kicking</li> <li>– Butt kick</li> <li>– Knee up</li> <li>– Karioka</li> <li>– Deer step</li> <li>– Hopping</li> </ul> </li> <li>• Water Break</li> </ul>		Waktu : 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Istirahat antar set 1 menit  Waktu: 70 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan knee tuck jump atau lompat dengan mengangkat kedua lutut hingga setinggi dada, dilakukan dengan maksimal sebanyak 4x 6 set x 10 rep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat sejauh- jauhnya kearah depan dengan menggunakan kedua kaki dengan target stgh 8 bola voli dilakukan maksimal 3x lompatan dlakukan sebanyak 4x 6 set x 10 rep</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>– Statis Strech</li> <li>– PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 20 menit

## TRAINING UNIT 18

Hari : Minggu

Tanggal : 2 April 2017

Durasi : 120 menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Warm Up :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 10 menit</li> <li>- Dinamis sterch</li> <li>- ABC Run</li> </ul> </li> </ul>		Waktu: 30 menit
Materi Inti	Knee Tuck Jump	Double Leg Hops	Setiap peserta melakukan tes secara bergantian sesuai urutan  Waktu: 50 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tes vertical jump, setiap peserta mendapat 3x kesempatan diambil hasil terbaiknya (tes akhir)</li> <li>• Games</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tes vertical jump, setiap peserta mendapat 3x kesempatan diambil hasil terbaiknya (tes akhir)</li> <li>• Games</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooling Down:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging 2xlap bolavoli</li> <li>- Statis Strech</li> <li>- PNF</li> </ul> </li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Do'a</li> </ul>		Waktu: 50 menit