

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Sukur, Dadeng Kurnia, Teknik Dasar Olahraga Renang, Jakarta : Dinas Olahraga dan Pemuda, 2004

Anas Sudijono, Pengantar Statistik Pendidikan, Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2007

Dadeng Kurnia. Muhammad Murni, Renang, Jakarta : 1991

Dadeng Kurnia, Pedoman Melatih Renang, Jakarta : 1987

Dadeng Kurnia, Renang Prestasi, Jakarta : 1999

Dwi Hatmisari Ambarukmi, Pelatihan Pelatih Level 1, Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga, 2007

Marta Dinata, Tina Wijaya, Renang, Jakarta : Penerbit Cerdas Jaya, 2006

Moh.Nazir, PH. D, Metodologi Penelitian, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003

Sugiyono, Satistika Untuk Penelitian, Bandung: Alfabeta, 2007

Suharno, HP, Penyusunan Program Latihan, Jakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993

Tudor O.Bompa, terjemahan BE.Rahantokman, Joahansyah

<http://wengayo.blogspot.com/2010/05/analisis-tujuan-bahan-latihan-dan.html>

Diakses pada tanggal 23 Oktober 2014

<http://davinplus.blogspot.com/2012/05/macam-macam-sampelpenelitian.html>.

Diakses pada tanggal 26 Januari 2015

<http://renang-renang.blogspot.com/2008/12/start-pembalikan-dan-finish.html>

Diakses pada tanggal 26 Januari 2015

<https://aquatikbsupi.wordpress.com/2013/08/27/berenang-gaya-bebas/>

Diakses pada tanggal 26 Januari 2015

<http://www.eductory.com/daftar-kursus/olahraga/berenang/708-JAQ-Swimming#tabs-1>

Diakses pada tanggal 26 Januari 2015

<http://ichaanugrahardianto.blogspot.com/2011/12/pengambilansampelharus.html>

Diakses pada tanggal 09 februari 2015

Lampiran 1

Tabel 8

Data Tes Awal Atlet Club JAQ Swimming

Jum'at, 31 Oktober 2014

No	Nama Atlet	Menit	Detik
1	Ramzy widodo	02:00.72	120,72
2	Rakhasatya Mahardhika P	02:27.68	147,68
3	Jeremia Condro	02:29.45	149,45
4	Ratu Salsabila Chandra	02:32.56	152,56
5	Rania Anjani	02:56.12	176,12
6	Dwi Angga Raja Kusumo	02:57.23	177,23
7	Nuraini Kirana Maharani	03:10.56	190,56
8	Nayla Adiva Nurizqi	03:11.33	191,33
9	Haidar Ammar	03:26.15	206,15
10	Irnindito Putra A	03:29.08	209,08
ΣX (Jumlah Data)			1720,88

Lampiran 2

Tabel 9

Data Tes Akhir Atlet Club JAQ Swimming

Senin, 15 Desember 2014

No	Nama Atlet	Menit	Detik
1	Ramzy widodo	01:58.82	118,82
2	Rakhasatya Mahardhika P	02:24.34	144,34
3	Jeremia Condro	02:24.67	144,67
4	Ratu Salsabila Chandra	02:28.42	148,42
5	Rania Anjani	02:49.66	169,66
6	Dwi Angga Raja Kusumo	02:51.16	171,16
7	Nuraini Kirana Maharani	03:00.10	180,10
8	Nayla Adiva Nurizqi	03:07.20	187,20
9	Haidar Ammar	03:16.76	196,76
10	Irnindito Putra A	03:25.03	205,03
ΣX (Jumlah Data)			1666,16

Lampiran 3

Tabel 10

Data Tes Awal Kelompok Cruise Interval

No	Nama Atlet	Menit	Detik
1	Ramzy widodo	02:00.72	120,72
2	Jeremia Condro	02:29.45	149,45
3	Rania Anjani	02:56.12	176,12
4	Nuraini Kirana Maharani	03:10.56	190,56
5	Haidar Ammar	03:26.15	206,15
ΣX (Jumlah Data)			843
Simpangan Baku / Standar Deviasi			33,94
Rata-rata (Mean) \bar{x}			168,6

Lampiran 4

Tabel 11

Data Tes Akhir Kelompok Cruise Interval

No	Nama Atlet	Menit	Detik
1	Ramzy widodo	01:58.82	118,82
2	Jeremia Condro	02:24.67	144,67
3	Rania Anjani	02:49.66	169,66
4	Nuraini Kirana Maharani	03:00.10	180,10
5	Haidar Ammar	03:16.76	196,76
ΣX (Jumlah Data)			810,01
Simpangan Baku / Standar Deviasi			30,65
Rata-rata (Mean) \bar{x}			162,002

Lampiran 5

Tabel 12

Data Tes Awal Kelompok Fast Interval Training

No	Nama Atlet	Menit	Detik
1	Rakhasatya Mahardhika P	02:27.68	147,68
2	Ratu Salsabila Chandra	02:32.56	152,56
3	Dwi Angga Raja Kusumo	02:57.23	177,23
4	Nayla Adiva Nurizqi	03:11.33	191,33
5	Irnindito Putra A	03:29.08	209,08
ΣX (Jumlah Data)			877,88
Simpangan Baku / Standar Deviasi			25,89
Rata-rata (Mean) \bar{x}			175,576

Lampiran 6

Tabel 13

Data Tes Akhir Kelompok Fast Interval Training

No	Nama Atlet	Menit	Detik
1	Rakhasatya Mahardhika P	02:24.34	144,34
2	Ratu Salsabila Chandra	02:28.42	148,42
3	Dwi Angga Raja Kusumo	02:51.16	171,16
4	Nayla Adiva Nurizqi	03:07.20	187,20
5	Irnindito Putra A	03:25.03	205,03
ΣX (Jumlah Data)			856,15
Simpangan Baku / Standar Deviasi			25,69
Rata-rata (Mean) \bar{x}			171,23

Lampiran 7

Tabel 14

Perhitungan Uji T Dependen Untuk Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

Kelompok Cruise Interval

No	Detik Awal	Detik Akhir	d_1	d_1^2
1	120,72	118,82	1,9	3,61
2	149,45	144,67	4,78	22,84
3	176,12	169,66	6,46	41,73
4	190,56	180,10	10,46	109,41
5	206,15	196,76	9,39	88,17
Jumlah			32,99	265,76

Perhitungan Manual Uji T Dependen Untuk Metode Cruise Interval

I. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ (Tidak ada perbedaan *Cruise Interval* di awal dan di akhir)

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$ (Ada perbedaan *Cruise Interval* di awal dan di akhir)

II. Titik kritis uji nilai t-tabel pada $\alpha = 0,05$ dan $df = 5-1 = 4 \rightarrow$ t-tabel = 2,77

H_0 ditolak bila t-hitung > t-tabel = 2,77

H_0 diterima bila t-hitung < t-tabel = 2,77

$$d_{rata} = \frac{\sum d_i}{n} = \frac{32,99}{5} = 6,59$$

$$\begin{aligned} \text{Simpangan baku} &= \frac{\sqrt{n\sum d^2 - (\sum d)^2}}{n(n-1)} \\ &= \frac{\sqrt{5 \times 265,76 - (32,99)^2}}{5(5-1)} \\ &= \frac{\sqrt{5 \times 265,76 - 1088,34}}{20} \\ &= \frac{\sqrt{1328,8 - 1088,34}}{20} \\ &= \sqrt{12,023} \\ &= 3,46 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} t_{hitung} &= \frac{d_{rata}}{\text{simp.baku}/\sqrt{n}} \\ &= \frac{6,59}{3,46/\sqrt{5}} \\ &= 4,25 \end{aligned}$$

Karena $t_{hitung} > t_{tabel} = 2,77$ dimana, $4,25 > 2,77$, maka H_0 ditolak.

Kesimpulan :

- Ada perbedaan awal dan akhir hasil dari metode latihan *Cruise Interval*.
- Latihan dengan *Cruise Interval* dapat meningkatkan waktu renang 200 meter gaya bebas.

Lampiran 8

Tabel 15

Perhitungan Uji T Dependen Untuk Hasil Tes Awal dan Tes Akhir
Kelompok Fast Interval Training

No	Detik Awal	Detik Akhir	d_1	d_1^2
1	147,68	144,34	3,34	11,15
2	152,56	148,42	4,14	17,13
3	177,23	171,16	6,07	36,84
4	191,33	187,20	4,13	17,05
5	209,08	205,03	4,05	16,40
Jumlah			21,73	98,57

Perhitungan Manual Uji T Dependen Untuk Metode Fast Interval Training

III. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ (Tidak ada perbedaan *Fast Interval Training* di awal dan di akhir)

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$ (Ada perbedaan *Fast Interval Training* di awal dan di akhir)

IV. Titik kritis uji nilai t-tabel pada $\alpha = 0,05$ dan $df = 5-1 = 4 \rightarrow t\text{-tabel} = 2,77$

H_0 ditolak bila $t\text{-hitung} > t\text{-tabel} = 2,77$

H_0 diterima bila t -hitung < t -tabel = 2,77

$$d_{rata} = \frac{\sum d_i}{n} = \frac{21,73}{5} = 4,34$$

$$\begin{aligned} \text{Simpangan baku} &= \frac{\sqrt{n\sum d^2 - (\sum d)^2}}{n(n-1)} \\ &= \frac{\sqrt{5 \times 98,57 - (21,73)^2}}{5(5-1)} \\ &= \frac{\sqrt{5 \times 98,57 - 472,19}}{20} \\ &= \frac{\sqrt{492,85 - 472,19}}{20} \\ &= \sqrt{1,03} \\ &= 1,01 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} t_{hitung} &= \frac{d_{rata}}{\text{simp.baku}/\sqrt{n}} \\ &= \frac{4,34}{1,01/\sqrt{5}} \\ &= 9,64 \end{aligned}$$

Karena t -hitung > t -tabel = 2,77 dimana, $9,64 > 2,77$, maka H_0 ditolak.

Kesimpulan :

- Ada perbedaan awal dan akhir hasil dari metode latihan *Fast Interval Training*.
- Latihan dengan *Fast Interval Training* dapat meningkatkan waktu renang 200 meter gaya bebas.

Lampiran 9

Tabel 16

Perhitungan Uji T Independen Hasil Akhir *Cruise Interval* dan *Fast Interval Training*.

No(Berdasarkan urutan sampel)	CI	FIT
1	118,82	144,34
2	144,67	148,42
3	169,66	171,16
4	180,10	187,20
5	196,76	205,03
Mean	162	171,23
Jumlah	810,01	856,15
Varians	939,84	660,21
Varians gabungan	139,81	
Simpangan baku	30,65	25,69
Simpangan baku gab.	11,82	

Perhitungan Manual Uji T Independen Untuk Hasil Akhir Metode *Cruise Interval* dan *Fast Interval Training*

$$\text{Varians gabungan} = \frac{(n_{CI}-1) \times \text{Varians}_{CI} - (n_{FIT}) \times \text{Varians}_{FIT}}{n_{CI} + n_{FIT} - 2}$$

$$= \frac{(5-1) \times 939,84 - (5-1) \times 660,21}{5 + 5 - 2}$$

$$= \frac{3759,36 - 2640,84}{8}$$

$$= \frac{1118,52}{8}$$

$$= 139,81$$

$$\text{Simpangan baku gabungan} = \sqrt{139,81}$$

$$= 11,82$$

$$t_{\text{hitung}} = t = \frac{x_b - x_a}{Sp \times \sqrt{\left(\frac{1}{nb}\right) + \left(\frac{1}{na}\right)}}$$

$$= \frac{171,23 - 162}{11,82 \times \sqrt{\frac{1}{5} + \frac{1}{5}}}$$

$$= 2,45$$

$$DF = 5+5-2=8, \text{ Maka } t_{\text{tabel}} = 2,306$$

Karena $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0

“ Kesimpulan: Ada perbedaan antara *Cruise Interval* dan *Fast Interval Training*”.

Rumus – Rumus yang digunakan dalam Uji T Independen:

$$t = \frac{x_b - x_a}{s_p \sqrt{\left(\frac{1}{n_b}\right) + \left(\frac{1}{n_a}\right)}}$$

Dimana Sp:

$$s_p = \frac{(n_a - 1) \times \text{varians a} - (n_b - 1) \times \text{varians b}}{n_a + n_b - 2}$$

x_a = Rata-rata kelompok a

x_b = Rata-rata kelompok b

s_p = Standar deviasi gabungan

n_a = Banyaknya sampel di kelompok a

n_b = Banyaknya sampel di kelompok b

DF = $n_a + n_b - 2$

Lampiran 10**Gambar-gambar saat Penelitian****Gambar 12. Atlet sedang melakukan warming up****Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian****Gambar 13. Atlet sedang melakukan warming up****Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian**



Gambar 14. Atlet sedang melakukan warming up

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 15. Atlet sedang melakukan warming up

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 16. Atlet sedang melakukan tes awal

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



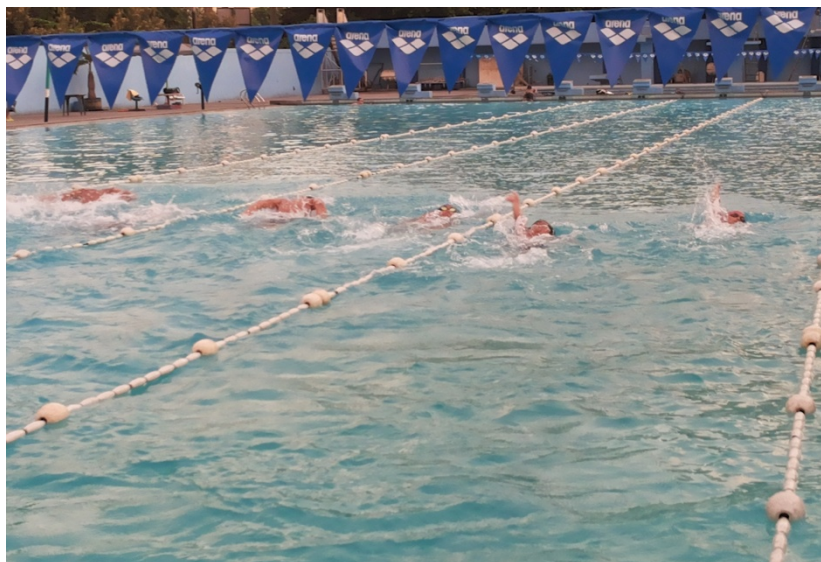
Gambar 17. Atlet sedang melakukan tes awal

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



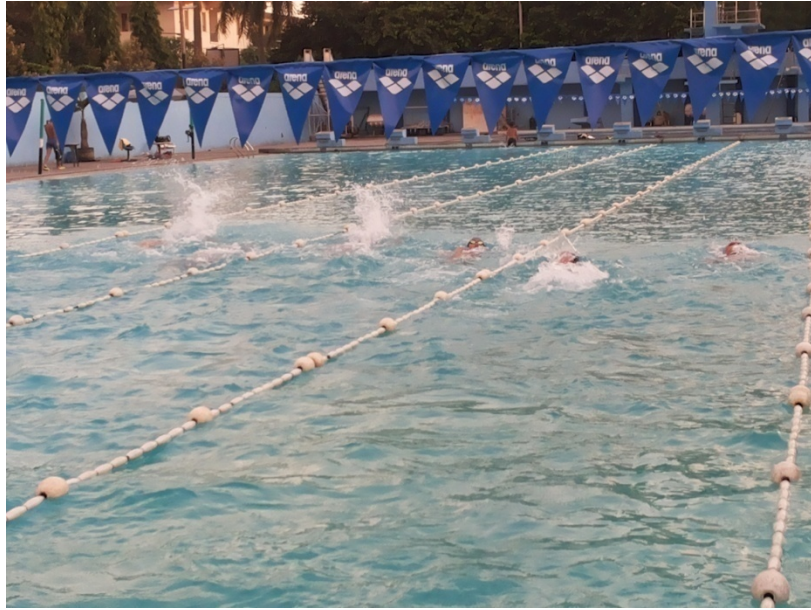
Gambar 18. Atlet sedang melakukan latihan

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 19. Atlet sedang melakukan latihan

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 20. Atlet sedang melakukan latihan

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 21. Atlet sedang melakukan latihan

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 22. Atlet sedang melakukan tes akhir

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 23. Atlet sedang melakukan tes akhir

Sumber : Foto Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11

Tabel 17

Program Latihan Kelompok Cruise Interval

Senin, 3 nov 2014	Selasa, 4 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemasn 800m bb nafas 3/1 4x50m kk gg ist 10" 4x50 tg gg ist 10" Cruise Interval 8-10-6x 50m tiap 50"-45"-40" Kick Set, Drill Punggung 10x50m (25m max + 25m slow) 10x50 drill pg 300 pg Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemasn 400m bb Cruise Interval 3-5-2x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" aerobic 4x150m bb 10x50m drill kp 800m bb Pemulihan 200m easy, cooling down</p>
Kamis, 6 nov 2014	Jum'at 7 nov 2014
<p>Darat Streching Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 400bb 200 drill 300 gg per 25m Cruise Interval 5-7-3x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" Kick set 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 800bb nafas 3/1 200 tg pg 4x100m kk ist 10" Cruise Interval 5-7-3x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" sprint 20x50m Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 10 nov 2014	Selasa, 11 nov 2014
<p>Darat Streching Joging10mnt Pemanasan 1000m bb nafas 3/1-5/1 per 100m 200 kk 200 tg Cruise Interval 3-5-2x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" Aerobic, drill Kupu 4x150m bb 10x50m drill kp 800m bb Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Rubber 30x 3 set Pemanasan 300bb 300tg 300 kk 300 drill 800m bb nafas 3/1 Cruise Interval 5-5-5x 100 tiap 1:45"-1:40"-1:35" Drill Punggung 10x50m (25m max + 25m slow) 10x50 drill pg 200 pg Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 13 nov 2014	Jum'at 14 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 4x250 gg 1. 100 KP, 50 PG , 50 DD , 50 BB 2. 50 KP , 100 PG , 50 DD , 50 BB 3. 50 KP , 50 PG , 100 DD , 50 BB 4. 50 KP , 50 PG , 50 DD , 100 BB Cruise Interval 8-10-6x 50m tiap 50"-45"-40" Aerobic 2x800 Ist 20" (nafas 3/1-5/1 Per-100) 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 1000m 200 tg pg 4x100m kk pg ist 10" Cruise Interval 5-7-3x 100m tiap1:45"-1:40"-1:35" Start sprint 20x50m Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 17 nov 2014	Selasa, 18 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Rubber 30x 3 set Pemanasan 200bb 200kk 200tg 200 drill 200gg Cruise Interval 8-10-6x 50m tiap 50"-45"-40" Aerobic, drill Kupu 300bb 100kp 100dd 10x50m drill kp pakai fins Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 3x300 bb ist 15" 3x200 gg ist 10" 3x100dd ist 15" 200 kk bb Cruise Interval 5-5-5x 100 tiap 1:45"-1:40"-1:35" Drill Punggung 200 pg Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 20 nov 2014	Jum'at 21 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 400bb 200 drill 200 tg 200kk 300 gg per 25m Cruise Interval 3-5-2x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" Kick set 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 1000m bb 3x400 : 1.bb, 2. pg, 3. 4x100 Drill bb& pg Cruise Interval 3-5-2 x 200m tiap 3:00"-2:55"-2:50" Drill 12x50m bb descending(pelan sedang cepat) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 24 nov 2014	Selasa, 25 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 200bb 200kk 200tg 200 drill 200gg Cruise Interval 6-10-4 x 50m tiap 50"-45"-40" Aerobic, drill kupu 2x400bb ist 30" 100kp 100dd 10x50m drill kp pakai fins Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan Pus up 50x sit up 50x back up 50x 1000m bb Cruise Interval 3-5-2x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" Drill,kick 200m bb 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 27 nov 2014	Jum'at, 28 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 5x300 Ist.15" ;1.bb, 2. gg Per- 25,3.Drill-Swim Per-50, 4. 200 bb+100 pg, 5. 200gg +100 bb Cruise interval 5-5-5x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" Kick 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 800 bb Nafas 3/1, 200 tg pg 4x100m kk pg ist 10" Cruise Interval 5-7-3x 100m tiap1:45"-1:40"-1:35" 20x50m Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 1 des 2014	Selasa, 2 des 2014
<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 400 bb, 200 drill 2x100Descend Cruise Interval 5-7-3x 100m tiap1:45"-1:40"-1:35" Aerobic,drill,start 200m bb 200gg 10x50m drill bb 10x50m (start gg) explo awal Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 400 gg /50m, 200 tg dd kk kp 400bb Cruise Interval 3-5-2x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" Drill kupu 12x50m bb descend tiap 1mnt 10x50m drill kp pakai fins tiap 1mnt Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 4 des 2014	Jum'at, 5 des 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Rubber 30x 3 set Pemanasan 200bb 200kk 200tg 200 drill 200gg Cruise Interval 6-10-4 x 50m tiap 50"-45"-40" Aerobic, drill 2x400bb ist 30" 100kp 100dd 8x50m drill kp pakai fins 1000m bb langsung Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 800 bb Nafas 3/1, 200 tg pg 400bb 300 kk 300tg Cruise Interval 5-7-3x 100m tiap1:45"-1:40"-1:35" Start finish 20x50m start finish Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 8 des 2014	Selasa, 9 des 2014
<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 200bb 200kk 200tg 200drill 200 gg Cruise Interval 3-5-2 x 200m tiap 3:00"-2:55"-2:50" Kick set 400kk kp , 200kk bb, 200kk pg Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 400bb 200kk 400gg per 25, 200 drill Cruise Interval 8-10-6x 50m tiap 50"-45"-40" Start, drill 24x50m 16x50m (50drill 50kp pakai fins) Pemulihan 200m easy , cooling down</p>

Kamis, 11 des 2014	Jum'at 12 des 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 400bb (8x50m drill-lengkap ist 10") 200kk dd 300pg Cruise Interval 5-5-5x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" Kick 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 800 bb Nafas 3/1, 200 tg pg Cruise Interval 5-7-3x 100m tiap 1:45"-1:40"-1:35" aerobic 6x200m ist 15" 20x50m Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Lampiran 12

Tabel 18

Program Latihan Kelompok Fast Interval Training

Senin, 3 nov 2014	Selasa, 4 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 800m bb nafas 3/1 4x50m kk gg ist 10" 4x50 tg gg ist 10" Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Drill Punggung 10x50m (25m max + 25m slow) 10x50 drill pg 300 pg Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Rubber 30x 3 set Pemanasan 400m bb Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Drill , aerobic 4x150m bb 10x50m drill kp 800m bb Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 6 nov 2014	Jum'at 7 nov 2014
<p>Darat Streching Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 400bb 200 drill 300 gg per 25m Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Kick set 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 800bb nafas 3/1 200 tg pg 4x100m kk ist 10" Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 10 nov 2014	Selasa, 11 nov 2014
<p>Darat Streching Joging10mnt Rubber 30x 3 set Pemanasan 1000m bb nafas 3/1-5/1 per 100m 200 kk 200 tg Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Drill aerobicic 4x150m bb 10x50m drill kp 800m bb Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 300bb 300tg 300 kk 300 drill 800m bb nafas 3/1 Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Drill punggung 10x50m (25m max + 25m slow) 10x50 drill pg 200 pg Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 13 nov 2014	Jum'at 14 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 4x250 gg 1. 100 KP, 50 PG , 50 DD , 50 BB 2. 50 KP , 100 PG , 50 DD , 50 BB 3. 50 KP , 50 PG , 100 DD , 50 BB 4. 50 KP , 50 PG , 50 DD , 100 BB Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 aerobic 2x800 Ist 20" (nafas 3/1-5/1 Per-100) 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt pemanasan 1000m 200 tg pg 4x100m kk pg ist 10" Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 Start sprint 20x50m Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 17 nov 2014	Selasa, 18 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Rubber 30x 3 set Pemanasan 200bb 200kk 200tg 200 drill 200gg Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 drill 300bb 100kp 100dd 10x50m drill kp pakai fins Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 3x300 bb ist 15" 3x200 gg ist 10" 3x100dd ist 15" 200 kk bb Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Drill punggung 200 pg Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 20 nov 2014	Jum'at 21 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 400bb 200 drill 200 tg 200kk 300 gg per 25m Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 Kick 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 1000m bb 3x400 : 1.bb, 2. pg, 3. 4x100 Drill bb& pg Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 Start 12x50m bb descending(pelan sedang cepat) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 24 nov 2014	Selasa, 25 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Rubber 30x 3 set Pemanasan 200bb 200kk 200tg 200 drill 200gg Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 Aerobic drill 2x400bb ist 30" 100kp 100dd 10x50m drill kp pakai fins Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 1000m bb Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Kick 200m bb 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 27 nov 2014	Jum'at, 28 nov 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 5x300 Ist.15" ;1.bb, 2. gg Per-25,3.Drill-Swim Per-50, 4. 200 bb+100 pg, 5. 200gg +100 bb Fast Interval Training 20x 100m tiap 01:55.00 Kick 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 800 bb Nafas 3/1, 200 tg pg 4x100m kk pg ist 10" Fast Interval Training 20x 100m tiap 01:55.00 Start finish 20x50m Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 1 des 2014	Selasa, 2 des 2014
<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 400 bb, 200 drill 2x100Descend Fast Interval Training 30x50m tiap 01:00.00 Drill, start 200m bb 200gg 10x50m drill bb 10x50m (start gg) explo awal Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 400 gg /50m, 200 tg dd kk kp 400bb Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 drill 12x50m bb descend tiap 1mnt 10x50m drill kp pakai fins tiap 1mnt Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Kamis, 4 des 2014	Jum'at, 5 des 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 200bb 200kk 200tg 200 drill 200gg Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 aerobic 2x400bb ist 30" 100kp 100dd 8x50m drill kp pakai fins 1000m bb langsung Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 800 bb Nafas 3/1, 200 tg pg 400bb 300 kk 300tg Fast Interval Training 20x 100m tiap 01:55.00 Pemulihan 200m easy, cooling down</p>

Senin, 8 des 2014	Selasa, 9 des 2014
<p>Darat Streching Jogging 10mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 200bb 200kk 200tg 200drill 200 gg Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 drill 400kk kp , 200kk bb, 200kk pg 10x50m bb tiap 1mnt Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 15mnt Pemanasan 400bb 200kk 400gg per 25, 200 drill Fast Interval Training 15x 100m tiap 01:55.00 drill 24x50m 16x50m (50drill 50kp pakai fins) Pemulihan 200m easy , cooling down</p>

Kamis, 11 des 2014	Jum'at 12 des 2014
<p>Darat Streching Jogging 15mnt Skipping 3x1mnt Pemanasan 400bb (8x50m drill-lengkap ist 10") 200kk dd 300pg Fast Interval Training 20x 100m tiap 01:55.00 Kick set 6x150 kick 8x 50m (25m max + 25m slow) Pemulihan 200m easy, cooling down</p>	<p>Darat Streching Jogging 10mnt Pus up 50x sit up 50x back up 50x Pemanasan 800 bb Nafas 3/1, 200 tg pg 20x 100m tiap 01:55.00 Aerobic, start finish 6x200m 20x50m Pemulihan 200m easy, cooling down</p>