

Perencanaan program latihan

“Efektivitas Latihan *Hurdle Jump* dan *Box Jump* Terhadap Hasil *Power* Pada *Start Jongkok* Atlet Lari 100 meter Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta”.

Pertemuan	Box Jump	Hurdle Jump	Durasi
Pertama	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis b. Tes lompatan <ul style="list-style-type: none"> - Melompat 3 kali kesempatan c. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis b. Tes lompatan <ul style="list-style-type: none"> - Melompat 3 kali kesempatan c. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	15' 30' 10'
Minggu ke 1 Senin Rabu Jumat	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (<i>angkling, knee up, hop step, hopping</i> dan <i>triple hop</i>) b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan loncatan dengan halang rintang (<i>box</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm. <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> c. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (<i>angkling, knee up, hop step, hopping</i> dan <i>triple hop</i>) b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan loncatan dengan halang rintang (<i>hurdle</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm. <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> c. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	15' 35' 10'

<p>Minggu ke 2</p> <p>Senin</p> <p>Rabu</p> <p>Jumat</p>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi dengan cone (<i>one leg jump right and left</i>, dan <i>double leg jump</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan dengan halang rintang (<i>box</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> <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 cone (<i>one leg jump right and left</i>, dan <i>double leg jump</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan dengan halang rintang (<i>hurdle</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>15'</p> <p>35'</p> <p>10'</p>
<p>Minggu ke 3</p> <p>Senin</p> <p>Rabu</p> <p>Jumat</p>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (<i>hop step</i>, <i>hopping</i> dan <i>triple hop</i>) - <i>Skipping</i> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan dengan halang rintang (<i>box</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm. <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> <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>, <i>hopping</i> dan <i>triple hop</i>) - <i>Skipping</i> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lompatan dengan halang rintang (<i>hurdle</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm. <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit..</p> <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>15'</p> <p>35'</p> <p>10'</p>

<p>Minggu ke 4</p> <p>Senin</p> <p>Rabu</p> <p>Jumat</p>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (<i>knee up, one leg jump right and left</i> dan <i>double leg</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan loncatan dengan halang rintang (<i>box</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm. <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> <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>knee up, one leg jump right and left</i> dan <i>double leg</i>) <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan loncatan dengan halang rintang (<i>hurdle</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm. <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>15'</p> <p>35'</p> <p>10'</p>
<p>Minggu ke 5</p> <p>Senin</p> <p>Rabu</p> <p>Jumat</p>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Peregangan dinamis - Koordinasi (<i>hop step, hopping</i> dan <i>triple hop</i>) - <i>Skipping</i> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan loncatan dengan halang rintang (<i>box</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm. <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> <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, hopping</i> dan <i>triple hop</i>) - <i>Skipping</i> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan loncatan dengan halang rintang (<i>hurdle</i>) yang tersedia dengan ketinggian 50 cm. <p>3 x 5 repetisi, setiap repetisi istirahat 5 sec dan setiap set istirahat 3 menit.</p> <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Evaluasi 	<p>15'</p> <p>35'</p> <p>10'</p>

