

Lampiran

PROGRAM LATIHAN

Jenis Latihan	: Lompat Gawang
Tempat latihan	: Lapangan Man 2 Model Medan
Tujuan penelitian	: Meningkatkan daya ledak otot tungkai
Frekuensi latihan	: 3 kali seminggu
Lama latihan	: 18 kali pertemuan
Hari latihan	: Rabu, Jumat, dan Minggu
Waktu latihan	: 15.00 – 17.00 wib dan 09.00 – 11.00 wib

THE
Character Building
UNIVERSITY

Minggu pertama

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Durasi
Jumat, Minggu dan Rabu	Pemanasan ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ interval training lari dan jalan	Rabu dan Jumat - Siang 15.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 set		15 menit
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Rendah ➤ Atlet melakukan lompat gawang ➤ Diselingi istirahat	Rabu dan Jumat -Siang 15.20 WIB Minggu - Pagi 09.20 WIB	5 Set	4 kali	60 menit
	Pendinginan ➤ Peregangan ➤ Arahan	Rabu dan Jumat -Siang 16.25 WIB Minggu - Pagi 10.25 WIB			25 menit

THE
Character Building
 UNIVERSITY

Minggu kedua

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Durasi
Jumat, Minggu dan Rabu	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ interval training lari dan jalan 	Rabu dan Jumat - Siang 13.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		30 menit
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Sedang <ul style="list-style-type: none"> ➤ Atlet melakukan lompat gawang ➤ Diselingi istirahat 	Rabu dan Jumat - Siang 15.20 WIB Minggu - Pagi 09.20 WIB	5 Set	5 kali	
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	Rabu dan Jumat -Siang 16.30 WIB Minggu - Pagi 10.30 WIB			25 menit

THE
Character Building
 UNIVERSITY

Minggu ketiga

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Durasi
Jumat, Minggu dan Rabu	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Joging 	Rabu dan Jumat - Siang 15.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		15 menit
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Sedang <ul style="list-style-type: none"> ➤ Atlet melakukan lompat gawang ➤ Diselingi istirahat 	Rabu dan Jumat - Siang 15.35 WIB Minggu - Pagi 09.35 WIB	5 Set	8 kali	
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	Rabu dan Jumat - Siang 16.32 WIB Minggu - Pagi 10.32 WIB			25 menit

THE
Character Building
 UNIVERSITY

Minggu keempat

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Durasi
Jumat, Minggu dan Rabu	Pemanasan	Rabu dan Jumat			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Lari sprint sepanjang 30 meter 	- Siang 15.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		10 Menit
	Latihan Inti	- Siang			
	Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Atlet melakukan lompat gawang ➤ Diselingi istirahat 	15.35 WIB - Pagi 09.35 WIB	8 Set	5 kali	
	Pendinginan	- Siang			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	16.40 WIB - Pagi 10.40 WIB			25 menit

THE
Character Building
 UNIVERSITY

Minggu kelima

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Durasi
Jumat, Minggu dan Rabu	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Jogging 	Rabu dan Jumat - Siang 15.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		15 menit
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Atlet melakukan lompat gawang ➤ Diselingi istirahat 	Rabu dan Jumat -Siang 15.20 WIB Minggu - Pagi 09.20 WIB	9 Set	5 kali	
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	Rabu dan Jumat -Siang 16.45 WIB Minggu- Pagi 10.45 WIB			25 menit

THE
Character Building
 UNIVERSITY

Minggu keenam

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Durasi
Jumat, Minggu dan Rabu	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Interval Training Jogging Lari sprint 30 Meter 	Rabu dan Jumat - Siang 15.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		10 Menit
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Atlet melakukan lompat gawang ➤ Diselingi istirahat 	Rabu dan Jumat - Siang 15.35 WIB Minggu- Pagi 09.35 WIB	10 Set	5 kali	
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	Rabu dan Jumat - Siang 16.48 WIB Minngu- Pagi 10.48 WIB			25 menit

THE
Character Building
UNIVERSITY