

## Lampiran

### PROGRAM LATIHAN

Jenis Latihan	: Naik Turun Tangga
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	<b>Pemanasan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis</li> <li>• dinamis</li> </ul> </li> <li>➤ Jogging</li> </ul>	Rabu dan Jumat <b>- Siang</b> 15.00 WIB Minggu - <b>Pagi</b> 09.00 WIB	1 set		15 menit
	<b>Latihan Inti</b> Metode Latihan Interval Intensitas Rendah <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Naik turuntangga</li> <li>➤ Diselingi istirahat</li> </ul>	Rabu dan Jumat <b>-Siang</b> 15.20 WIB Minggu - <b>Pagi</b> 09.20 WIB	5 Set	6 kali	
	<b>Pendinginan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Arahan</li> </ul>	Rabu dan Jumat <b>-Siang</b> 16.25 WIB Minggu - <b>Pagi</b> 10.25 WIB			25 menit

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

### Minggu kedua

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Durasi
Jumat, Minggu dan Rabu	<b>Pemanasan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis</li> <li>• dinamis</li> </ul> </li> <li>➤ Jogging</li> </ul>	Rabu dan Jumat - Siang 13.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		30 menit
	<b>Latihan Inti</b> Metode Latihan Interval Intensitas Sedang <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Naik turun tangga</li> <li>➤ Diselingi istirahat</li> </ul>	Rabu dan Jumat - Siang 15.20 WIB Minggu - Pagi 09.20 WIB	6 Set	5 kali	
	<b>Pendinginan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Arahan</li> </ul>	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	<b>Pemanasan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis</li> <li>• dinamis</li> </ul> </li> <li>➤ interval training lari dan jalan</li> </ul>	Rabu dan Jumat - Siang 15.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		15 menit
	<b>Latihan Inti</b> Metode Latihan Interval Intensitas Sedang <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Naik turun tangga</li> <li>➤ Diselingi istirahat</li> </ul>	Rabu dan Jumat - Siang 15.35 WIB Minggu - Pagi 09.35 WIB	6 Set	5 kali	68 menit
	<b>Pendinginan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Arahan</li> </ul>	Rabu dan Jumat - <b>Siang</b> 16.32 WIB Minggu - <b>Pagi</b> 10.32 WIB			25 menit

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

### Minggu keempat

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Durasi
Jumat, Minggu dan Rabu	<b>Pemanasan</b> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis</li> <li>• dinamis</li> </ul> ➤ Lari sprint sepanjang 30 meter	Rabu dan Jumat - Siang 15.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		5 Menit
	<b>Latihan Inti</b> Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi ➤ Naik turun tangga ➤ Diselingi istirahat	- Siang 15.35 WIB - Pagi 09.35 WIB	8 Set	5 kali	
	<b>Pendinginan</b> ➤ Peregangan ➤ Arahan	- Siang 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	<b>Pemanasan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis</li> <li>• dinamis</li> </ul> </li> <li>➤ Jogging</li> </ul>	Rabu dan Jumat - Siang 15.00 WIB Minggu - Pagi 09.00 WIB	1 Set		10 menit
	<b>Latihan Inti</b> Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Naik turun tangga</li> <li>➤ Diselingi istirahat</li> </ul>	<b>Rabu dan Jumat</b> <b>-Siang</b> 15.20 WIB <b>Minggu - Pagi</b> 09.20 WIB	9 Set	5 kali	
	<b>Pendinginan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peregangan</li> <li>➤ Arahan</li> </ul>	<b>Rabu dan Jumat</b> <b>-Siang</b> 16.45 WIB <b>Minggu- Pagi</b> 10.45 WIB			25 menit

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Minggu keenam**

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

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY