

**PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON
JAWA BARAT 2008**

**OLEH:
TIM PELATIH**

**PENGPROP PSTI JAWA BARAT
BANDUNG, JANUARI 2008**

PROGRAM LATIHAN TIM PELATDA PON SEPAK TAKRAW JAWA BARAT TAHUN 2008

ULAN \ JENIS KEGIATAN	JANUARI	FEBRUARI	MARET	APRIL	MEI	JUNI	JULI
PERIODISASI SIKLUS MAKRO	SELEKSI & PEMBENTUKAN TIM BANYANGAN PON JAWA BARAT	TAHAP PERSIAPAN UMUM		TAHAP PERSIAPAN KHUSUS		PRA PERT	PERT. UTAMA
LATIHAN FISIK: KEKUATAN		KEKUATAN UMUM		POWER		AERO POWER	MENTENEN
DAYA TAHAN		DAYA TAHAN UMUM		STAMINA		MAENTENEN	MAENTENEN
FLEKSIBILITAS		FLEKSIBILITAS		AGILITAS		MAENTENEN	MAENTENEN
KECEPATAN		KECEPATAN		DAYA TAHAN KECEPATAN		MAENTENEN	MAENTENEN
LATIHAN TEKNIK		PEMOLESAN TEKNIK DASAR		PENINGKATAN TEKNIK DASAR		PEMAHIRAN	MAENTENEN
LATIHAN TAKTIK		TAKTIK SEDERHANA		TAKTIK KOMPLEKS		TAKTIK ALTERNATIF	MENTENEN
% LATIHAN : FISIK, TEKNIK, TAKTIK		70 %	60 %	45 %	35 %	25 %	20 %
INTEN. DAN VOL. LATIHAN:		30 %	40 %	50 %	45 %	25 %	20 %
100		0 %	0 %	5 %	20 %	50 %	60 %
80	100	100	100	100	100	100	
60	80	80	80	80	80	80	
COAC. CLINIC	60	60	60	60	60	60	
TES							
UJI COBA							
PERTANDINGAN							
KETERANGAN							

PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON JAWA BARAT TAHUN 2008

PERENCANAAN MINGGUAN (MICROCYCLE)

Tahap Latihan : TPU (Tahap Persiapan Umum)

Mikro ke : ...

Tanggal s/d. : ... s/d 2008

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	
1.	Teknik:															
	a. Regu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	b. Doble event	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	c. Hoop	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Taktik/Strategi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Fisik:															
	a. Daya Tahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	b. Fleksibilitas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	c. Kekuatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	d. Stamina	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	e. Kelincahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	f. Power	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	g. Daya Tahan Otot	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	h. Kecepatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Tes Pengukuran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Uji Coba/Try out	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Tim Pelatih,

(.....)

**PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON
JAWA BARAT TAHUN 2008**

**PERENCANAAN MINGGUAN
(MICROCYCLE)**

Tahap Latihan : TPK (Tahap Persiapan Khusus)

Mikro ke :

Tanggal s/d. : s/d 2008

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN	
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU			
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr		
1.	Teknik:																
	a. Regu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Doble event	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	c. Hoop	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.	Taktik/Strategi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.	Fisik:																
	a. Daya Tahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Fleksibilitas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	c. Kekuatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	d. Stamina	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	e. Kelincahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	f. Power	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	g. Daya Tahan Otot	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	h. Kecepatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4.	Tes Pengukuran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Uji Coba/Try out	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Tim Pelatih,

(.....)

PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON JAWA BARAT TAHUN 2008

PERENCANAAN MINGGUAN (MICROCYCLE)

Tahap Latihan : TAHAP PRA PERTANDINGAN

Mikro ke :

Tanggal s/d. : s/d 2008

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN	
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU			
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr		
1.	Teknik:																
	a. Regu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Doble event	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	c. Hoop	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.	Taktik/Strategi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.	Fisik:																
	a. Daya Tahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Fleksibilitas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	c. Kekuatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	d. Stamina	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	e. Kelincahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	f. Power	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	g. Daya Tahan Otot	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	h. Kecepatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4.	Tes Pengukuran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Uji Coba/Try out	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Tim Pelatih,

(.....)

PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON JAWA BARAT TAHUN 2008

PERENCANAAN MINGGUAN (MICROCYCLE)

Tahap Latihan : TAHAP PERTANDINGAN UTAMA

Mikro ke :

Tanggal s/d. : s/d 2008

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN	
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU			
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr		
1.	Teknik:																
	a. Regu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Doble event	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	c. Hoop	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.	Taktik/Strategi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.	Fisik:																
	a. Daya Tahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Fleksibilitas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	c. Kekuatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	d. Stamina	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	e. Kelincahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	f. Power	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	g. Daya Tahan Otot	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	h. Kecepatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4.	Tes Pengukuran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Uji Coba/Try out	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Tim Pelatih,

(.....)

