

## RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : .....

Hari Ke /Tanggal : .....

Intensitas : .....

Volume : .....

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Tujuan
1.	<i>Warming-up</i>		
2.	<i>Teknik</i>		
3.	<i>Taktik</i>		
4.	<i>Strategi</i>		
5.	<i>Fisik:</i>		
	Daya Tahan		
	Kekuatan		
	Fleksibilitas		
	Stamina		
	Power		
	Daya Tahan Otot		
	Kelincahan		
	Kecepatan		
6.	<i>Tes Pengukuran</i>		
7.	<i>Uji coba/tryout</i>		
8.	<i>Warming-down</i>		

### CATATAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt
<b>Senin</b>						

Sumedang, ...../.....2006  
 Tim Pelatih

( ..... )

## RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 1  
 Hari Ke /Tanggal : 2 / 2 Januari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching , Jogging	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik	Tendangan , stoping, heading.	Akurasi.
3.	Taktik		
4.	Strategi		
5.	Fisik:		
	Daya Tahan	Lari terus - menerus	Vo2 max.
	Kekuatan		
	Fleksibilitas	Peregangan statis	Pergerakan persendian.
	Stamina		
	Power		
	Daya Tahan Otot		
	Kelincahan		
	Kecepatan		
6.	Tes Pengukuran		
7.	Uji coba/tryout		
8.	Warming-down	Stretching	Pendinginan

### CATATAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	mt
Selasa	1. Warming Ups :	60	15	1. Warming Ups :	60	20
	• <b>Stretching</b>			• Stretching		
	• Lari/jogging			• Lari/jogging		
	2. Inti :			2. Inti :		
	• Peregangan pasif	60	15	• Tnd. Kaki bag. Dalam. Di	60	15
	• Lari terus menerus 30	60	60	tempat,3 meter. 25 x (3	60	15
	menit. (2 seri)			seri)		
	3. Cooling down :			• Tnd. Kaki bag. Dalam.		
	• Lari/jogging	60	15	bergerak,3 meter. 25 x (3	60	15
	• Stretching			seri)	60	15
			• Stop passing 3 meter	60	15	
			• Heading sambil duduk	60	15	
			3. Cooling down :			
			• Lari			
			• Stretching			

## RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 1

Hari Ke /Tanggal : 3 / 3 Januari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	R	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	individu	R	S	Menghindar dari lawan
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan	Weight training 10-12 Rm.	R	S	Kekuatan.
	Fleksibilitas	Peregangan pasif dan dinamis	R	S	Gerak persendian
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Stretching dan jogging	R	S	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	mt	SORE	Int	mt
Rabu	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	R	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.		15
	2. Inti : • Peregangan pasif dan dinamis	R	15	2. Inti : • Menendang mengelabui lawan dengan penjagaan satu orang. 20x 3 seri		15
	• Latihan beban 10-12 RM	R	90	• Dribling dengan penjagaan satu orang. 20x 3 seri		15
	• Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	R	10	• Kombinasi dari kedua diatas		15
3. Cooling down			3. Cooling down : • Lari • Stretching		15	

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 1  
 Hari Ke /Tanggal : 4 / 4 Januari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretcing, jogging	R	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan	Lari terus - menerus	R	S	Vo2 max.
	Kekuatan				
	Fleksibilitas	Peregangan statis	R	S	Pergerakan persendian.
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Stretching	R	S	Pendinginan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	mt	SORE	Int	mt
<b>Kamis</b>	1. Warming Ups :	R	15	1. Warming Ups :		15
	• <b>Stretching</b>			• Stretching		
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :	R	15	2. Inti :		7.5
	• Peregangan Pasif.	R	60	• Tnd. Kaki bag. Dalam. Di tempat,3 meter. 25 x (3 seri)		7.5
	• Lari terus-menerus selama 1 jam	R	10	• Tnd. Kaki bag. Dalam. bergerak,3 meter. 25 x (3)		15
3. Cooling down :			• Stop passing 3 meter diam		10	
• Lari			• Heading sambil duduk		15	
• Stretching			• Heading duduk-berdiri		10	
			3. Cooling down :			
			• Lari			
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 1  
 Hari Ke /Tanggal : 5 / 5 Januari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	R	S	Persiapkan kondisi tubuh

2.	Teknik	Heading, dribling, passing	R	S	Memperbaiki teknik dasar
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan	Weight training 10-12 RM	R	S	Latihan kekuatan.
	Fleksibilitas	Latihan PNF.	R	S	Gerak persendian
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching.	R	S	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	mt	SORE	Int	mt
<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari. 2. Inti : • Peregangan PNF • Latihan beban 10-12 RM • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat. 3. Cooling down : • Lari • Stretching	R  R R   R	15  15 90   15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari. 2. Inti : • Heading jongkok berdiri 20x 3 seri. • Passing jauh 20 meter 20 x 3 seri. • Dribling lurus 10 meter 20x • Dribling melewati rintangan tanpa penjagaan. 20x 3seri 3. Cooling down : • Lari • Stretching		15  15 15 15 15

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 1  
 Hari Ke /Tanggal : 6 / 6 Januari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretcing, jogging	R	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				

	Daya Tahan	Lari terus - menerus	R	S	Vo2 max.
	Kekuatan				
	Fleksibilitas	Peregangan statis	R	S	Pergerakan persendian.
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Stretching	R	S	Pendinginan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	mt	SORE	Int	mt
<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stretching</b></li> <li>• Lari.</li> </ul> 2. Inti : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Lari terus menerus selama 40 menitx2 seri.</li> </ul> 3. Cooling down : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari</li> <li>• Stretching</li> </ul>	R	15	• Libur sampai dengan hari minggu (7 Januari 2003)		
		R	80			
		R	10			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 5  
 Hari Ke /Tanggal : 1 / 29 Januari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging.	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik	Heading, shoting, dribling.	R	T	Memperbaiki teknik
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				

	Kekuatan	Latihan beban 10-12 RM	R	T	Latihan Kekuatan
	Fleksibilitas	PNF	R	T	Luas pergerakan sendi
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching.	R	T	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	mt	SORE	Int	Mt
Senin	1. Warming Ups :	R	15	1. Warming Ups :	R	15
	• <b>Stretching</b>			• Stretching		
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :			2. Inti :		
• Peregangan PNF	R	15	• Heading berpasangan di	R	15	
• Latihan beban 10-12 RM	R	90	• Heading berpasangan di	R	10	
• Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.			• Dribling menggunakan rintangan tanpa shoting 20 x	R	15	
3. Cooling down :			• Dribling menggunakan rintangan, lalu shoting 20 x	R	15	
• Lari	R	15	• Shoting 16 meter 25 x 3	R	10	
• Stretching			3. Cooling down :			
			• Lari			
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 5  
 Hari Ke /Tanggal : 2 / 30 Januari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	Dribling, catching, shoting.	R	T	Mengembangkan teknik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan	Fartlek di pegunungan.	R	T	Tingkatkan Vo2 max.
	Kekuatan				
	Fleksibilitas	PNF.	R	T	Gerak persendian.
	Stamina				
	Power				

	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging rileks, stretching.	R	T	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Vol	SORE	Int	Vol
Selasa	1. Warming Ups :	R	15	1. Warming Ups :	R	15
	• <b>Stretching</b>			• Stretching		
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :	R	90	2. Inti :	R	10
	• Fartlek di cimenyan.	R	15	• Menangkap bola dasar 20x	R	15
	3. Cooling down :			• Menangkap bola setinggi lutut, dada, diatas kepala	R	15
	• Lari			• Shoting bola diam 25 x3	R	15
	• Stretching			• Shoting bola bergerak 25x3	R	20
				• Kombinasi shoting dan pasing 20x	R	15
				3. Cooling down :		
				• Lari		
				• Stretching		

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 5  
 Hari Ke /Tanggal : 3 / 31 Januari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging.	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik	Heading, shoting, dribling.	R	T	Memperbaiki teknik
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan	Latihan beban 10-12 RM	R	T	Kekuatan
	Fleksibilitas	PNF	R	T	Luas pergerakan sendi
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				



6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching.	R	T	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt
Rabu	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	R	15	1. Warming Ups : • Stretching	R	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :	R	15	2. Inti :	R	15
	• Peregangan PNF	R	90	• Heading berpasangan di tempat, 20 x 3 di tempat.	R	10
• Latihan beban 10-12 RM			• Heading berpasangan di tempat, 20 x 3 bergerak.	R	15	
• Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	R	15	• Dribling menggunakan rintangan tanpa shoting 20 x	R	15	
3. Cooling down :			• Dribling menggunakan rintangan, lalu shoting 20 x	R	15	
• Lari			• Shoting 16 meter 25 x 3	R	10	
• Stretching			3. Cooling down :			
			• Lari			
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 5  
 Hari Ke /Tanggal : 4/ 1 Pebruari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	Individu dan unit	R	T	Mengembangkan taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan	Fartlek di pegunungan.	R	T	Tingkatkan Vo2 max.
	Kekuatan				
	Fleksibilitas	PNF.	R	T	Gerak persendian.
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				

8.	Warming-down	Jogging rileks, stretching.	R	T	Pelemasan
----	--------------	-----------------------------	---	---	-----------

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	mt	SORE	Int	mt
Kamis	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	R	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	R	15
	2. Inti : • Fartlek di tangkuban perahu.	R	90	2. Inti : • Menangkap bola dasar 20x	R R	10 15
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	15	• Menangkap bola setinggi lutut, dada, diatas kepala • Shoting bola diam 25 x3 • Shoting bola bergerak 25x3 • Kombinasi shoting dan pasing 20x	R R R R	15 15 20 15
				3. Cooling down : • Lari • Stretching		

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 5  
 Hari Ke /Tanggal : 5 / 2 Pebruari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging.	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik	Heading, shoting, dribling.	R	T	Memperbaiki teknik
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan	Latihan beban 10-12 RM	R	T	Kekuatan
	Fleksibilitas	PNF	R	T	Luas pergerakan sendi
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching.	R	T	pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Vol	SORE	Int	Vol

<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	R	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	R	15
	2. Inti : • Peregangan PNF • Latihan beban 10-12 RM • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	R R	15 90	2. Inti : • Heading berpasangan di tempat, 20 x 3 di tempat. • Heading berpasangan di tempat, 20 x 3 bergerak. • Dribling menggunakan rintangan tanpa shoting 20 x • Dribling menggunakan rintangan, lalu shoting 20 x	R R R	15 10 15
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	15	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R R R	15 15 10

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 5  
 Hari Ke /Tanggal : 6 / 3 Pebruari 2003  
 Intensitas : Rendah  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	Individu dan unit	R	T	Mengembangkan taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan	Fartlek di pegunungan.	R	T	Tingkatkan Vo2 max.
	Kekuatan				
	Fleksibilitas	PNF.	R	T	Gerak persendian.
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging rileks, stretching.	R	T	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Vol	SORE	Int	Vol

<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	R	15	• Libur sampai dengan hari minggu.		
	2. Inti : • Fartlek di tangkuban perahu.	R	90			
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	15			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 9  
 Hari Ke /Tanggal : 1 / 26 Pebruari 2003  
 Intensitas : Sedang  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik	Dribling dan Tackling	S	T	Tingkatkan teknik dasar
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot	Weight training 20-25 RM	S	T	Anaerobik otot
	<b>Kelincahan</b>	Squat thrust	<b>S</b>	<b>T</b>	Luas gerak persendian
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching	R	T	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Senin</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Squat thrust 20x3 • Latihan beban 20-25 RM • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	S S	20 90	2. Inti : • Dribling tanpa jaga 25 x 3 • Dribling penjagaan 25 x 3 • Tackling dari depan 25 x 3 • Tackling dari samping 25x3 • Tackling sambil meluncur • Kombinasi dribling-tackling • Di tempat dan sambil bergerak.	S S S S S S S	10 15 15 15 10 15 20
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	15	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 9  
 Hari Ke /Tanggal : 2 / 27 Pebruari 2003  
 Intensitas : Sedang  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	Unit; depan, tengah dan belakang.	S	T	Elemen dasar taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	S	T	Meningkatkan vo2 max
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging rileks, stretching	R	T	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Selasa</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • 4 x 800 meter	S	20	2. Inti : • Unit depan 1 ; 2 Wall Pass	S	15
	• istirahat 120 DN/menit	S	20	• Unit tengah 1 ; 2 Wall pass	S	15
	• 8 x 400 meter	S	15	• Unit belakang 1; 2Wall pass	R	15
• istirahat 120 DN/menit	R	10	• Kombiansi belakang, tengah dan depan.			
3. Cooling down : • Lari • Stretching			3. Cooling down : • Lari • Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 9  
 Hari Ke /Tanggal : 3 / 28 Pebruari 2003  
 Intensitas : Sedang  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik	Dribling dan Tackling	S	T	Tingkatkan teknik dasar
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot	Weight training 20-25 RM	S	T	Anaerobik otot
	<b>Kelincahan</b>	Squat thrust	<b>S</b>	<b>T</b>	Luas gerak persendian
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching	R	T	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Rabu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Squat thrust 20x3 • Latihan beban 20-25 RM • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	S S	20 90	2. Inti : • Dribling tanpa jaga 25 x 3 • Dribling penjagaan 25 x 3 • Tackling dari depan 25 x 3 • Tackling dari samping 25x3 • Tackling sambil meluncur • Kombinasi dribling-tackling • Di tempat dan sambil bergerak.	S S S S S S	10 15 15 15 10 15 20
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	S	15	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 9  
 Hari Ke /Tanggal : 4 / 1 Maret 2003  
 Intensitas : Sedang  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	Unit; depan, tengah dan belakang.	S	T	Elemen dasar taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	S	T	Meningkatkan vo2 max
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging rileks, stretching	R	T	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Kamis</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • 4 x 800 meter	S	20	2. Inti : • Unit depan 1 ; 2 Wall Pass	S	15
	• istirahat 120 DN/menit	S	20	• Unit tengah 1 ; 2 Wall pass	S	15
	• 8 x 400 meter	S R	15	• Unit belakang 1; 2Wall pass	R	15
	• istirahat 120 DN/menit		10	• Kombiansi belakang, tengah dan depan.		
3. Cooling down : • Lari • Stretching			3. Cooling down : • Lari • Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 9  
 Hari Ke /Tanggal : 5 / 2 Maret 2003  
 Intensitas : Sedang  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik	Dribling dan Tackling	S	T	Tingkatkan teknik dasar
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot	Weight training 20-25 RM	S	T	Anaerobik otot
	<b>Kelincahan</b>	Squat thrust	<b>S</b>	<b>T</b>	Luas gerak persendian
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching	R	T	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt



<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Squat thrust 20x3 • Latihan beban 20-25 RM • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	S S	20 90	2. Inti : • Dribling tanpa jaga 25 x 3 • Dribling penjagaan 25 x 3 • Tackling dari depan 25 x 3 • Tackling dari samping 25x3 • Tackling sambil meluncur • Kombinasi dribling-tackling • Di tempat dan sambil bergerak.	S S S S S S S	10 15 15 15 10 15 20
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	15	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPU / 9  
 Hari Ke /Tanggal : 6 / 3 Maret 2003  
 Intensitas : Sedang  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	R	T	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	S	T	Meningkatkan vo2 max
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging rileks, stretching	R	T	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	• Libur sampai dengan hari minggu.		
	2. Inti : • 7 x 800 meter • istirahat 120 DN/menit	S	20			
	• 9 x 400 meter • istirahat 120 DN/menit	S	20			
	• 12 x 200 meter	S R	15 10			
3. Cooling down : • Lari • Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPK / 12  
 Hari Ke /Tanggal : 1 / 19 Maret 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vo I	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik	Long pass dan shooting	T	S	Menyempurnakan teknik.
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power	Weight training 12-15 RM	T	S	Latihan power
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>	Boomerang dan dot drill	T	S	Meningkatkan kelincahan.
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Senin</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :	T	10	2. Inti :	T	5
	• Dot drill 4 titik 3 kali	T	90	• Long pass dari samp. Lap. :	T	15
	• Latihan beban 12-15 RM (power) x 3 seri ;			• Bola diam, 25 x 3	T	15
• Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	T		• Bola bergerak 25 x 3	T	15	
• Lari boomerang 10 titik			• Sambil lari 25 x 3	T	10	
3. Cooling down :			• Shooting bola bergerak.	T	10	
• Lari	T	10	• Menerima dari passing.	T	10	
• Stretching	R	15	3. Cooling down :	R	15	
			• Lari			
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPK / 12  
 Hari Ke /Tanggal : 2 / 20 Maret 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Unit : Tengah dan belakang	T	S	Elemen dasar taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Lari ditempat dan Down hill	T	S	Tingkatkan kecepatan.
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI		Int	Mt	SORE	
					Int	Mt

<b>Selasa</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :			2. Inti latihan taktik:	T	15
	• Lari ditempat membentuk posisi lutut	T	10	• Unit Tengah :		
	• Lari menurun bukit :	T	10	• Wall pass posisi 4 sudut satu sentuhan.	T	15
	• 10 x 10 meter	T	12	• 2 ; 3 orang menuju gawang	T	15
	• 10 x 15 meter	T	15	• 3 ; 4 orang menuju gawang	T	15
	• 10 x 20 meter	T	20	• Unit belakang :	T	15
• 10 x 25 meter	T	15	• Man to man marking			
• 5 x 30 meter.	T	15	• 1; 2 orang penjagaan	R	R	
3. Cooling down :			3. Cooling down :			
• Lari			• Lari			
• Stretching			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPK / 12  
 Hari Ke /Tanggal : 3 / 21 Maret 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Long pass dan shooting	T	S	Menyempurnakan teknik.
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power	Weight training 12-15 RM	T	S	Latihan power
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>	Boomerang dan dot drill	T	S	Meningkatkan kelincahan.
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Rabu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Dot drill 4 titik 3 kali • Latihan beban 12-15 RM (power) x 3 seri ; • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	T	10	2. Inti : • Long pass dari samp. Lap. : • Bola diam, 25 x 3 • Bola bergerak 25 x 3 • Sambil lari 25 x 3 • Shooting bola bergerak. • Menerima dari passing.	T	5
	• Lari boomerang 10 titik	T	90		T	15
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	T	10	3. Cooling down : • Lari • Stretching	T	15
		R	15		T	15
					T	10
				R	15	

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPK / 12  
 Hari Ke /Tanggal : 4 / 22 Maret 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	<b>Aktivitas</b>	<b>Int</b>	<b>Vol</b>	<b>Tujuan</b>
2.	Teknik	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
3.	Taktik				
4.	Strategi	Unit : Tengah dan belakang	T	S	Elemen dasar taktik
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	T	S	Meningkatkan V02max
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Kamis</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	1. Inti : • 10 x 800 meter	T	22	2. Inti latihan taktik: • Unit Tengah :	T	15
	• istirahat 120 DN/menit	T	15	• Wall pass posisi 4 sudut satu sentuhan.	T	15
	• 8 x 400 meter	T	10	• 2 ; 3 orang menuju gawang	T	15
	• istirahat 120 DN/menit	T	10	• 3 ; 4 orang menuju gawang	T	15
	• 10 x 200 meter	T	10	• Unit belakang :	T	15
	3. Cooling down : • Lari • Stretching			• Man to man marking • 1; 2 orang penjagaan	R	R
			3. Cooling down : • Lari • Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPK / 12  
 Hari Ke /Tanggal : 5 / 23 Maret 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Long pass dan shooting	T	S	Menyempurnakan teknik.
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power	Weight training 12-15 RM	T	S	Latihan power
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>	Boomerang dan dot drill	T	S	Meningkatkan kelincahan.
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Dot drill 4 titik 3 kali • Latihan beban 12-15 RM (power) x 3 seri ; • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	T T	10 90	2. Inti : • Long pass dari samp. Lap. : • Bola diam, 25 x 3 • Bola bergerak 25 x 3 • Sambil lari 25 x 3 • Shooting bola bergerak. • Menerima dari passing.	T T T T T T R	5 15 15 15 10 10 15
	• Lari boomerang 10 titik	T	10	3. Cooling down : • Lari • Stretching		
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	15			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPK / 12  
 Hari Ke /Tanggal : 6 / 24 Maret 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	<b>Aktivitas</b>	<b>Int</b>	<b>Vol</b>	<b>Tujuan</b>
2.	Teknik	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	T	S	Meningkatkan vo2max
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	• Llibur hingga hari minggu.		
	2. Inti : • 10 x 800 meter • istirahat 120 DN/menit	T	20			
	• 10 x 400 meter • istirahat 120 DN/menit	T	15			
	• 10 x 200 meter	T	10			
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	T	10			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPK / 18  
 Hari Ke /Tanggal : 1 / 30 April 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Unit : depan, belakang	T	R	Elemen dasar taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot	Weight training 20-25 RM	T	R	Meningkatkan Anaerob dalam otot
	<b>Kelincahan</b>	Squat thrust, zigzag run 10 titik	T	R	Meningkatkan kelincahan
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt



<b>Senin</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Lth. beban 20-25 RM • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat	T	90	2. Inti : • Unit depan : • Three angle 3 x 25 • Kombinasikan ke gawang. • Unit belakang : • Man to man marking • Zona marking 3 ; 3 orang • Kombinasi depan belakang	T	10
	• Squat thrust 3x3 mnt • Zig-zag run 3 x	T	10		T	15
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	T	10	3. Cooling down : • Lari • Stretching	T	15
					R	20
					R	10

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Tahap / Mikro Ke : TPK / 18  
 Hari Ke /Tanggal : 2 / 1 Mei 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik	Short kombinasi dengan long pass.	T	R	Menyempurnakan teknik
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Lari uphill.	T	R	Tingkatkan kecepatan.
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Selasa</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Naik tangga- tangga di kawasan Dago (3 seri) • Naik bukit : • 10x10 meter • 10x20 meter • 10x25 meter • 10x30 meter	T	20	2. Inti : • Long pass dari samp. Lap. Menuju ke tengah : • Bola bergerak 25 x 3 • Sambil lari 25 x 3 • Short pass bola bergerak. • Menerima dari long passing. • Kombinasikan sambil bergerak terus 3 x 5 menit	T	15
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	T	10	3. Cooling down : • Lari • Stretching	T	15
		T	15		T	20
		T	15		T	10
		T	20		T	20
		R	15		R	10

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPK / 18  
Hari Ke /Tanggal : 3 / 2 Mei 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Unit : depan, belakang	T	R	Elemen dasar taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot	Weight training 20-25 RM	T	R	Meningkatkan Anaerob dalam otot
	<b>Kelincahan</b>	Squat thrust, zigzag run 10 titik	T	R	Meningkatkan kelincahan
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Rabu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti : • Lth. beban 20-25 RM	T	90	2. Inti : • Unit depan :	T	10
	• Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat	T	10	• Three angle 3 x 25	T	15
• Squat thrust 3x3 mnt	T	10	• Kombinasikan ke gawang.	T	15	
• Zig-zag run 3 x	T	10	• Unit belakang :	T	15	
3. Cooling down :			• Man to man marking	T	15	
• Lari			• Zona marking 3 ; 3 orang	T	20	
• Stretching			• Kombinasi depan belakang	R	10	
			3. Cooling down :			
			• Lari			
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPK / 18  
Hari Ke /Tanggal : 4 / 3 Mei 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik	Short kombinasi dengan long pass.	T	R	Menyempurnakan teknik
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Lari uphill.	T	R	Tingkatkan kecepatan.
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Kamis</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • 8 x 800 meter • istirahat 120 DN/menit	T	20	2. Inti : • Long pass dari samp. Lap. Menuju ke tengah :		
	• 10 x 400 meter • istirahat 120 DN/menit	T	12	• Bola bergerak 25 x 3	T	15
	• 15 x 200 meter	T	6	• Sambil lari 25 x 3	T	15
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10	• Short pass bola bergerak. • Menerima dari long passing. • Kombinasikan sambil bergerak terus 3 x 5 menit	T	20
					R	10
				3. Cooling down : • Lari • Stretching		

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPK / 18  
Hari Ke /Tanggal : 5 / 4 Mei 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Unit : depan, belakang	T	R	Elemen dasar taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot	Weight training 20-25 RM	T	R	Meningkatkan Anaerob dalam otot
	<b>Kelincahan</b>	Squat thrust, zigzag run 10 titik	T	R	Meningkatkan kelincahan
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti : • Lth. beban 20-25 RM	T	90	2. Inti : • Unit depan :	T	10
	• Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat	T	10	• Three angle 3 x 25	T	15
• Squat thrust 3x3 mnt	T	10	• Kombinasikan ke gawang.	T	15	
• Zig-zag run 3 x	T	10	• Unit belakang :	T	15	
3. Cooling down :			• Man to man marking	T	15	
• Lari			• Zona marking 3 ; 3 orang	T	20	
• Stretching			• Kombinasi depan belakang	R	10	
			3. Cooling down :			
			• Lari			
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPK / 18  
Hari Ke /Tanggal : 6 / 5 Mei 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik	Short kombinasi dengan long pass.	T	R	Menyempurnakan teknik
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval tarinning			Meningkatkan vo2 max
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	• Libur hingga hari minggu.		
	2. Inti : • 10 x 800 meter • istirahat 120 DN/menit	T	25			
	• 12 x 400 meter • istirahat 120 DN/menit	T	15			
	• 20 x 200 meter	T R	8 10			
3. Cooling down : • Lari • Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 20  
Hari Ke /Tanggal : 1 / 14 Mei 2003  
Intensitas : Sedang  
Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan	
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.	
2.	Teknik					
3.	Taktik	Taktik bertahan unit : blk, tgh, dpn.	S	T	Meningkatkan pertahanan	
4.	Strategi					
5.	Fisik:					
	Daya Tahan					
	Kekuatan					
	Fleksibilitas					
	Stamina					
	Power	Plyometrik Standing leg depth jump.	S	T	pertahankan power	
	Daya Tahan Otot					
	<b>Kelincahan</b>	Shuttle run, zig-zag run	S	T	pertahankan kelincahan.	
	<b>Kecepatan</b>					
6.	Tes Pengukuran					
7.	Uji coba/tryout					
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan	
<b>MATERI LATIHAN</b>						
<b>HARI</b>	<b>PAGI</b>	<b>Int</b>	<b>Mt</b>	<b>SORE</b>	<b>Int</b>	<b>Mt</b>

<b>Senin</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Latihan Plyometrik 14 meja setinggi 60 cm.	S	15	2. Inti : • Taktik bertahan: • Delay 3 ; 3 selama 5 menit x 3 seri	S	15
	• Dilakukan satu-satu kaki Single legdept jump) 3 seri	S	15	• Intercept 3 ; 3, selama 5 mt x 3 seri	S	15
	• Dilakukan dua kaki (doble leg depth jump) x 3	S	10	• Pertahanan dari posisi kiri dan kanan	S	30
	• Shuttle run 10 X 3 seri	S	10	3. Cooling down : • Lari	S	15
• Zig zag run 9 titik 3 x	R	10	• Stretching			
3. Cooling down : • Lari • Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 20  
Hari Ke /Tanggal : 2 / 15 Mei 2003  
Intensitas : Sedang  
Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik	Kontrol bola, tendangan, tangkapan	S	T	Sempurnakan teknik
3	<b>Kecepatan</b>	Reaksi, Akselerasi, interval trainnig	S	T	Pertahankan kecepatan
4	Tes Pengukuran				
5.	Uji coba/tryout				
6.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Selasa</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Latihan reaksi : membelakangi arah lintasan dengarkan 'tanda' Go, lari 5 meter	S	10	2. Inti : • Tendangan 10 meter ke arah sasaran.	S	10
	• Akselerasi Lari 40 me-ter, setiap 5 meter ke-cepatan ditambah, 3 x	S	8	• Kontrol bola dan tendang.	S	10
	• Lari 5 meter x 10	S	2	• Tangkapan bola bawah kiri kanan. 20 x 3	S	10
	• Lari 10 meter x 10	S	5	• Tangkapan bola setinggi lutut 20 x 3	S	10
	• Lari 15 meter x 10	S	7	• Tangkapan bola setinggi dada 20 x 3	S	10
	• Lari 20 meter x 10	S	10	• Tangkapan bola setinggi dada 20 x 3	S	10
	• Lari 25 meter x 10	S	15	• Kombinasi tendang, kontrol dan shoting.	S	20
	3. Cooling down : • Lari	R	10	3. Cooling down : • Lari	R	10
	• Stretching			• Stretching		

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 20  
Hari Ke /Tanggal : 3 / 16 Mei 2003  
Intensitas : Sedang  
Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Taktik bertahan unit : blk, tgh, dpn.	S	T	Meningkatkan pertahanan
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power	Plyometrik Standing leg depth jump.	S	T	pertahankan power tungkai
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>	Shuttle run, zig-zag run	S	T	Pertahankan kelincahan.
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan



## CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt
Rabu	1. Warming Ups :	S	15	1. Warming Ups :	S	15
	• <b>Stretching</b>			• Stretching		
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :			2. Inti :		
	• Latihan Plyometrik 14 meja setinggi 60 cm.	S	15	• Taktik bertahan:	S	15
• Dilakukan satu-satu kaki Single legdept jump) 3 seri	S	15	• Delay 3 ; 3 selama 5 menit x 3 seri	S	15	
• Dilakukan dua kaki (doble leg depth jump) x 3	S	10	• Intercept 3 ; 3, selama 5 mt x 3 seri	S	30	
• Shuttle run 10 X 3 seri	S	10	• Pertahanan dari posisi kiri dan kanan			
• Zig zag run 9 titik 3 x	R	10	3. Cooling down :			
3. Cooling down :			• Lari	S	15	
• Lari			• Stretching			
• Stretching						

## RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Tahap / Mikro Ke : TPP / 20  
 Hari Ke /Tanggal : 4 / 17 Mei 2003  
 Intensitas : Sedang  
 Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik	Kontrol bola, tendangan, tangkapan	S	T	sempurnakan teknik
3	Fisik :				
	Stamina	Interval training	S	T	pertahankan vo2 max
4.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

## CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Kamis</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Lari 8 x 800 meter	S	20	2. Inti : • Tendangan 10 meter ke arah sasaran.	S	10
	• istirahat 120 DN/menit	S	12	• Kontrol bola dan tendang.	S	10
	• 10 x 400 meter	S	6	• Tangkapan bola bawah kiri kanan. 20 x 3	S	10
	• istirahat 120 DN/menit	R	10	• Tangkapan bola setinggi lutut 20 x 3	S	10
	• 15 x 200 meter			• Tangkapan bola setinggi dada 20 x 3	S	10
	3. Cooling down : • Lari			• Tangkapan bola setinggi dada 20 x 3	S	20
• Stretching			• Kombinasi tendang, kontrol dan shoting.	R	10	
			3. Cooling down : • Lari			
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 20  
Hari Ke /Tanggal : 5 / 18 Mei 2003  
Intensitas : Sedang  
Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Strategi	Mengenalkan Pola 3 -5 -2	S	T	Melatih kerjasama
3.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Reaksi, Akselerasi-deselerasi	S	T	pertahankan kecepatan
4.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Latihan reaksi : membelakangi arah lintasan dengarkan 'tanda' Go, lari 5 meter	S	10	2. Inti : • Pola 3-5-2 : • Posisi 3 belakang bertahan penghalau serangan.	S	60
	• Akselerasi Lari 40 me-ter, setiap 5 meter ke-cepatan ditambah, 4 x	S	10	• Posisi 5 pemain tengah penguasaan bola, kontrol, passing.	R	10
	• Lari 40 me-ter, setiap 5 meter kecepatan diku-rangi dan ditambah lagi, 4 x	R	10	3. Cooling down : • Lari • Stretching		
3. Cooling down : • Lari • Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 20  
Hari Ke /Tanggal : 6 / 19 Mei 2003  
Intensitas : Sedang  
Volume : Tinggi

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Uji coba/tryout	Uji coba dengan klub mahaiswa.			Sebagai evaluasi.
3.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt
<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari. 2. Inti : • Uji coba 2 x 45 menit 3. Cooling down : • Lari • Stretching		10	• Libur sampai dengan hari minggu.		
			90			
			10			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Tahap / Mikro Ke : TPP / 26  
 Hari Ke /Tanggal : 1 / 25 Juni 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Taktik menyerang unit : belakang, tengah, dan depan.	T	S	Meningkatkan kerjasama antar unit penyerangan
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Interval training, akselerasi	T	S	Mempertahankan kecepatan
6.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Senin</b>	1. Warming Ups :	S	15	1. Warming Ups :	S	15
	• <b>Stretching</b>			• Stretching		
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :			2. Inti :		
	• Lari 5 meter x 20			• Serangan dari unit belakang kiri dan kanan.		
	• Lari 10 meter x 20			• Serangan dari sektor tengah, kiri dan kanan.		
	• Lari 15 meter x 15			• Serangan pada posisi depan		
• Lari 20 meter x 10	• Kombinasi serangan belakang, tengah dan depan					
• Lari 25 meter x 5						
• Akselerasi Lari 40 me-ter, setiap 5 meter ke-cepatan ditambah, 3 x						
3. Cooling down :						
• Lari						
• Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 26  
Hari Ke /Tanggal : 2 / 26 Juni 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik	Tendangan Bebas langsung, dan tidak langsung.	T	S	Meningkatkan akurasi.
3.	Fisik:				
	Daya Tahan Otot	Weight training 20-25 RM	T	S	Mempertahankan daya tahan otot (anaerob otot)
	<b>Kelincahan</b>	Obstacle run	T	S	Mempertahankan kelincahan
	<b>Kecepatan</b>				
4.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Selasa</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Latihan beban 20 – 25 RM • Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	T	90	2. Inti : • Tendangan bebas langsung tanpa pagar sebanyak 25 bola x 3 seri • Tendangan bebas langsung dengan pagar sebanyak 25 bola x 3 seri • Tendangan bebas tidak langsung sebanyak 25 bola x 3 seri (tanpa pagar).	T	15
	• Obstacle run 3 seri	T	10	• Tendangan bebas tidak langsung sebanyak 25 bola x 3 seri (ada pagar).	T	15
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	15	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 26  
Hari Ke /Tanggal : 3 / 27 Juni 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Taktik bertahan unit : blk, tgh, dpn.	T	S	Meningkatkan pertahanan
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Interval training, akselerasi	T	S	Mempertahankan kecepatan
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

## CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt
Rabu	1. Warming Ups :	S	15	1. Warming Ups :	S	15
	• <b>Stretching</b>			• Stretching		
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :			2. Inti :		
	• Lari 5 meter x 20	T	10	• Serangan dari unit	T	15
	• Lari 10 meter x 20	T	12	belakang kiri dan kanan.		
	• Lari 15 meter x 15	T	15	• Serangan dari sektor	T	15
• Lari 20 meter x 10	T	15	tengah, kiri dan kanan.			
• Lari 25 meter x 5	T	10	• Serangan pada posisi	T	15	
• Akselerasi Lari 40	T	8	depan	T	30	
me-ter, setiap 5			• Kombinasi serangan			
meter ke-cepatan	R	10	belakang, tengah dan	R	10	
ditambah, 3 x			depan			
3. Cooling down :			3. Cooling down :			
• Lari			• Lari			
• Stretching			• Stretching			

## RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Tahap / Mikro Ke : TPP / 26  
 Hari Ke /Tanggal : 4 / 28 Juni 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik	Taktik bertahan unit : blk, tgh, dpn.	T	S	Meningkatkan pertahanan
4.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot	Weight training 20-25 RM	T	S	Mempertahankan daya tahan otot (anaerob otot)
	<b>Kelincahan</b>	Obstacle run	T	S	Mempertahankan kelincahan
	<b>Kecepatan</b>				
5.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

## CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Kamis</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti : • Latihan beban 20 – 25 RM	T	90	2. Inti : • Serangan dari unit belakang kiri dan kanan.	T	15
	• Bench press, leg curl, good morning, leg extension, military press, heel raise, side exercise, lunge(split), rowing, squat.	T	10	• Serangan dari sektor tengah, kiri dan kanan.	T	15
• Obstacle run	T	10	• Serangan pada posisi depan	T	15	
3. Cooling down : • Lari	R	15	• Kombinasi serangan belakang, tengah dan depan	T	30	
• Stretching			3. Cooling down : • Lari	R	10	
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 26  
Hari Ke /Tanggal : 5 / 29 Juni 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Strategi	Strategi serangan 3 – 5 - 2	T	S	Mengembangkan pola serangan
4.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Interval training, akselerasi	T	S	Mempertahankan kecepatan
5.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt



<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :	T	10	2. Inti :	T	15
	• Lari 5 meter x 20	T	12	• Serangan dari unit belakang dengan 3 orang kiri dan kanan.	T	15
	• Lari 10 meter x 20	T	15	• Serangan dari sektor tengah dengan 5 pemain, kiri dan kanan.	T	15
	• Lari 15 meter x 15	T	15	• Serangan pada posisi depan dengan 2 striker.	T	30
	• Lari 20 meter x 10	T	10	• Kombinasi serangan belakang, tengah dan depan	R	10
• Lari 25 meter x 5	T	8				
• Akselerasi Lari 40 me-ter, setiap 5 meter ke-cepatan ditambah, 3 x	R	10				
3. Cooling down :			3. Cooling down :			
• Lari			• Lari			
• Stretching			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPP / 26  
Hari Ke /Tanggal : 6 / 30 Juni 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh.
2.	Teknik				
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	T	S	Mempertahankan kondisi
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging dan stretching.	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Vol

<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergi ke psikolog untuk konsultasi tentang kohesi tim.</li> <li>• Libur sampai dengan hari Minggu.</li> </ul>		
	2. Inti : • Lari 8 x 800 meter • istirahat 120 DN/menit	T	20			
	• 10 x 400 meter • istirahat 120 DN/menit	T	12			
	• 15 x 200 meter	T	6			
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Tahap / Mikro Ke : TPUT / 28  
 Hari Ke /Tanggal : 1 / 9 Juli 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging.	S	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Strategi	Pertahananana	T	S	Meningkatkan pertahanan
3.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Interval training	T	S	Mempertahankan kecepatan
4.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Senin</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Sprint 15 x 5 meter	T	8	2. Inti : • Pertahanan Doble Stoper	T	15
	• Sprint 20 x 10 meter	T	10	• Pertahanan Canetatio	T	15
	• Sprint 25 x 15 meter	T	15	Libero	T	25
	• Sprint 15 x 20 meter	T	12	• Pertahanan Man to man	R	15
	• Sprint 10 x 25 meter	T	10	3. Cooling down : • Lari		
	• Sprint akselerasi 40 me ter, setiap 5 meter di-tambah kecepatannya (5 kali)	T	15	• Stretching		
3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10				

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 28  
Hari Ke /Tanggal : 2 / 10 Juli 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging.	S	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik	Tendangan bebas langsung dan tidak langsung	T	S	Menyempurnakan akurasi tendangan.
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power	Plyometrik : leg dept jump, half squat jump.	T	S	Mempertahankan power
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Selasa</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S  T T T  R	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S  T T  T T  R	15
	2. Inti : • Pliyometrik naik-turun meja sebanyak 14 x 5 seri : • Single leg dept jump • Dole leg depth jump. • Half squat jump 5x 1menit		15 15 5	2. Inti : • Bebas tak langsung : • Menendang dari sebelah kiri dan kanan 20 meter 20 x3 • Pakai pagar. • Bebas langsung : • Menendang dari sebelah kiri dan kanan 20 meter 20 x3		15 10
	3. Cooling down : • Lari • Stretching		10	• Tendangan penalty 20x3 3. Cooling down : • Lari • Stretching		15 15 10

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 28  
Hari Ke /Tanggal : 3 / 11Juli 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging.	S	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Strategi	Pertahananana	T	S	Meningkatkan pertahanan
3.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Interval training	T	S	Mempertahankan kecepatan
4.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Rabu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :			2. Inti :		
	• Sprint 15 x 5 meter	T	8	• Pertahanan Doble Stoper	T	15
	• Sprint 20 x 10 meter	T	10	• Pertahanan Canetatio	T	15
	• Sprint 25 x 15 meter	T	15	Libero	T	25
	• Sprint 15 x 20 meter	T	12	• Pertahanan Man to man	R	15
• Sprint 10 x 25 meter	T	10	3. Cooling down :			
• Sprint akselerasi 40 me ter, setiap 5 meter di-tambah kecepataannya (5 kali)	T	15	• Lari			
3. Cooling down :			• Stretching			
• Lari	R	10				
• Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 28  
Hari Ke /Tanggal : 4 / 12 Juli 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	Kombinasi bertahan dan menyerang	T	S	Memantafkan taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	T	S	Mempertahankan vo2max
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Kamis</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • 3 x 1000 meter	T	25	2. Inti : • Taktik bertahan unit belak-	T	20
	• 6 x 800 meter	T	23	kang, tengah dan depan.	T	20
	• 4 x 400 meter	T	8	• Taktik serangan balik dari	T	20
	• 6 x 200 meter	T	10	sektor kiri dan kanan.	T	20
3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	15	

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 28  
Hari Ke /Tanggal : 5 / 13 Juli 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging.	S	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Strategi	Pertahananana	T	S	Meningkatkan pertahanan
3.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Interval training	T	S	Mempertahankan kecepatan
4.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Sprint 15 x 5 meter	T	8	2. Inti : • Pertahanan Doble Stoper	T	15
	• Sprint 20 x 10 meter	T	10	• Pertahanan Canetatio	T	15
	• Sprint 25 x 15 meter	T	15	Libero	T	25
	• Sprint 15 x 20 meter	T	12	• Pertahanan Man to man	R	15
	• Sprint 10 x 25 meter	T	10	3. Cooling down :		
	• Sprint akselerasi 40 me ter, setiap 5 meter di-tambah kecepatannya (5 kali)	T	15	• Lari		
3. Cooling down : • Lari	R	10	• Stretching			
• Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 28  
Hari Ke /Tanggal : 6 / 14 Juli 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Sedang

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, jogging	S	S	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik				
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	T	S	Mempertahankan vo2max
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stratching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Vol

<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi dengan Psikolog.</li> <li>• Libur sampai dengan hari Minggu.</li> </ul>		
	2. Inti :	T	25			
	• 3 x 1000 meter	T	23			
	• 6 x 800 meter	T	8			
	• 4 x 400 meter	T	10			
• 6 x 200 meter	R	10				
3. Cooling down :						
• Lari						
• Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Tahap / Mikro Ke : TPUT / 37  
 Hari Ke /Tanggal : 1 / 10 September 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	Kombinasi bertahan dan menyerang	T	S	Memantapkan taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina	Interval training	T	R	Mempertahankan stamina
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt



<b>Senin</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :	T	25	2. Inti :	T	20
	• 3 x 1000 meter	T	23	• Taktik bertahan unit belakang, tengah dan depan.	T	20
	• 6 x 800 meter	T	8	• Taktik serangan balik dari sektor kiri dan kanan.	T	20
• 4 x 400 meter	T	10	• Kombinasi penyerangan –pertahanan.	T	20	
• 6 x 200 meter	R	10	3. Cooling down :			
3. Cooling down :			• Lari	R	15	
• Lari			• Stretching			
• Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 37  
Hari Ke /Tanggal : 2 / 11 September 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik				
4.	Strategi	Pertahanan dan penyerangan	T	R	Memantapkan strategi
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>	Squat Thrust, zigzag run, dodging run	T	R	Mempertahankan kelincahan.
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout				
8.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelepasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Selasa</b>	1. Warming Ups :	S	R	1. Warming Ups :	S	15
	• <b>Stretching</b>			• Stretching		
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :			2. Inti :		
	• Squat thrust 5 x 3menit			• Pertahanan daerah		
• Zig-zag run 10 titik 5x	• Pertahanan Berlapis	T	15			
• Dodging run 5 x	• Penyerangan MW	T	20			
3. Cooling down :	3. Cooling down :	R	15			
• Lari	• Lari					
• Stretching	• Stretching					

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 37  
Hari Ke /Tanggal : 3 / 12 September 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik	Kombinasi bertahan dan menyerang	T	R	Memantapkan taktik
4.	Strategi				
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Interval training, akselerasi	T	R	Mempertahankan kecepatan
6.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Rabu</b>	1. Warming Ups :	S	15	1. Warming Ups :	S	15		
	• <b>Stretching</b>			• Stretching				
	• Lari.			• Lari.				
	2. Inti :			2. Inti :			T	20
	• Sprint 15 x 5 meter			• Taktik bertahan unit bela-				
	• Sprint 20 x 10 meter			kang, tengah dan depan.				
	• Sprint 25 x 15 meter			• Taktik serangan balik dari				
	• Sprint 15 x 20 meter			sektor kiri dan kanan.				
• Sprint 10 x 25 meter	• Kombinasi penyerangan							
• Sprint akselerasi 40	–pertahanan.	T	20					
meter, setiap 5 me-ter	3. Cooling down :							
ditambah	• Lari	R	15					
kecepatannya. (5 x)	• Stretching							
3. Cooling down :	R	10						
• Lari								
Stretching								

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Tahap / Mikro Ke : TPUT / 37  
 Hari Ke /Tanggal : 4 / 13 September 2003  
 Intensitas : Tinggi  
 Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik	Tendangan bebas langsung dan tidak langsung	T	R	Menyempurnakan akurasi tendangan.
3.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>	Squat Thrust, zigzag run, dodging run	T	R	Mempertahankan kelincahan.
	<b>Kecepatan</b>				
4.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Kamis</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti : • Squat thrust 5 x 3menit	T	15	2. Inti : • Bebas tak langsung :		
	• Zig-zag run 10 titik 5x	T	10	• Menendang dari sebelah kiri dan kanan 20 meter 20 x3	T	15
• Dodging run 5 x	T	15		T	10	
3. Cooling down : • Lari	R	10	• Pakai pagar.			
• Stretching			• Bebas langsung :			
			• Menendang dari sebelah kiri dan kanan 20 meter 20 x3	T	15	
			• Tendangan penalty 20x3	T	15	
			3. Cooling down : • Lari	R	10	
			• Stretching			

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 37  
Hari Ke /Tanggal : 5 / 14 September 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik				
4.	Strategi	Pertahanan, dan penyerangan	T	R	Memantapkan startegi
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>	Interval training, akselerasi	T	R	Mempertahankan kecepatan
6.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Jumat</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b>	S	15	1. Warming Ups : • Stretching	S	15
	• Lari.			• Lari.		
	2. Inti :			2. Inti :		
	• Sprint 15 x 5 meter	T	8	• Pertahanan daerah	T	15
	• Sprint 20 x 10 meter	T	10	• Pertahanan Berlapis	T	15
	• Sprint 25 x 15 meter	T	15	• Penyerangan MW	T	20
	• Sprint 15 x 20 meter	T	12			
• Sprint 10 x 25 meter	T	10	3. Cooling down :			
• Sprint akselerasi 40 meter, setiap 5 me-ter ditambah kecepataannya. (5 x)	T	15	• Lari	R	15	
3. Cooling down :			• Stretching			
• Lari	R	10				
Stretching						

### RENCANA LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
Tahap / Mikro Ke : TPUT / 37  
Hari Ke /Tanggal : 6 / 14 September 2003  
Intensitas : Tinggi  
Volume : Rendah

NO	Faktor Latihan	Aktivitas	Int	Vol	Tujuan
1.	Warming-up	Stretching, Jogging	S	R	Persiapkan kondisi tubuh
2.	Teknik				
3.	Taktik				
4.	Strategi	Pola 3 – 5 - 2	T	R	Pemantapan pola
5.	Fisik:				
	Daya Tahan				
	Kekuatan				
	Fleksibilitas				
	Stamina				
	Power				
	Daya Tahan Otot				
	<b>Kelincahan</b>				
	<b>Kecepatan</b>				
6.	Tes Pengukuran				
7.	Uji coba/tryout	Uji coba dengan Persib senior			Sebagai evaluasi
8.	Warming-down	Jogging, stretching	R	R	Pelemasan

### CATATAN LATIHAN HARIAN

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt

<b>Sabtu</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uji Coba dengan Persib Senior, 2x45 menit</li> <li>• Libur Minggu</li> </ul>	T	90
	2. Inti : • Pemanapan pola 3-5-2 • Small game menghada-pi uji coba sore hari.	T	30			
	3. Cooling down : • Lari • Stretching	R	10			

CONTOH

**PENGHITUNGAN INTENSITAS LATIHAN**

HARI	MATERI LATIHAN					
	PAGI	Int	Mt	SORE	Int	Mt
<b>Senin, 9-7-03</b>	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	S	15	1. Warming Ups : • Stretching • Lari.	S	15
	2. Inti : • Sprint 15 x 5 meter	T	8	2. Inti : • Pertahanan Doble Stoper	T	15
	• Sprint 20 x 10 meter	T	10	• Pertahanan Canetatio Libero	T	15
	• Sprint 25 x 15 meter	T	15	• Pertahanan Man to man	T	25
	• Sprint 15 x 20 meter	T	12	3. Cooling down : • Lari	R	15
	• Sprint 10 x 25 meter	T	10	• Stretching		
	• Sprint akselerasi 40 meter, setiap 5 me-ter ditambah kecepataannya. (5 x)	T	15			
	3. Cooling down : • Lari Stretching	R	10			

Seorang pemain DNM 200/menit, ia berlatih dengan intensitas tinggi yang tertera dalam bagan di bawah ini.

NO	Jenis Kegiatan	DN	PI%	VE	PIxVE
	1. Warming Ups : • <b>Stretching</b> • Lari.	120	60	15	900
	2. Inti : • Sprint 15 x 5 meter	165	82.5	8	660
	• Sprint 20 x 10 meter	170	85	10	850

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint 25 x 15 meter</li> <li>• Sprint 15 x 20 meter</li> <li>• Sprint 10 x 25 meter</li> <li>• Sprint akselerasi 40 meter, setiap 5 me-ter ditambah kecepatannya. (5 x)</li> </ul>	180	90	15	1350
	185	92.5	12	1110
	180	90	10	900
3. Cooling down :				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari</li> <li>Stretching</li> </ul>	90	45	10	450
Jumlah			80	7645

$$OI = \frac{\text{Jumlah Pi} \times \text{VE}}{\text{Jumlah VE}} = \frac{7645}{80} = 95.6 \% \text{ (maksimal)}$$

## TATA TERTIB TC BERJALAN TIM PERSIB SELECTION

---

1. Pemain dicatat kehadirannya disetiap latihan.
2. Pemain yang tidak bisa hadir dalam latihan, harus memberitahukan terlebihdahulu sebelumnya kepada pengurus atau pelatih.
3. Pemain yang tidak hadir 3 x secara berturut-turut tanpa pemberitahuan, maka peman tersebut dianggap mengundurkan diri dari tim.
4. Pemain yang diizinkan untuk tidak mengikuti latihan, maka pemain tersebut mengganti waktu latihannya di hari lain dengan bimbingan pelatih.
5. Pemain yang bermain di klubnya sendiri pada Kompetisi PERSIB, maka ia harus memberitahukan terlebih dahulu pada pengurus atau pelatih.
6. Pemain yang tidak mengikuti latihan dikarenakan “gacong”, maka pemain tersebut dianggap telah mengundurkan diri dari tim.
7. Pemain harus hadir 15 menit sebelum latihan dimulai.
8. Pemain yang terlambat hadir dalam latihan, maka akan dikenakan sangsi.
9. Pemain yang mengikuti latihan harus berpakaian lengkap, rapih, dan bersih.
10. Pemain tidak dipernankan merokok dan begadang, jika diketahui, maka pemain tersebut dikenakan sangsi.

11. Pemain yang mengikuti latihan sampai tiga bulan ternyata tidak mengalami peningkatan fisik, teknik, taktik, dan mental, maka pemain tersebut dikenakan degradasi dan diganti dengan pemain lain hasil pantauan.
12. Pemain yang merasa tidak cocok untuk mengikuti Tata Tertib ini, maka pemain tersebut dianggap mengundurkan diri dari tim.
13. Hal-hal yang belum tercantum dalam tata tertib ini, maka akan ditentukan kemudian.

Bandung, 1 Februari 2001  
Pelatih Kepala,

MAHMUDIN

Disetujui:  
Tim Manejer,

BUDI RACHMAN HARUMAN

**DAFTAR PEMAIN YANG TELAH MENYETUJUI TATA TERTIB  
TC BERJALAN TIM PERSIB SELECTION**

NO	NAMA	ASAL KLUB	TANDA TANGAN
1	Cecep	SIDOLIG	1
2	Yopi	TRIKORA	2
3	Hamdani	UNI	3
4	Zaenal	TARUNA	4
5	Umbara	KUWALRAM	5
6	Dede H.	TRIKORA	6
7	Irwan	SETIA	7
8	Jajang I.	PROPELAT	8
9	Heryawan	PRODUTA	9
10	Dede R.	JAVA	10
11	Hilman	UNI	11
12	Darsono	BR.SILIWANGI	12
13	Brahmana	TRIKORA	13
14	Hendra	MARS	14
15	M. Isa	UNI	15
16	Evan Faisal	UPI	16
17	Hary N.	UNI	17
18	Cucu H.	SETIA	18
19	Satria	SETIA	19
20	Asep Yadi	UNI	20
21	Erwin	IM	21



22	Tata	SETIA	22
23	Yusmana	PROPELAT	23
24	Anang	UNI	24
25	Ervan	UPI	25
26	Ismet	TRIKORA	26
27	Mukmin	UNI	27
28	Muri	ELPUT	28
29	Gery	PROPELAT	29
30	Edu	SETIA	30

### **DAFTAR PEMAIN TIM PERSIB SELECTION**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>ASAL KLUB</b>	<b>TANDA TANGAN</b>
1	Cecep	SIDOLIG	1
2	Yopi	TRIKORA	2
3	Hamdani	UNI	3
4	Zaenal	TARUNA	4
5	Umbara	KUWALRAM	5
6	Dede H.	TRIKORA	6
7	Irwan	SETIA	7
8	Jajang I.	PROPELAT	8
9	Heryawan	PRODUTA	9
10	Dede R.	JAVA	10
11	Hilman	UNI	11
12	Darsono	BR.SILIWANGI	12
13	Brahmana	TRIKORA	13
14	Hendra	MARS	14
15	M. Isa	UNI	15
16	Evan Faisal	UPI	16
17	Hary N.	UNI	17
18	Cucu H.	SETIA	18
19	Satria	SETIA	19
20	Asep Yadi	UNI	20
21	Erwin	IM	21
22	Tata	SETIA	22
23	Yusmana	PROPELAT	23
24	Anang	UNI	24
25	Ervan	UPI	25
26	Ismet	TRIKORA	26
27	Mukmin	UNI	27

28	Muri	ELPUT	28
29	Gery	PROPELAT	29
30	Edu	SETIA	30