

FORMAT 1

RANCANGAN SASARAN UMUM	
Cabang Olahraga	: Tenis
Tahap Latihan	: Tahap Persiapan Umum (TPU)
Tanggal/Hari ke-	: 1 Januari 2008 S/D 24 Februari 2008 / Hari ke-1 s/d hari ke-56
1. Jumlah Siklus Mikro : 8 Buah	
2. Sasaran : Teknik : a) memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik dasar, b) meningkatkan kemampuan teknik dasar. Taktik : - Mental : a) membentuk disiplin pemain, b) membentuk kerjasama tim, c) meningkatkan komunikasi tim, d) loyalitas, e) konsentrasi, f) penetapan tujuan.	
3. Sasaran : Fisik : mengembangkan komponen-komponen biomotorik dasar, yang terdiri atas daya tahan kardiovaskuler (<i>aerobik</i>), kelentukan (<i>flexibility</i>), Kekuatan otot (<i>muscular strength</i>).	
4. Tes : (1 – 4 Januari 2008) Medik : 1 – 2 Januari 2008 Mengukur tekanan darah, frekuensi nadi, Hemoglobin (Hb), EKG istirahat, EKG latihan, kapasitas vital paru-paru, kapasitas pernapasan maksimal. Fisik : 3 – 4 Januari 2008 Mengukur tinggi badan dan berat badan, Kekuatan otot perut dan tungkai, VO ₂ max (<i>Multistage Fitness Test</i>), Denyut Nadi Maksimal (Tes lari 5 menit)	
5. Pertandingan : Belum ada pertandingan	
6. pengurangan beban (<i>unloading</i>) : belum ada	

Pelatih,

Helmy Firmansyah
Yayan Rubaeni

FORMAT A

RANCANGAN SASARAN UMUM	
Cabang Olahraga	: Tenis
Tahap Latihan	: Tahap Persiapan Khusus (TPK)
Tanggal/Hari ke-	: 25 Februari 2008 S/D 21 April 2008 / hari ke-57 s/d hari ke-112
1. Jumlah Siklus Mikro : 8 siklus mikro	
2. Sasaran : Teknik : membentuk dan memperbaiki teknik-teknik yang banyak digunakan dalam tenis, seperti: passing shoot, drop shoot, running groundstrokes dll. Taktik : Rush net, drop volley, the wide shots, dll Mental : a) membentuk <i>Self responsibility</i> , b) relaksasi, c) visualisasi, d) team building, e) <i>goal setting</i> , f) team spirit.	
3. Sasaran : Fisik : mengembangkan komponen-komponen biomotorik dasar, yang terdiri atas daya tahan anaerobik (stamina), kelincahan (agility), kecepatan, daya ledak (power) dan fleksibilitas dalam pemanasan.	
4. Tes : (25 Februari s/d 2 Maret 2008) Medik : 25 – 26 Februari 2008 Mendiagnosa kesehatan secara umum dan cedera yang dialami atlet. Teknik : 27 – 28 Februari 2008 Menguji kemampuan teknik dasar sepak bola Fisik : 1 – 2 Maret 2008 Mengukur tinggi badan dan berat badan, Kekuatan otot perut dan tungkai, VO2max. Kelenturan, kecepatan, kelincahan, power (vertikal jump).	
5. Pertandingan : melakukan pertandingan uji coba di akhir mikro ke-14 (7 April 2008) dengan salah satu klub sepakbola di provinsi yang bertujuan untuk menghilangkan kejenuhan latihan dan evaluasi terhadap latihan yang telah diberikan.	
6. pengurangan beban (<i>unloading</i>) : melakukan pengurangan beban 2-3 hari sebelum pertandingan uji coba dengan tujuan untuk regenerasi dan persiapan uji coba.	

Pelatih,

Helmy Firmansyah
Yayan Rubaeni

FORMAT A

RANCANGAN SASARAN UMUM	
Cabang Olahraga	: Sepak Bola
Tahap Latihan	: Tahap Pra Pertandingan (TPP)
Tanggal/Hari ke-	: 22 April 2008 S/D 16 Juni 2008 / hari ke-113 s/d hari ke-169
1. Jumlah Siklus Mikro : 8 siklus mikro	
2. Sasaran : Teknik : menyempurnaan dan mengimprovisasi teknik-teknik spesifik dalam tenis Taktik : menyempurnakan penerapan manuver taktik dan strategi. Mental : melakukan: a) relaksasi, b) imajeri, c) coping stress, d) konsentrasi, e) positive thinking, .f) manajemen stres, g) goal setting.	
3. Sasaran : Fisik : Pemeliharaan (maintenance) komponen-komponen kondisi fisik, seperti: daya tahan anaerobik (stamina), kelincahan (agility), daya tahan kekuatan (<i>muscular strength endurance</i>), daya ledak (power), kecepatan.	
4. Tes : (22 s/d 26 April 2008) Medik : 25 – 26 Februari 2008 Mendiagnosa kesehatan umum (General Check-up) dan cedera yang dialami atlet. Teknik : 27 – 28 Februari 2008 Menguji kemampuan teknik dan taktik sepak bola melalui bermain sederhana. Fisik : 1 – 2 Maret 2008 Kekuatan otot perut dan tungkai, VO ₂ max. Kelenturan, kecepatan, kelincahan, power (vertikal jump, ball medicine).	
5. Pertandingan : melakukan pertandingan uji coba di akhir mikro ke 22 (2 Juni 2008)dengan salah satu klub sepakbola terbaik di provinsi yang tujuan untuk evaluasi terhadap latihan yang telah diberikan.	
6. pengurangan beban (<i>unloading</i>) : melakukan pengurangan beban 2-3 hari seblum pertandingan uji coba.	

Pelatih,

Helmy Firmansyah
Yayan Rubaeni

FORMAT A

RANCANGAN SASARAN UMUM

Cabang Olahraga	: Tenis
Tahap Latihan	: Tahap Pertandingan Utama (TPUT)
Tanggal/Hari ke-	: 17 Juni 2008 S/D 8 September 2008 / hari ke-170 s/d hari ke-254
1. Jumlah Siklus Mikro : 12 siklus mikro	
2. Sasaran : Teknik : menyempurnakan dan mengimprovisasi teknik-teknik dasar dan lanjutan dalam Sepak bola, seperti: passing, controlling, shooting, dribbling, heading, dll. Taktik : menyempurnakan penerapan pola-pola pertahanan (zone marking, man to man marking), pola penyerangan (counter attack, ball possession, crossing (umpan silang), dll), dan formasi (4-4-2, 3-5-2). Mental :melakukan: a) relaksasi, b) imajeri, c) latihan isolasi, d) simulasi, e) positive thinking, .f) pre contest mental preparation, g) goal setting.	
3. Sasaran : Fisik : Pemeliharaan (maintenance) komponen-komponen kondisi fisik seperti: daya tahan anaerobik (stamina), kelincahan (agility), daya tahan kekuatan (<i>muscular strength endurance</i>), daya ledak (power), kecepatan	
4. Tes : (22 s/d 26 April 2008) Medik : 25 – 26 Februari 2008 mendiagnosa kesehatan umum dan cedera yang dialami atlet. Teknik : 27 – 28 Februari 2008 Menguji kemampuan teknik dan taktik sepak bola melalui bermain Fisik : 1 – 2 Maret 2008 Mengukur tinggi badan dan berat badan, Kekuatan otot perut dan tungkai, VO2max. Kelenturan, kecepatan, kelincahan, power (vertikal jump).	
5. Pertandingan : melakukan pertandingan uji coba kandang di akhir mikro ke-27 (7 Juli 2008)dengan tim sepakbola dari provinsi lain. Akhir mikro ke-30 (28 Juli 2007) dilakukan kembali pertandingan uji coba tandang dengan tim sepak bola provinsi lain. Pada mikro ke-34 (19 – 25 Agustus 2008) dilakukan pertandingan uji dengan mengadakan turnamen kecil (4 tim) yang diprediksi merupakan tim-tim terkuat. Pada akhir mikro ke-36 (8 September 2008) dilakukan pertandingan uji coba kandang terakhir dengan salah satu tim sepakbola di provinsi sendiri. Tujuan pertandingan-pertandingan uji coba tersebut adalah sebagai evaluasi terhadap latihan yang sudah diberikan dan mengukur kekuatan calon lawan.	
6. pengurangan beban (<i>unloading</i>) : melakukan pengurangan beban 2-3 hari sebelum pertandingan-pertandingan uji coba dengan tujuan untuk regenerasi dan persiapan uji coba tersebut.	

Pelatih,

Helmy Firmansyah
Yayan Rubaeni