

RIWAYAT HIDUP



Nama	Hasri Nur Andini
Tempat/ Tgl. Lahir	Garut, 16 September 1998
Alamat	Perum Cijati Asri Blok T nomor 1 D desa Jayawaras Kec. Tarogong Kidul Garut
No Kontak	085524741268
Pendidikan Terakhir	SMA Negeri 6 GARUT

Latar Belakang Pendidikan Formal

Nama Sekolah	Kota/ Kabupaten	Tahun
SDN Jayawaras 2	Kabupaten Garut	2005-2010
SMPN 1 Tarogong Kaler	Kabupaten Garut	2010-2012
SMAN 6 Garut	Kabupaten Garut	2013-2016

Pengalaman Pelatihan/ Seminar/ Penghargaan

Nama Pelatihan/ Seminar	Tempat	Tahun
Workshop Masase	Sport Hall UPI Bandung	2017
Pelatihan Bola Tangan	Gedung FPOK Padasuka	2019

Prestasi yang di Dapat :

Prestasi	Tempat	Pemberi Penghargaan	Tahun
Juara 1 Liga Mahasiswa West Java	Lapang Progresif Bandung	PT.Bina Mahasiswa Indonesia	2017
Juara 1 Liga Mahasiswa Nasional	Lapang UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	PT.Bina Mahasiswa Indonesia	2017
Juara 1 Liga Mahasiswa West Java	Lapang Mayasari TasikMalaya	PT.Bina Mahasiswa Indonesia	2018
Juara 1 Liga Mahasiswa Nasional	Gor STTD Bekasi	PT.Bina Mahasiswa Indonesia	2018
Juara 1 Liga Mahasiswa West Java	Lapang Mayasari Tasikmalaya	PT.Bina Mahasiswa Indonesia	2019
Juara 3 Liga Mahasiswa Nasional	Lapang UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	PT.Bina Mahasiswa Indonesia	2019
Juara 2 Piala Gubernur	Lapang Jatinangor Bandung	Gubernur	2019
Juara 1 UiSF Sport Fiesta Malaysia	Universitas Teknologi MARA	UiSF	2019
Juara 2 Piala Kartina	Lapang Progresif Bandung	Kemenpora	2019

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

LAMPIRAN 1

JADWAL DAN PROGRAM LATIHAN

1.1 Partisipan dan Tempat Penelitian

Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan sebagai berikut :

Tempat : FPOK UPI Bandung (Kampus Padasuka) dan Gymnasium UPI

Waktu : Mulai tanggal 18 Juni – 29 Agustus 2019

Lama Latihan : Tergantung volume dan intensitas latihan

No	Tujuan	Pertemuan 1							
		Selasa, 25 Juni 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	
A	Speed (Akselerasi) Bergerak ke depan / Linear Drills (Tanpa Mini Bands)								
1.	Turn Out Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
2.	Turn Out Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
3.	1 Foot Turn Out Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
4.	1 Foot Turn Out Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
5.	2 Foot Hop Scotch Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
6.	2 Foot Hop Scotch Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
7.	1 Foot Hop Scotch Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
8.	1 Foot Hop Scotch Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
9.	Linear Trail Whip Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
10.	Linear Trail Whip Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		3	1	8	24				0
		2	1	10	20				0
11.	Linear Lead Whip Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		3	1	8	24				0
		2	1	10	20				0
12.	Linear Lead Whip Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		3	1	8	24				0
		2	1	10	20				0
VOLUME LATIHAN				600 detik					600 detik

No	Tujuan	Pertemuan 2							
		Kamis, 27 Juni 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A. Speed (Akselerasi) Bergerak ke depan / Linear Drills (Tanpa Mini Bands)									
1.	One In	1	1	6	6	6	1	3	18
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
2.	Quick Feet Forward (2 In)	1	1	6	6	6	1	5	30
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
3.	Quick Feet Backward (2 In)	1	1	6	6	6	1	7	42
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
4.	In-In-Out-Out Forward	1	1	6	6	6	1	10	60
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
5.	In-In-Out-Out Backward	1	1	6	6	6	1	10	60
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
B. Agility / Linear Lateral Drills (Tanpa Mini Bands)									
6.	Slalom Forward	1	1	6	6	6	1	10	60
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
7.	Slalom Backward	1	1	6	6	6	1	10	60
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
8.	Zig-Zag Hop Scotch Forward	1	1	6	6	6	1	10	60
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
9.	Zig-Zag Hop Scotch Backward	1	1	6	6	6	1	10	60
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
10.	Crossover Forward	1	1	6	6	6	1	10	60
		1	1	8	8				0
		1	1	10	10				0
C. Kombinasi Agility+Akselerasi (Tanpa Mini Bands)									
11.	Slalom Forward + One In	8	1	6	48	8	1	7	56
		8	1	8	64				0
		8	1	10	80				0
12.	Zig-Zag Hop Scotch Forward + One In	8	1	6	48	8	1	7	56
		8	1	8	64				0
		8	1	10	80				0
VOLUME LATIHAN					624 detik				622 detik

No	Tujuan	Pertemuan 3							
		Selasa, 2 Juli 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A	Speed (Akselerasi) Bergerak ke depan / Linear Drills								
1.	Turn Out Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
2.	Turn Out Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
3.	1 Foot Turn Out Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
4.	1 Foot Turn Out Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
5.	2 Foot Hop Scotch Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
6.	2 Foot Hop Scotch Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
7.	1 Foot Hop Scotch Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
8.	1 Foot Hop Scotch Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
9.	Linear Trail Whip Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
10.	Linear Trail Whip Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		3	1	8	24				0
		2	1	10	20				0
11.	Linear Lead Whip Forward	2	1	6	12	5	1	10	50
		3	1	8	24				0
		2	1	10	20				0
12.	Linear Lead Whip Backward	2	1	6	12	5	1	10	50
		3	1	8	24				0
		2	1	10	20				0
VOLUME LATIHAN					600 detik				600 detik

No	Tujuan	Pertemuan 4								
		Kamis, 4 Juli 2019								
		VOLUME LATIHAN								
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval				
Rep	Set	Durasi/Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/Rep	Total Durasi			
A Speed (Akselerasi) Bergerak ke depan / Linear Drills										
1.	One In	1	1	6	6	6	1	3	18	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
2.	Quick Feet Forward (2 In)	1	1	6	6	6	1	5	30	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
3.	Quick Feet Backward (2 In)	1	1	6	6	6	1	7	42	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
4.	In-In-Out-Out Forward	1	1	6	6	6	1	10	60	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
5.	In-In-Out-Out Backward	1	1	6	6	6	1	10	60	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
B. Agility / Linear Lateral Drills										
6.	Slalom Forward	1	1	6	6	6	1	10	60	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
7.	Slalom Backward	1	1	6	6	6	1	10	60	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
8.	Zig-Zag Hop Scotch Forward	1	1	6	6	6	1	10	60	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
9.	Zig-Zag Hop Scotch Backward	1	1	6	6	6	1	10	60	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
10.	Crossover Forward	1	1	6	6	6	1	10	60	
		1	1	8	8				0	
		1	1	10	10				0	
C. Kombinasi Agility+Akselerasi										
11.	Slalom Forward + One In	8	1	6	48	8	1	7	56	
		8	1	8	64				0	
		8	1	10	80				0	
12.	Zig-Zag Hop Scotch Forward + One In	8	1	6	48	8	1	7	56	
		8	1	8	64				0	
		8	1	10	80				0	
VOLUME LATIHAN					624 detik			622 detik		

No	Tujuan	Pertemuan 5								
		Selasa, 9 Juli 2019								
		VOLUME LATIHAN								
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval				
Rep	Set	Durasi/Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/Rep	Total Durasi			
A Speed (Akselerasi) Bergerak ke depan / Linear Drills										
1.	One In	3	1	6	18	5	2	3	30	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
2.	Jab Step Forward	3	1	6	18	5	2	5	50	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
3.	In-In-Out-Out Forward	3	1	6	18	5	2	5	50	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
4.	In-In-Out-Out Lateral	3	1	6	18	5	2	5	50	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
5.	180's Forward	3	1	6	18	5	2	5	50	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
B Agility										
6.	Quick In-In-Out-Out Forward	3	1	6	18	5	2	8	80	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
7.	Icky Shuffle Lateral	3	1	6	18	5	2	8	80	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
8.	Hip Switch Lateral	3	1	6	18	5	2	8	80	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
9.	Carioca	3	1	6	18	5	2	8	80	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
10.	Straddle Hops Forward	3	1	6	18	5	2	9	90	
		3	1	8	24				0	
		3	1	10	30				0	
C Power + Akselerasi										
11.	1 Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward + One In	5	1	6	30	8	2	10	160	
		5	1	8	40				0	
		5	1	10	50				0	
12.	Ankle Bounce + One In	5	1	6	30	8	2	10	160	
		5	1	8	40				0	
		5	1	10	50				0	
VOLUME LATIHAN					960 detik			960 detik		

Hasri Nui
PENGARU

BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

ICE

No	Tujuan	Pertemuan 6							
		Kamis, 11 Juli 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A Speed (Akselerasi) Bergerak ke depan / Linear Drills									
1.	One In	3	1	6	18	5	2	3	30
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
2.	Jab Step Forward	3	1	6	18	5	2	5	50
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
3.	In-In-Out-Out Forward	3	1	6	18	5	2	5	50
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
4.	In-In-Out-Out Lateral	3	1	6	18	5	2	5	50
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
5.	180's Forward	3	1	6	18	5	2	5	50
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
B Agility									
6.	Quick In-In-Out-Out Forward	3	1	6	18	5	2	8	80
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
7.	Icky Shuffle Lateral	3	1	6	18	5	2	8	80
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
8.	Hip Switch Lateral	3	1	6	18	5	2	8	80
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
9.	Carioca	3	1	6	18	5	2	8	80
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
10.	Straddle Hops Forward	3	1	6	18	5	2	9	90
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
C Power + Akselerasi									
11.	1 Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward + One In	2	1	6	12	5	2	10	100
		2	1	8	16				0
		3	1	10	30				0
12.	Ankle Bounce + One In	2	1	6	12	5	2	10	100
		2	1	8	16				0
		3	1	10	30				0
VOLUME LATIHAN					836 detik			840 detik	

No	Tujuan	Pertemuan 7 Selasa, 16 Juli 2019 VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN									
A. Speed (Akselerasi) Bergerak ke depan / Linear Drills									
1. One In		2	1	6	12	5	2	3	30
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
2. Jab Step Forward		2	1	6	12	5	2	5	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
3. In-In-Out-Out Forward		2	1	6	12	5	2	5	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
4. In-In-Out-Out Lateral		2	1	6	12	5	2	5	50
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
	2	1	6	12				0	
B. Agility									
5. Quick In-In-Out-Out Forward		2	1	6	12	5	2	8	80
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
6. Icky Shuffle Lateral		2	1	6	12	5	2	8	80
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
7. Hip Switch Lateral		2	1	6	12	5	2	8	80
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
	2	1	6	12				0	
C. Power + Akselerasi									
8. 1 Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward + One In		3	1	6	18	9	2	10	180
		3	1	8	24				0
		4	1	10	40				0
		3	1	8	24				0
9. Ankle Bounce + One In		3	1	6	18	9	2	10	180
		3	1	8	24				0
		4	1	10	40				0
		3	1	8	24				0
	3	1	6	18				0	
VOLUME LATIHAN		780 detik				780 detik			

No	Tujuan	Pertemuan 8 Kamis, 18 Juli 2019 VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN									
A. Speed (Akselerasi) Bergerak ke depan / Linear Drills									
1. One In		2	1	6	12	7	2	3	42
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
2. Jab Step Forward		2	1	6	12	7	2	5	70
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
3. In-In-Out-Out Forward		2	1	6	12	7	2	5	70
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
	2	1	6	12				0	
B. Agility									
5. Quick In-In-Out-Out Forward		2	1	6	12	7	2	8	112
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
6. Icky Shuffle Lateral		2	1	6	12	7	2	8	112
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
7. Hip Switch Lateral		2	1	6	12	7	2	8	112
		2	1	8	16				0
		2	1	10	20				0
		2	1	8	16				0
	2	1	6	12				0	
C. Akselerasi + Power									
8. One In +1 Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward		6	1	6	36	10	2	10	200
		6	1	8	48				0
		6	1	10	60				0
		6	1	8	48				0
9. One In + Ankle Bounce		6	1	6	36	10	2	10	200
		6	1	8	48				0
		6	1	10	60				0
		6	1	8	48				0
	6	1	6	36				0	
VOLUME LATIHAN		912 detik				918 detik			

No	Tujuan	Pertemuan 9							
		Selasa, 23 Juli 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A Akselerasi + Agility									
1. One In + Quick In-In-Out-Out Forward		7	1	6	42	8	2	8	128
		7	1	8	56				0
		7	1	10	70				0
		7	1	8	56				0
		7	1	6	42				0
2. One In + Icky Shuffle Lateral		7	1	6	42	8	2	8	128
		7	1	8	56				0
		7	1	10	70				0
		7	1	8	56				0
		7	1	6	42				0
B Power + Akselerasi									
3. 1 Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward + One In		3	1	6	18	9	2	10	180
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
		3	1	8	24				0
		3	1	6	18				0
4. Ankle Bounce + One In		3	1	6	18	9	2	10	180
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
		3	1	8	24				0
		3	1	6	18				0
C Akselerasi + Power									
5. One In +1 Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward		3	1	6	18	9	2	10	180
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
		3	1	8	24				0
		3	1	6	18				0
6. One In + Ankle Bounce		3	1	6	18	9	2	10	180
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
		3	1	8	24				0
		3	1	6	18				0
VOLUME LATIHAN					988 detik				976 detik

No	Tujuan	Pertemuan 10							
		Kamis, 25 Juli 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A Agility + Akselerasi									
1. One In + Quick In-In-Out-Out Forward		4	2	6	48	8	2	8	128
		4	2	8	64				0
		4	2	10	80				0
		4	2	8	64				0
		4	2	6	48				0
2. One In + Icky Shuffle Lateral		4	2	6	48	8	2	8	128
		4	2	8	64				0
		4	2	10	80				0
		4	2	8	64				0
		4	2	6	48				0
B Akselerasi + Power									
3. One In +1 Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward		3	1	6	18	10	2	10	200
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
		3	1	8	24				0
		3	1	6	18				0
4. One In + Ankle Bounce		3	1	6	18	10	2	10	200
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
		3	1	8	24				0
		3	1	6	18				0
C Power + Akselerasi									
5. 1 Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward + One In		3	1	6	18	10	2	10	200
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
		3	1	8	24				0
		3	1	6	18				0
6. Ankle Bounce + One In		3	1	6	18	10	2	10	200
		3	1	8	24				0
		3	1	10	30				0
		3	1	8	24				0
		3	1	6	18				0
VOLUME LATIHAN					1064 detik				1056 detik

Hasr
PENCARAN METODE LATIHAN INTERVAL DAN LATIHAN PERSONAL TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

No	Tujuan	Pertemuan 11							
		Selasa, 30 Juli 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A Agility + Akselerasi									
1. Quick In-In-Out-Out Forward + One In		7	2	6	84	10	7	6	420
		7	2	8	112				0
		7	2	10	140				0
		7	2	8	112				0
		7	2	6	84				0
B Power + Akselerasi									
2. Ankle Bounce + One In		6	2	6	72	10	7	8	560
		6	2	8	96				0
		6	2	10	120				0
		6	2	8	96				0
		6	2	6	72				0
VOLUME LATIHAN					988 detik			980 detik	

**PROGRAM LATIHAN
RESISTANCE BANDS LADDER DRILL**

No	Tujuan	Pertemuan 12							
		Kamis, 1 Agustus 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A Agility + Akselerasi									
1. Quick In-In-Out-Out Forward + One In		8	2	6	96	11	7	6	462
		8	2	8	128				0
		8	2	10	160				0
		8	2	8	128				0
		8	2	6	96				0
B Power + Akselerasi									
2. Ankle Bounce + One In		6	2	6	72	11	7	8	616
		6	2	8	96				0
		6	2	10	120				0
		6	2	8	96				0
		6	2	6	72				0
VOLUME LATIHAN					1064 detik			1078 detik	

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

No	Tujuan	Pertemuan 13							
		Selasa, 6 Agustus 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A Agility + Akselerasi									
1. Quick In-In-Out-Out Forward + One In		6	1	6	36	7	4	6	168
		6	1	8	48				0
		6	1	10	60				0
		6	1	8	48				0
		6	1	6	36				0
B Power + Akselerasi									
2. Ankle Bounce + One In		6	1	6	36	7	4	8	224
		6	1	8	48				0
		6	1	10	60				0
		6	1	8	48				0
		6	1	6	36				0
C Endurance									
3. One In		1	1	480	480	10	7	8	560
VOLUME LATIHAN					936 detik				952 detik

(taret HIGH dan LOW)

**PROGRAM LATIHAN
RESISTANCE BANDS LADDER DRILL**

No	Tujuan	Pertemuan 14							
		Kamis, 8 Agustus 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A Agility + Akselerasi									
1. Quick In-In-Out-Out Forward + One In		7	1	6	42	9	4	6	216
		7	1	8	56				0
		7	1	10	70				0
		7	1	8	56				0
		7	1	6	42				0
B Power + Akselerasi									
2. Ankle Bounce + One In		6	1	6	36	9	4	8	288
		6	1	8	48				0
		6	1	10	60				0
		6	1	8	48				0
		6	1	6	36				0
C Endurance									
3. One In		1	1	600	600	10	7	8	600
VOLUME LATIHAN					1094 detik				1104 detik

Hasri
PENG.

BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

ANCE

No	Tujuan	Pertemuan 15							
		Selasa, 13 Agustus 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A <u>Agility + Akselerasi</u>									
1. Quick In-In-Out-Out Forward + One In		5	1	6	30	8	4	6	192
		5	1	8	40				0
		5	1	10	50				0
		5	1	8	40				0
		5	1	6	30				0
B <u>Power + Akselerasi</u>									
2. Ankle Bounce + One In		6	1	6	36	9	4	6	216
		6	1	8	48				0
		6	1	10	60				0
		6	1	8	48				0
		6	1	6	36				0
C <u>Endurance</u>									
3. Quick In-In-Out-Out Forward		1	1	602	602	1	1	612	612
VOLUME LATIHAN					1020 detik				1020 detik

**PROGRAM LATIHAN
RESISTANCE BANDS LADDER DRILL**

No	Tujuan	Pertemuan 16							
		Kamis, 15 Agustus 2019							
		VOLUME LATIHAN							
		Metode Latihan Pyramid				Metode Latihan Interval			
KOMPONEN DAN BENTUK LATIHAN		Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi	Rep	Set	Durasi/ Rep	Total Durasi
A <u>Agility + Akselerasi</u>									
1. Quick In-In-Out-Out Forward + One In		6	1	6	36	8	4	6	192
		6	1	8	48				0
		6	1	10	60				0
		6	1	8	48				0
		6	1	6	36				0
B <u>Power + Akselerasi</u>									
2. Ankle Bounce + One In		6	1	6	36	9	4	8	288
		6	1	8	48				0
		6	1	10	60				0
		6	1	8	48				0
		6	1	6	36				0
C <u>Endurance</u>									
3. Quick In-In-Out-Out Forward		1	1	744	744	1	1	720	720
VOLUME LATIHAN					1200 detik				1200 detik

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

