Lampiran

Program Latihan Leg Extension Interval 3 Menit

A. Sesi Latihan 1 – 3

Nama Sekolah : SMP N 17 Semarang

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit Jumlah peserta : 20 siswa

Sasaran : Kekuatan otot tungkai Intensitas : Rendah

Perlengkapan : cone, peluit, stopwatch, dan lapangan

No.	Bentuk Latihan	Dosis	Catatan
1	Pendahuluan : • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan.	10 menit	• Usahakan semua siswa paham tentang latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan • *Stretching* (gerakan statis & dinamis) sederhana untuk meregangkan ototo dan menyiapakan kondisi fisik menuju latihan inti.	10 menit	• Pantau anak agar tetap disiplin dan memperhatikan pelatih . • Pada saat pemanasan ini pelatih memberi contoh gerakan yang benar.

	Latihan Inti • Latihan *Leg extention*	60 menit Volume : 6 set *Repetisi/set*: 10 x. *Recoveri* : 3 menit. Melakukan	• Siswa melakukan gerakan latihan *Leg extention*.
3	Penutup • Cooling down • Evaluasi • Berdo'a	10 menit	• Siswa melakukan peregangan otot & paham kekurangan individu dalam latihan.

B. Sesi Latihan 3 – 6

Nama Sekolah : SMP N 17 Semarang

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit Jumlah peserta : 20 siswa

Sasaran : Kekuatan otot tungkai Intensitas : Sedang

Perlengkapan : cone, peluit, alat *Leg extention*, stopwatch, dan lapangan

No.	Bentuk Latihan	Dosis	Catatan
1	Pendahuluan : • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan.	10 menit	• Usahakan semua siswa paham tentang latihan yang akan dilakukan

No.	Bentuk Latihan	Dosis	Catatan
2	Pemanasan *Stretching* (gerakan statis & dinamis) sederhana untuk meregangkan ototo dan menyiapakan kondisi fisik menuju latihan inti. Latihan Inti • Latihan *Leg extention*	10 menit 60 menit Volume :6 set *Repetisi/set*: 10 x. *Recoveri* : 3 menit.	• Pantau anak agar tetap disiplin dan memper-hatikan pelatih. • Pada saat pemanasan ini pelatih memberi contoh gerakan yang benar. • Siswa melakukan gerak-an *Leg extention* seba-nyak secara bergantian tiap barisnya dengan barisan di depannya. .
3	Penutup • Cooling down • Evaluasi • Berdoa	10 menit	• Siswa melakukan peregangan otot & paham kekurangan individu dalam latihan.

C. Sesi Latihan 6 – 9

Nama Sekolah : SMP N 17 Semarang

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit Jumlah peserta : 20 siswa

Sasaran : Kekuatan otot tungkai Intensitas : Tinggi

Perlengkapan : cone, peluit, alat *Leg extention*, stopwatch, dan lapangan

No.	Bentuk Latihan	Dosis	Catatan
1	Pendahuluan : Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan.	10 menit	• Usahakan semua siswa paham tentang latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan • *Stretching* (gerakan statis & dinamis) sederhana untuk meregangkan ototo dan menyiapkan kondisi fisik menuju latihan inti. Latihan Inti • Latihan *Leg extention*	10 menit 60 menit Volume :6 set *Repetisi/set*: 10 x. *Recoveri* : 3 menit.	• Pantau anak agar tetap disiplin dan memperhatikan pelatih. • Pada saat pemanasan ini pelatih memberi contoh gerakan yang benar. • Siswa melakukan gerakan *Leg extention* secara bergantian tiap barisnya degan barisan didepannya.
3	Penutup		

UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

No.	Bentuk Latihan	Dosis	Catatan
	• Cooling down • Evaluasi • Berdoa	10 menit	• Siswa melakukan peregangan otot & paham kekurangan individu dalam latihan.

D. Sesi Latihan 9 – 12

Nama Sekolah : SMP N 17 Semarang

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit Jumlah peserta : 20 siswa

Sasaran : Kekuatan otot tungkai Intensitas : Tinggi

Perlengkapan : cone, peluit, alat *Leg extention*, stopwatch, dan lapangan

No.	Bentuk Latihan	Dosis	Catatan
1	Pendahuluan : Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan.	10 menit	• Usahakan semua siswa paham tentang latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan • *Stretching* (gerakan statis & dinamis) sederhana untuk meregangkan ototo dan menyiapkan kondisi	10 menit	• Pantau anak agar tetap disiplin dan memperhatikan pelatih. • Pada saat pemanasan ini pelatih memberi contoh gerakan yang benar.

No.	Bentuk Latihan	Dosis	Catatan
	fisik menuju latihan inti. Latihan Inti • Latihan *Leg extention*	60 menit Volume :6 set *Repetisi/set*: 10 x. *Recoveri* : 3 menit.	• Siswa melakukan gerakan *Leg extention* secara bergantian tiap barisnya degan barisan didepannya.

UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

DOKUMENTASI

Latihan Leg Extension

Kegiatan Dilapangan

Peserta Extrakulikuler SMPN 17 Semarang