

# POWER ( DAYA LEDAK )

Suharjana FIK UNY

# PENGERTIAN POWER ( DAYA LEDAK )

Daya ledak (power) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan

# GUNA DAYA LEDAK

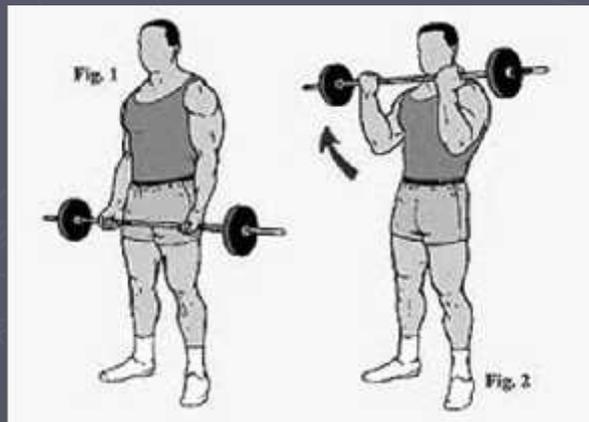
Daya ledak (power) berguna pula bagi cabang-cabang olah raga seperti : sepak bola, bola basket, anggar, dayung, bola voli, nomor lempar atletik, nomor lompat atletik dll

# Bentuk latihan beban

1. Menggunakan beban luar atau mengangkat beban seperti barbel, dumbel dan mesin beban. Intensitasnya adalah 70% dari kemampuan maksimal
2. Dengan Beban berat badan sendiri
3. Dengan Pliometrik

# Bentuk latihan dg beban luar

Dengan barbel



# Beban luar

Dengan dumbel



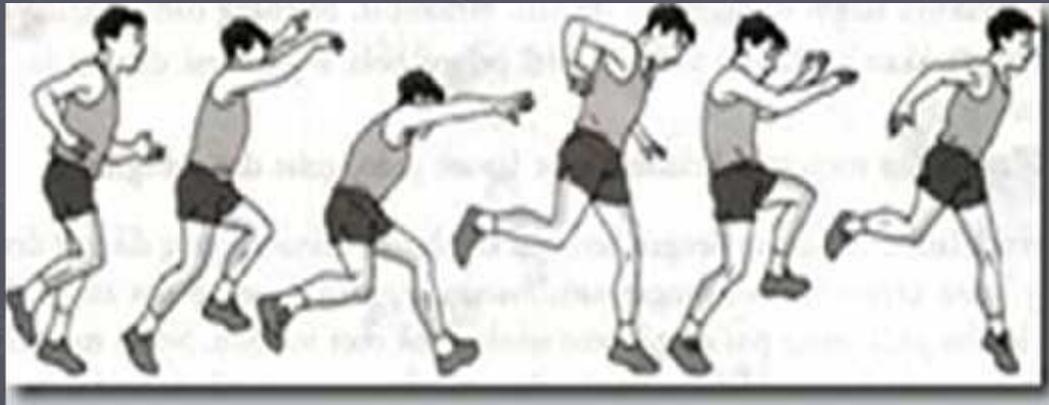
# Bentuk latihan beban dalam

Melompat dengan dua kaki (double leg bound)



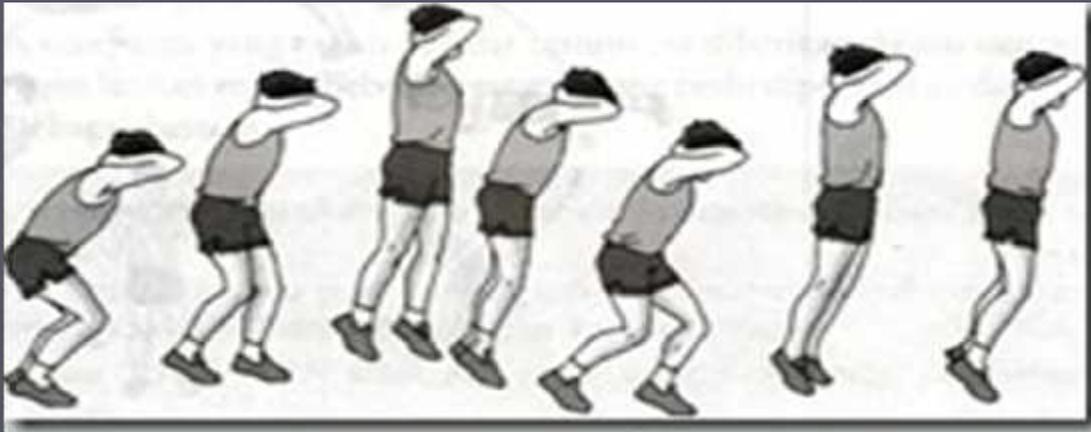
# Bentuk latihan beban dalam

Melompat dengan satu kaki secara bergantian



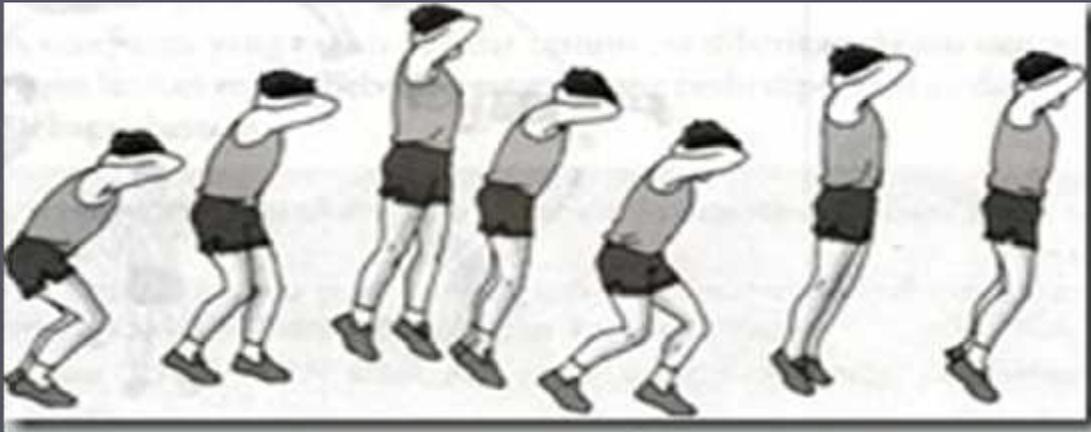
# Bentuk latihan beban dalam

## Lompat Jongkok



# Bentuk latihan beban dalam

## Lompat Jongkok



# Bentuk latihan beban dalam

Lompat dua kaki dengan box



# Pliometrik

Lompat dua kaki dengan box

