

# Metode Melatih Plyometrik Dalam Renang

Dosen Pengampu :

Agus Supriyanto, M.Si

Email: [Agus\\_Supriyanto@uny.ac.id](mailto:Agus_Supriyanto@uny.ac.id)

# JUMPING INTO PLYOMETRICS FOR SWIMMING

Dikutip dari : Chu, Donald A, (Donald Allen),

# 10 Latihan untuk Meningkatkan Power dan Kekuatan

## 1. Standing long jump

### a. Peralatan

Bisa di lakukan di mana saja asalkan permukaan tanah atau lantai tidak kasar.

### b. Persiapan

Berdiri semisquat dengan kaki selebar bahu

### c. Tindakan

Menggunakan lengan sebagai ayunan dan gerakan balasan dengan kaki, melompat ke depan sejauh mungkin.

Standing Long Jump



## 2. Standing Jump And Reach

### a. Peralatan

Sebuah objek ditanggungkan atas kepala, atau dinding dengan target ditandai.

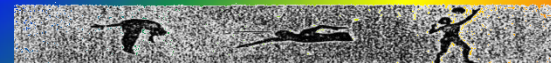
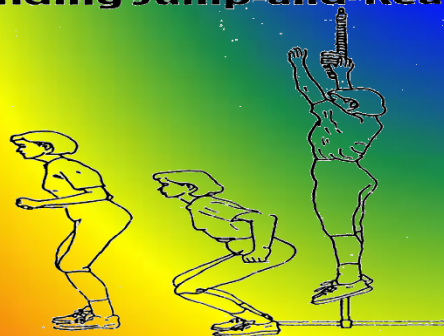
### b. Persiapan

Berdiri dengan kaki selebar bahu

### c. Tindakan

Jongkok sedikit dan meloncat ke atas, meraih target atau objek.  
Jangan melangkah sebelum melompat.

**Standing Jump-and-Reach**



# 3. Double Leg Hops

- a. *Persiapan*  
Berdiri dengan kaki selebar bahu terpisah.
- b. *Pelaksanaan*  
Punggung membungkok dan melompat kedepan sejauh mungkin. Segera setelah mendarat, melompat maju lagi. Gunakan ayunan lengan bersamaan dan menjaga pendaratan sesingkat mungkin. Lakukan sebanyak tiga hingga lima lompatan.

## Double Leg Hops



# 4. Standing Long Jump With Hurdle Hop

## a. Peralatan

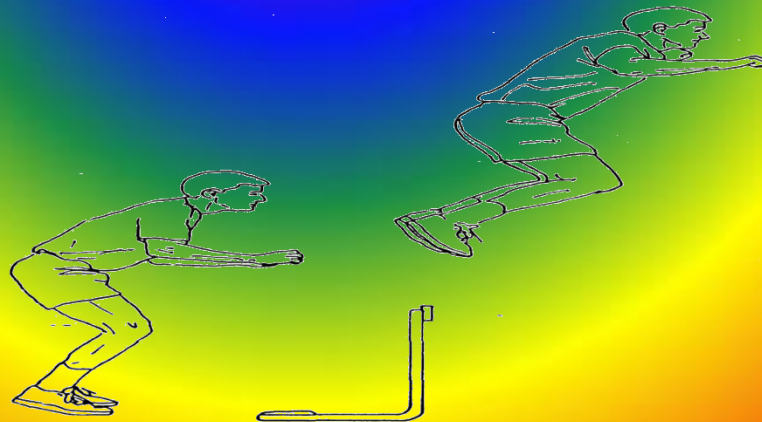
Tiga sampai enam rintangan 18 sampai 24 inci tinggi ditempatkan 8 sampai 12 meter.

## b. Persiapan

Berdiri dengan kaki selebar bahu dalam posisi siap.

## c. pelaksanaan

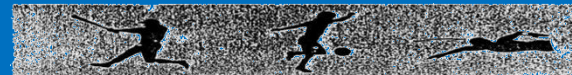
Lakukan lompat jauh berdiri menggunakan kaki. Gunakan ayunan lengan secara bersamaan untuk memaksimalkan. Gunakan ketinggian rintangan yang menantang namun memungkinkan atlet untuk melakukan lompatan dengan menghabiskan jumlah minimal waktu di tanah.



# 5. Jump to Box

- a. *Peralatan*  
Sebuah kotak 6 sampai 12 inci tinggi dengan permukaan atas tidak lebih kecil dari 24 inci persegi
- b. *Persiapan*  
Berdiri di atas tanah dengan lebar bahu kaki terpisah, menghadap kotak.
- c. *Tindakan*  
Jongkok sedikit dan melompat menggunakan ayunan lengan bersamaan, melompat dari bawah ke kotak.

## Jump to Box



# 6. Depth Jump To Standing Long Jump

## a. Peralatan

Sebuah kotak dengan tinggi 12-42 inci.

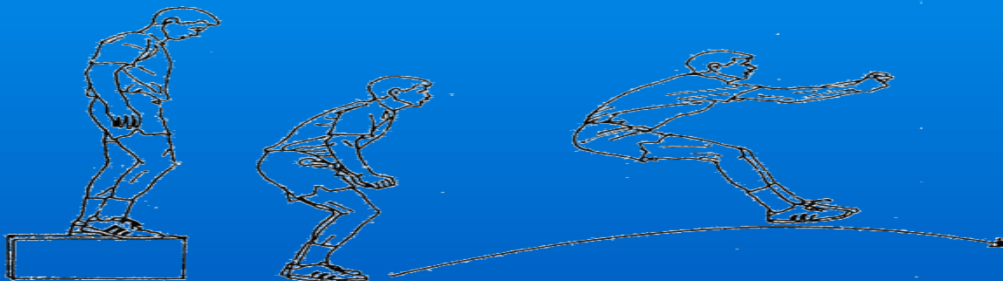
## b. Persiapan

Berdiri di atas kotak, kaki selebar bahu dan kaki dekat dengan tepi.

## c. Tindakan

Melangkah dari kotak dan mendarat dengan kedua kaki. Segera setelah mendarat, melompat sejauh mungkin ke depan, dengan tetap menggunakan kedua kaki saat mendarat.

**Depth Jump  
to Standing Long Jump**

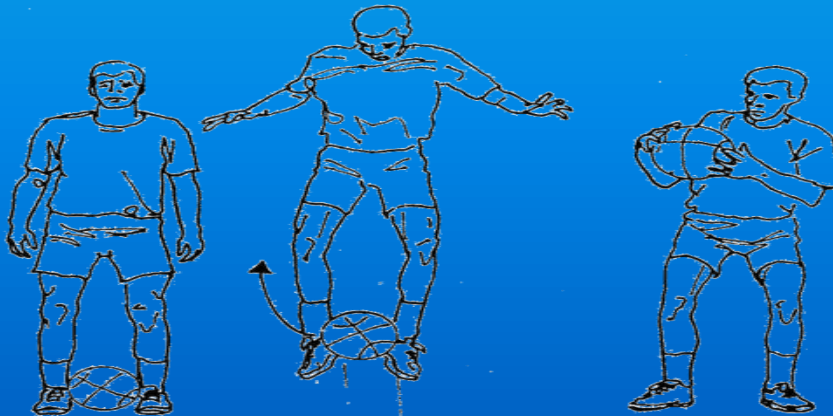
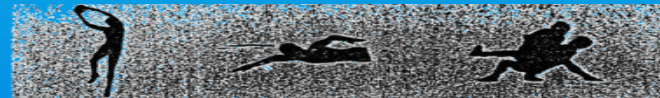




# 7. Front Toss

- a. *Peralatan*  
Sebuah medicine ball
- b. *Persiapan*  
Berdiri dengan bola diantara ke dua kaki Anda.
- c. *Tindakan*  
Melompat dengan bola, kemudian dengan kaki melemparkannya dan menangkapnya saat berada di udara. Setelah penangkapan, jatuhkan bola ke tanah diantara kaki dan ulangi.

## Front Toss



# 8. Underhand Throw

## a. Peralatan

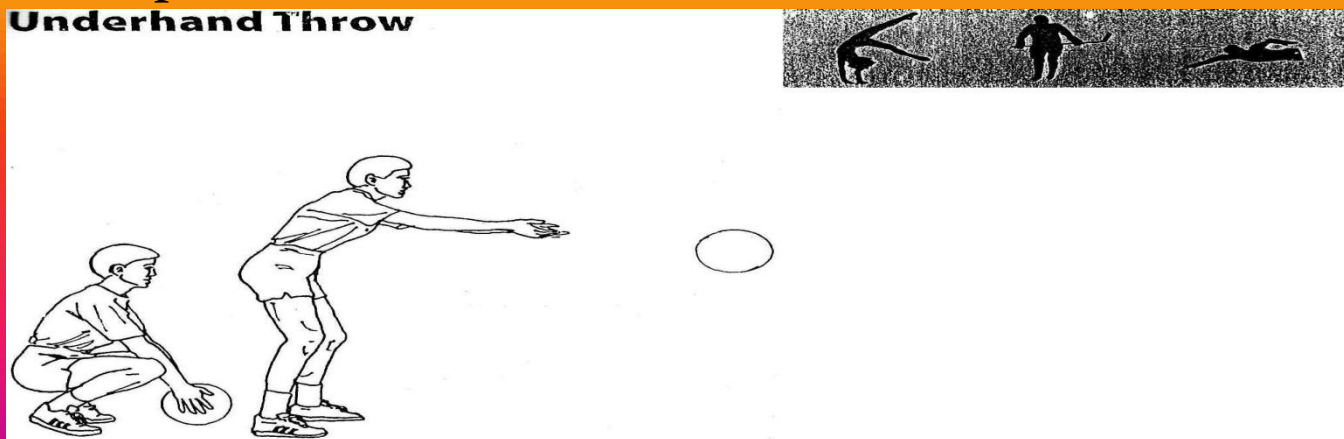
Seorang teman dan medicine ball

## b. Persiapan

Berdiri jongkok memegang bola dekat dengan tanah jarak anda dengan pasangan anda sekitar 3 meter.

## c. Tindakan

Menjaga punggung tetap lurus, angkat ke atas dan melempar bola ke arah pasangan, gunakan kaki untuk mendapatkan momentum.



# 9. Overhead throw

## a. *Peralatan*

Sebuah bola medicine dan pasangan.

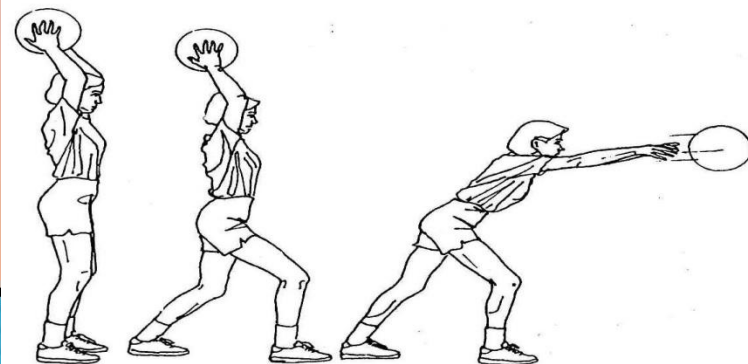
## b. *Persiapan*

Berdiri dengan bola medicine di atas kepala.

## c. *Tindakan*

Langkah maju dan membawa bola ke depan dengan kedua lengan di lempar pada seorang pasangan atau lebih dari jarak tertentu.

**Overhead Throw**



# 10. Backward Throw

## a. Peralatan

Seorang mitra dan medicine ball

## b. Persiapan

Berdiri sekitar tiga meter di depan pasangan Anda, menghadap arah yang sama dan memegang bola di depan Anda.

## c. Tindakan

Memegang bola di antara kaki Anda, jongkok dan kemudian melemparkan bola ke atas dan melewati kepala Anda dengan pasangan Anda. Hati-hati pada saat menekuk lutut, tekuk dari pinggul Anda, dan menjaga punggung tetap lurus,,

