

Contoh Sesi Latihan

Oleh

(Tim Pengampu)

Cerika Rismayanthi, M.Or.

Ahmad Nasrulloh, M.Or.

Fatkhurahman Arjuna, M.Or.

ahmadnarulloh@yahoo.co.id

1. PEMBUKAAN / PENGANTAR

- *) Waktu 5 Menit
- Atlet dikumpulkan.
- Berdoa bersama.
- Penjelasan materi latihan.
- Memberi gambaran apa yang akan diberikan sebagai materi latihan :
 - Kelincahan kaki (Foot Walk)
 - Konsistensi

2. PEMANASAN / WARMING UP

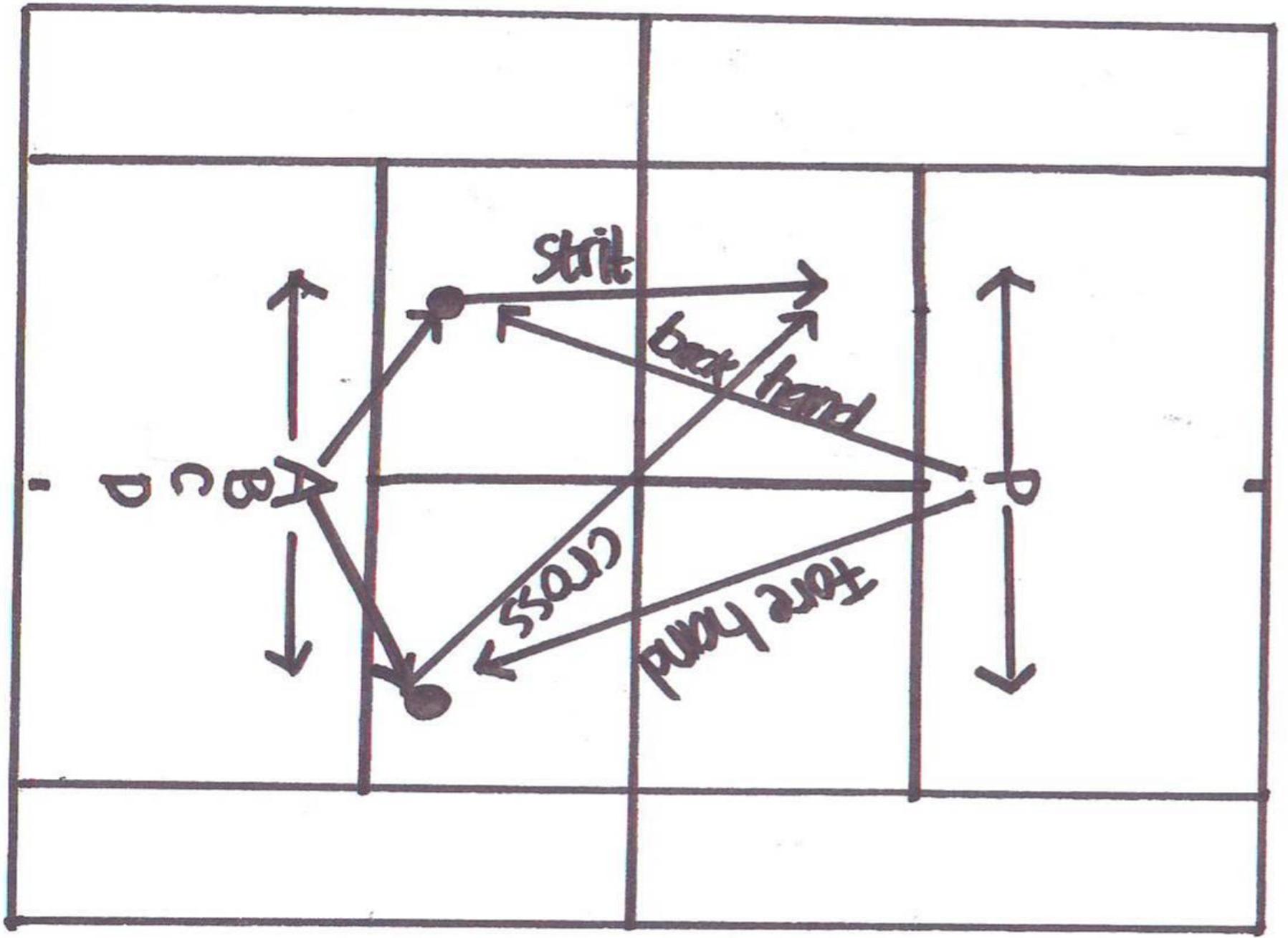
- Waktu 15 Menit
- Jogging (lari keliling 2 lapangan penuh 5 kali selama 5 menit).
- Strectching statis (10 detik tiap gerakan).
Dilakukan dari tubuh bagian atas hingga bagian bawah dengan meregangkan / melenturkan otot-otot di bagian tubuh dari leher, bahu (bagian depan, tengah dan belakang), punggung, pinggang serta kaki.
- Strectching dinamis (8 x 2 kali hitungan).



3. INTI LATIHAN

A. Latihan Dimulai Dari Pukulan-pukulan Kecil Di Kotak Servis

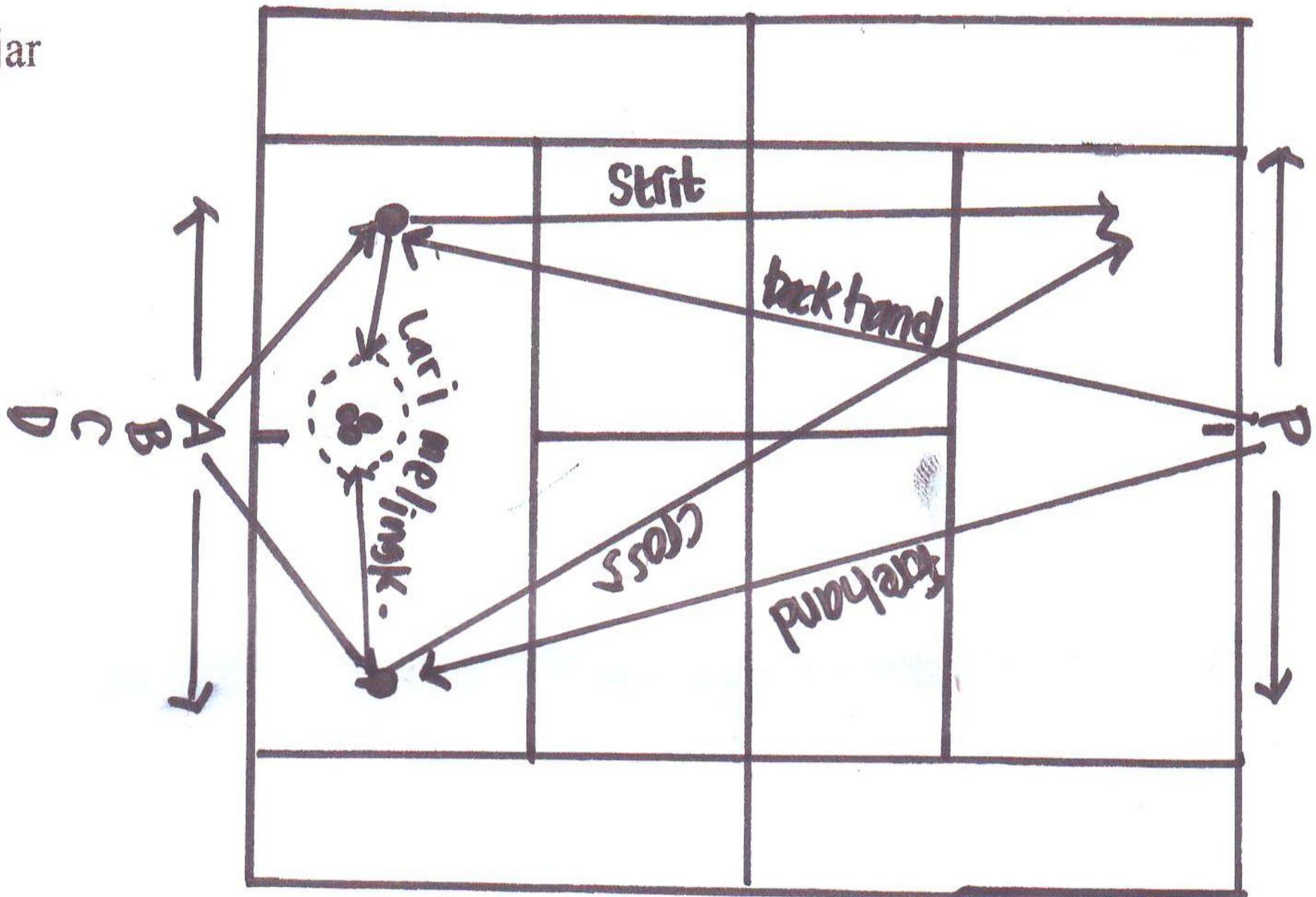
- Pada saat pelatih memberi umpan ke arah forehand pada si A, si A mengembalikan lagi ke arah cross dan akan terjadi rally dengan arah cross dengan pelatih (1-5 kaki atau lebih pukulan forehand). Apabila pelatih mengatakan aba-aba mulai maka si A pindah memukul pada backhand dengan arah strit (akan terjadi rally lagi dengan arah strit pada pukulan backhand)
- Materi diatas akan dilakukan sama pada B,C,dan D dengan cara bergantian.
- Recovery terjadi saat pergantian dan koreksi pribadi dilakukan saat menunggu giliran selanjutnya.
- Materi ini dilakukan selama 25 menit.



B. Dilanjutkan Materi Untuk Menambah Power Pukulan dan Kelincahan pada Kaki (FootWalk)

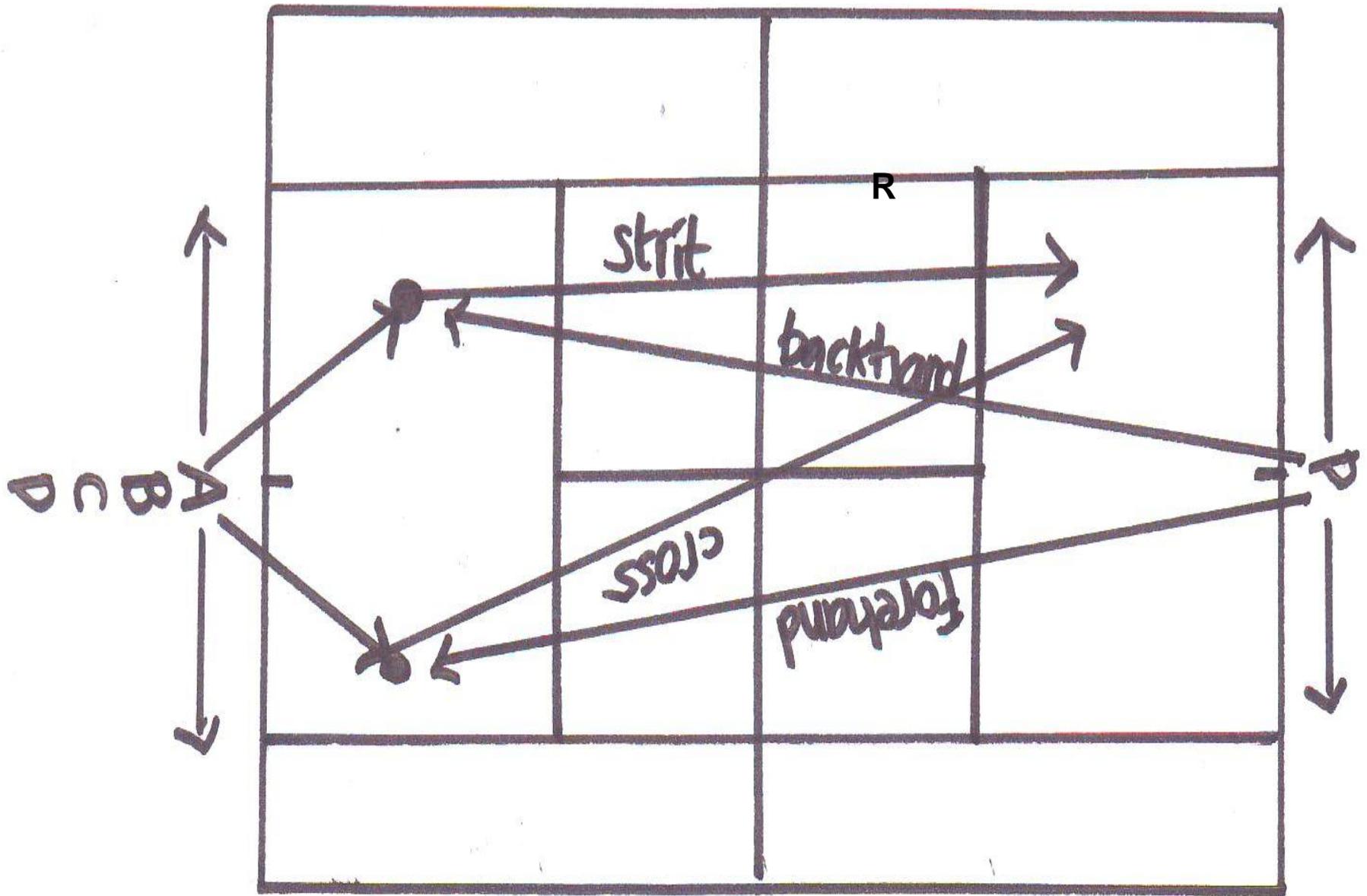
- # Pelatih mengoper bola pada si A ke arah forehand. Jatuh bola hampir mendekati baseline. Si A memukul dengan arah cross, setelah memukul si A harus kembali ketengah secepat mungkin (Step by step kearah samping dan belakang melingkari bola). Kemudian memukul back hand lagi dengan arah strit, lalu kembali ketengah (Step by step kearah samping dan belakang melingkari bola). Materi ini dilakukan secara bergantian oleh si B,C,D.
- # Materi diatas dilakukan secara bergantian oleh B,C,D selama 15 menit.
- # Recovery terjadi saat pergantian dan koreksi pribadi dilakukan saat menunggu giliran selanjutnya.

ajar



C. Rally Untuk Meningkatkan Consistensi

- Pelatih menyediakan masing-masing atlet 3 bola tenis untuk rally.
- Rally dimulai dengan pelatih mengoper bola ke arah forehand kemudian si A memukulnya ke arah cross lalu dikembalikan lagi oleh pelatih ke arah backhand dan si A memukul lagi ke arah cross. Pada saat pelatih memberi aba-aba mulai si A baru diperbolehkan bebas arah untuk rally dan melakukan penyerangan.
- Jika orang pertama / si A sudah menghabiskan 3 bola maka bergantian oleh B, C, D selama 15 menit.
- Recovery terjadi saat pergantian dan koreksi pribadi dilakukan saat menunggu giliran selanjutnya.

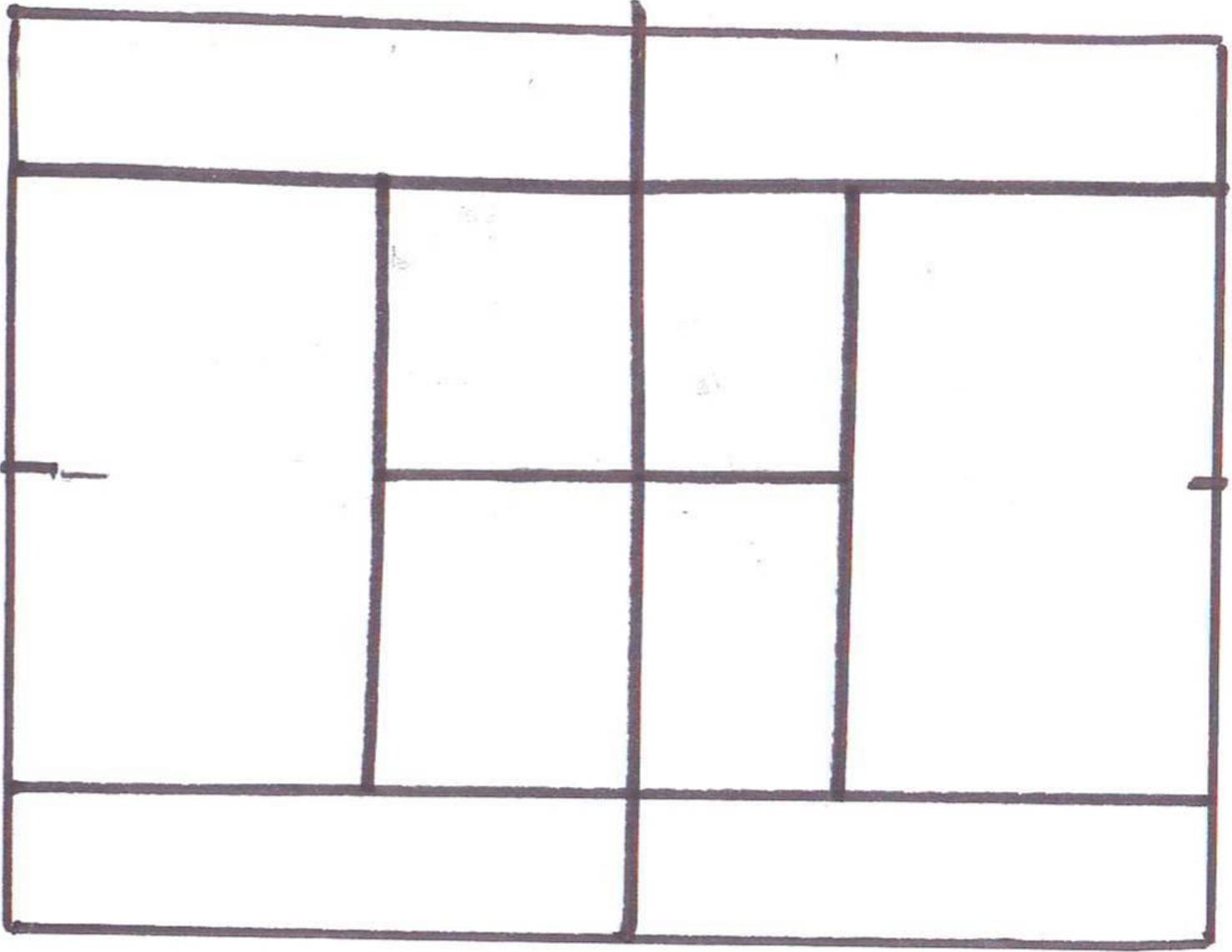


Ket : A,B,C,D berbaris dibelakang garis baseland, begitu juga dengan pelatih.

D. Permainan / Games

- Dilakukan dengan cara 4 orang di bagi jadi 2 (2 di selatan dan 2 di utara).Masing-masing berbaris 1 VS 1 dengan sistem rally point,game 1 – 15 dengan 2 kali service.Bagi yang menang berarti tingkat konsistensi tinggi dan foot walknya bagus.
- Permainan ini waktunya hingga 30 menit.
- Koreksi dilakukan saat pergantian pemain setelah pemain A mati dengan 2 bola jatah service.

D



A B

E. Penutup

- Jogging 3X putaran 2 lapangan
- Strecing untuk pendinginan agar otot-otot yang tegang kembali seperti semula.
- Evaluasi,dilakukan dengan memberi motifasi pada anak didik / atlet agar tercipta suasana senang dan percaya diri.