

**PELATIHAN MODEL LATIHAN FISIK DENGAN INTERVAL BERVAREASI
TERHADAP KEMAMPUAN KOMPONEN FISIK PRE DOMINAN PEMAIN BOLA
VOLI BAGI PELATIH DI DIY Oleh: Fatkurahman**

Oleh: Fatkurahman Arjuna, Danardono, Yuyun Ari Wibowo, Suhadi

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa model pelatihan latihan fisik dengan interval bervareasi terhadap kemampuan komponen fisik predominan pemain bola voli ini bertujuan agar peserta memiliki kompetensi, pengetahuan (ranah kognitif, afektif dan psikomotor) dan keterampilan merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program yang dibuat sendiri. Pelatih juga diharapkan dapat membuat model model latihan fisik yang bervareasi agar kemampuan fisik predominan pemain bola voli di DIY meningkat. Khalayak sasaran utama dari kegiatan PPM ini adalah para pelatih bola voli yang menjadi anggota PBVSI di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 30 orang. Peserta kegiatan pelatihan ini berjumlah 30 pelatih dan berasal dari klub klub di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pelatihan yang dilakukan dengan metode ceramah dan praktik lapangan yang disertai dengan tanya jawab. Ketersediaan tenaga ahli yang memadai dalam pelatihan, antusiasme peserta, dukungan dari PBVSI Yogyakarta, terhadap pelaksanaan kegiatan dan dana pendukung dari fakultas merupakan pendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Manfaat yang diperoleh peserta dari kegiatan PPM ini antara lain, peserta dapat meningkatkan kompetensi tentang bagaimana membuat model, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan, dan mampu mengimplementasikan model latihan fisik dengan interval bervareasi terhadap kemampuan fisik pre dominan pemain bola voli.

Kata kunci: Model latihan fisik, interval bervareasi, pemain bola voli