

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KONTINYU TERHADAP PERUBAHAN 10 KEMAMPUAN FISIK ATLET BOLA VOLI YUNIOR

Oleh:
Sb. Pranatahadi, M. Kes & Fauzi, M. Si FIK
UNY

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kontinyu terhadap 10 perubahan kemampuan fisik atlet bola voli yunior. Kemampuan fisik atlet meliputi kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, kekuatan tangan, power tungkai, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan togok, kelincahan, dan V02max.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan adalah atlet yunior yang tergabung di klub bola voli Yuso Sleman. Sampel dipilih secara *purposive* dengan ciri-cin atlet yunior, berjenis kelamin laki-laki, aktif berlatih, dan bersedia menjadi sampel. Frekuensi latihan 3 kali perminggu, dilakukan selama 24 sesi.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap kekuatan otot tungkai, tidak ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap kekuatan otot punggung, tidak ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap kekuatan otot tangan (*pull*), tidak ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap kekuatan otot tangan (*push*), tidak ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap power tungkai, tidak ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap kecepatan reaksi, tidak ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap keseimbangan, ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap kelentukan togok, ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap kelincahan, ada pengaruh yang signifikan latihan kontinyu terhadap V02max.

Kata kunci: pengaruh, latihan kontinyu, atlet, yunior

FIK 007/KEL/L/2011