

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT DENGAN INTERVAL ISTIRAHAT TETAP DAN MENURUN TERHADAP KEMAMPUAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN PEMAIN BOLA VOLI PUTRI

Oleh: Fatkurahman Arjuna, M.Or, Yuyun Ari Wibowo, M.Or, Danardono, M.Or

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan sirkuit dengan interval istirahat tetap dan menurun terhadap kemampuan komponen fisik dominan pemain bola voli putri. Latihan sirkuit memiliki bentuk atau model dalam suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, sedangkan dari segi metode yang digunakan penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Berdasarkan analisis datanya menggunakan analisis kuantitatif kelompok perlakuan diukur dengan memberikan jenis latihan yang berupa latihan sirkuit dengan interval istirahat tetap dan interval istirahat menurun terhadap peningkatan terhadap peningkatan kemampuan komponen fisik dominan yang terdiri dari kekuatan, daya tahan otot, speed, kelentukan, power, kelincuhan, daya tahan kardiovaskuler. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini ada atlet bola voli putri yang sudah berlatih minimal 1 tahun dalam bermain voli, berusia 16 – 23 tahun, dan bersedia dijadikan sampel dalam penelitian. Dalam penelitian ini di dapatkan jumlah sampel sebanyak 36 atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sirkuit dengan interval istirahat tetap secara umum memiliki pengaruh terhadap komponen fisik dominan, namun peningkatannya tidak menunjukkan perbedaan yang berarti dengan kontrol. Sebaliknya hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sirkuit dengan interval istirahat menurun memiliki pengaruh terhadap komponen fisik dominan dan peningkatannya menunjukkan perbedaan yang berarti dengan kontrol. Terdapat perbedaan latihan sirkuit dengan interval istirahat tetap dan menurun memiliki efek terhadap komponen fisik dominan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan komponen fisik dominan pada latihan sirkuit dengan interval istirahat menurun lebih tinggi daripada interval istirahat tetap.

Kata Kunci: Latihan sirkuit, komponen fisik dominan dan permainan bola Voli