

PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK MELALUI AKTIFITAS DINAMIS BERBEBAN EKSTERNAL DI LAPANGAN BOLA VOLI PASIR DENGAN INTENSITAS LATIHAN 60%-70%

Oleh: Danang Wicaksono dkk.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan aktifitas dinamis berbeban eksternal di lapangan bola voli pasir dengan intensitas latihan 60-70% terhadap peningkatan kemampuan motorik.

Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan desain penelitian "*One Group Pretest-Posttest Design*". Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Populasi penelitian atlet bola voli Yuso Sleman. Sampel penelitian adalah atlet bola voli remaja Yuso Sleman sebanyak 15 atlet. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Bentuk latihan menggunakan aktivitas dinamis dilakukan dengan menambahkan sebuah beban eksternal berupa stik seberat 5 kg yang dilakukan di lapangan bola voli pasir dengan intensitas kerja 60%-70%. Instrument tes kekuatan otot tungkai dan punggung menggunakan *back and led dynamometer*, kekuatan otot-otot bahu menggunakan *pool and push dynamometer*, power tungkai menggunakan *Jump DF*, dan dayatahan aerobik menggunakan *Multistage fitness tes*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t.

Ada pengaruh yang signifikan pada aktivitas dinamis di lapangan bola voli pasir dengan menggunakan beban eksternal pada zona latihan 60%-70% terhadap peningkatan kemampuan motorik dayatahan aerobik. Hasil ini nampak berdasarkan nilai t hitung sebesar 3,60 dan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$ dengan peningkatan sebesar 9,62%. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada biomotor kekuatan dan power karena nilai signifikansinya $> 0,005$.

Kata Kunci: *Aktivitas Dinamis Berbeban, Kekuatan, Power, Dayatahan Aerobik.*