

# **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 predomnan pemain bola voli ini bertujuan agar peserta memiliki kopetensi, pengetahuan (ranah kognitif, avektif 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 predomnan 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. Pererta kegiatan pelatihan ini berjumlah 30 pelatih dan berasal dari klub klub di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pelatihan yang dilakukan dengan metode ceramah dan praktik dilapangan yang disertai dengan tanya jawab. Ketersediaan tenaga ahli yang memadai dalam pelatihan, antusiasme pesrta, 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 kompetenssi tentang bagaimana membuat model, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan, dan mampu mengimplementasikan model latihan fisik dengan interval bervareasi terhadap kemamuan fisik pre dominan pemain bola voli.

*Kata Kunci: Model latihan fisik, interval bervareasi, pemain bola voli*