

PERBANDINGAN PLYOMETRIC TRAINING DENGAN CONVENTIONAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN RESTING HEART RATE PADA PEMAIN BOLA VOLI UNIVERSITAS MERCU BUANA

Yohanes Paulus Widi Wicaksono

Abstrak

Resting Heart Rate adalah denyut nadi yang diukur saat istirahat dan tidak sedang melakukan aktivitas. *Plyometric Training* adalah suatu bentuk latihan yang memungkinkan otot dapat mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap penurunan *resting heart rate* terhadap pemain bola voli universitas Mercu Buana. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimental*. Sampel penelitian merupakan mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, kemudian sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang diperoleh responden sebanyak 32 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok sebanyak 16 mahasiswa untuk 1 kelompoknya. Tes yang digunakan untuk mengukur *resting heart rate* adalah *resting heart rate test*. *Plyometric training* dilakukan selama 12 minggu di universitas Mercu Buana. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa *plyometric training* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Resting Heart Rate* diperoleh hasil kelompok perlakuan pretest 78,25 detik dan posttest 74,13 detik, jadi *plyometric training* memberikan peningkatan kemampuan *Resting Heart Rate* mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercu Buana. *Plyometric training* mampu meningkatkan kekuatan otot-otot ekstremitas bawah. Dalam menjalankan aktifitas otot membutuhkan oksigen untuk diubah menjadi ATP, saat kekuatan otot meningkat maka otot akan semakin efektif dalam bekerja, oleh karena itu otot akan menggunakan oksigen seefektif mungkin.

Kata Kunci: Pelatihan Pliometrik, *Resting Heart Rate*

THE COMPARISON PLYOMETRIC TRAINING AND CONVENTIONAL TRAINING IN INCREASING ABILITY RESTING HEART RATE OF MERCU BUANA UNIVERSITY VOLLEYBALL PLAYER

Yohanes Paulus Widi Wicaksono

Abstract

Resting Heart Rate is a pulse that is measured at rest and is not active. Plyometric Training is a form of exercise that allows muscles to reach maximum strength in a fast time. This study was conducted to determine the effect of plyometric training on decreasing the resting heart rate towards volleyball players at Mercu Buana University. The research method used is the experimental method. The research sample was students who took volleyball extracurricular activities, then the samples were selected according to the inclusion criteria obtained by respondents as many as 32 students. The test used to measure resting heart rate is resting the heart rate test. Plyometric training was conducted for 12 weeks at Mercu Buana University. After processing and analyzing the data statistically, it was concluded that the plyometric training had an effect on improving the ability of the Resting Heart Rate to obtain the results of the pretest 78.25 ± 3.80 and posttest 74.13 ± 3.61 groups, so plyometric training provided improved Resting Heart abilities. Rate of volleyball UKM students at Mercu Buana University

Keywords : Plyometric Training, Resting Heart Rate, Volleyball