

ABSTRAK

Pemain voli membutuhkan kondisi fisik yang prima dan daya tahan kardiovaskuler yang sangat baik. Denyut nadi adalah salah satu parameter yang digunakan dalam menentukan kebugaran jasmani seorang atlet. Pada pemain voli, denyut nadi yang tidak optimal menyebabkan terganggunya performa saat bertanding. Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler adalah latihan *skipping*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap pengoptimalan denyut nadi istirahat pada pemain voli pria. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Eksperimental* dengan design penelitian *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 orang yang ditentukan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu mulai tanggal 27 April sampai 23 Mei 2023. Pertemuan dilaksanakan selama 3 kali seminggu di Desa Tibubiu, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan. Rata-rata nilai *pretest* sebesar 84,55, nilai *post-test* sebesar 73,80, penurunan sebesar 12,7% dan nilai $p=0,000$. Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan *skipping* terhadap pengoptimalan denyut nadi istirahat pada pemain voli pria.

Kata Kunci: Latihan *Skipping*, Denyut Nadi Istirahat

ABSTRACT

Volleyball players must have exceptional cardiovascular endurance and physical conditioning. One of the parameters used to determine an athlete's physical endurance is pulse rate. A volleyball player's suboptimal pulse rate hinders efficacy during competition. Skipping training is one of the exercises used to increase cardiovascular endurance. This study aimed to determine the impact of postponing training on optimizing resting heart rate in male volleyball players. The research method employed is Pre-Experimental with a one-group pre- and post-test design. Using inclusion and exclusion criteria, a total of 20 individuals were selected for the research sample. The duration of this study was four weeks, from April 27 to May 23, 2023. Three meetings per week were conducted in Tibubiu Village, Kerambitan District, and Tabanan Province. The average pre-test score was 84.55, and the average post-test score was 73.80, representing a 12.7% decrease and $p=0,000$. Therefore, it can be concluded that postponing training has an effect on optimizing resting heart rate in male volleyball players.

Keywords: *Skipping Training, Resting Heart Rate*