ABSTRAK

Revila Gustina. 2017. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang"

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik atlet Bolavoli klub Kilat Kota Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik khusus yang mereka miliki seperti: kecepatan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, kelentukan, daya tahan aerobik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Andalas Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tinjauan kondisi fisik atlet Bolavoli klub Kilat Kota Padang.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli klub Kilat Kota Padang sebanyak 35 orang yang terdiri dari 18 putra dan 17 putri. Penelitian ini menggunakanp *Total sampling*. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini seluruh populasi atlet Bolavoli klub Kilat Kota Padang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, daya ledak otot lengan dengan tes *One hand medicine ball put,* daya ledak otot tungkai degan tes *Vertical Jump,* koordinasi mata tangan dengan tes lempar tangkap Bola tenis, kelentukan dengan tes *Bridge Up,* dan daya tahan aerobik dengan *Bleep test*.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil sebagai berikut (1) rata rata kecepatan atlet putra diperoleh 3,89 dikategorikan baik sekali dan rata rata yang diperoleh atlet putri 4,96 dikategorikan baik, (2) rata rata daya ledak otot lengan atlet putra diperoleh 4,60 dikategorikan baik dan rata rata yang diperoleh atlet putri 4,16 dikategorikan baik, (3) rata rata daya ledak otot tungkai atlet putra diperoleh 130 km/detik dikategorikan kurang dan rata rata yang diperoleh atlet putri 121,24 sedang, (4) rata rata koordinasi mata tangan atlet putra diperoleh 22 dikategorikan sedang dan rata rata yang diperoleh atlet putrid 10 dikategorikan cukup, (5) rata rata kelentukan atlet putra diperoleh 22 dikategorikan sedang dan rata rata yang diperoleh atlet putri 15 dikategorikan baik , (6) rata rata daya tahan aerobik atlet putra diperoleh 34,23 dikategorikan cukup dan rata rata yang diperoleh atlet putri 28,97 dikategorikan kurang .