

ABSTRAK

Gusti Randa (2017): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putri Adios Padang Sumatera Barat. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti, bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri Adios Padang Sumatera Barat belum diketahui secara pasti, sehingga belum jelas bagaimana gambaran kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolavoli putri Adios Padang Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain bolavoli putri Adios Padang Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah pemain bolavoli putri Adios Padang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan beberapa item tes sesuai dengan kondisi fisik yang diukur, yaitu: *Bleep Test* (multi tahap) untuk mengukur daya tahan, *flexiometer* untuk mengukur kelentukan, *vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *two hands medicine ball put* untuk mengukur daya ledak otot lengan dan lempar tangkap bola tenis untuk mengukur koordinasi mata-tangan. Data yang dapat diolah hanya 17 orang. Data dianalisis menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1) daya tahan yang dimiliki pemain bolavoli putri Adios Padang Sumatera Barat berada pada kategori cukup, (2) kelentukan berada pada kategori baik, (3) daya ledak otot tungkai berada pada kategori cukup, (4) daya ledak otot lengan berada pada kategori sedang, dan (5) koordinasi mata-tangan berada pada kategori sedang. Berdasarkan temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan kondisi fisik pemain bolavoli putri Adios Padang masih belum maksimal.