

ABSTRAK

Elchia Frisca Rinaldo. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Kota Padang Panjang Pada Pekan Olahraga Provinsi” *Skripsi*.
Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih banyak atlet yang masih kurang daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan kelincahan dan kecepatan atlet bolavoli putri kota Padang Panjang pada Pekan Olahraga Provinsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolavoli putri kota Padang Panjang dalam ajang mengikuti pertandingan Pekan Olahraga Provinsi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet bolavoli putri Pekan Olahraga Provinsi kota Padang Panjang yang berjumlah 12 orang. Penelitian dilakukan di lapangan voli Koramil kota Padang Panjang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *Total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan statistik deskriptif.

Hasil analisis ditemukan 1). Daya ledak otot lengan pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang 26,67 pada kategori baik 2). Daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang 78,5% dikategorikan cukup. 3). Kelincahan pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang 19,9% pada kategori kurang. 4). Kecepatan pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang 6,68% dikategorikan kurang. 5). Daya tahan aerobik pada atlet bolavoli putri kota Padang Panjang dengan rata-rata nilai sebesar 31,07% dikategorikan cukup.