

ABSTRAK

Arif Jummadi. 2019. Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian ini di lapangan kodim 0309 Kota Solok. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, 2) dayatahan kekuatan otot perut dengan *sit up test*, 3) kelincahan dengan *Suttle Run Test*. Teknik analisis data menggunakan rumus deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putri Klub Sentral Olahraga Kota Solok 1 atlet (8.3%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (25.00 %) berkategori kurang, 5 atlet (41.67%) berkategori sedang, 2 Satlet (17%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali, sehingga berada pada kategori sedang, 2) Tingkat dayatahan kekuatan otot perut 0 atlet (0%) berkategori kurang sekali, 4 atlet (33.33%) berkategori kurang, 5 atlet (41.67%) berkategori sedang, 2 atlet (17%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali sehingga berada pada kategori sda, 3) Tingkat kelincahan 1 atlet (8.33%) berkategori kurang sekali, 2 atlet (16.67%) berkategori kurang, 6 atlet (50.00%) berkategori sedang, 2 atlet (16,67%) berkategori baik, dan 1 atlet (8.33%) berkategori baik sekali sehingga berada pada kategori sda.