

ABSTRAK

Harapan Salunta (2019) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu : menurunnya prestasi atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang. Instrumen tes mencakup komponen kondisi fisik khususnya kondisi fisik dalam cabang olahraga Bolavoli (daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis komponen-komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang sebagai berikut : (1) Kemampuan Daya Tahan Aerobik berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 42,98; (2) Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan berada pada klasifikasi “kurang” dengan rata-rata skor 28,35; (3) Kemampuan Kecepatan berada pada klasifikasi “sedang” dengan rata-rata skor 2,48; (4) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai berada pada klasifikasi “baik” dengan rata-rata skor 95,26; (5) Kemampuan Kelincahan berada pada klasifikasi “kurang sekali” dengan rata-rata skor 18,22. Dengan demikian dapat disimpulkan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang masi banyak yang harus diperbaiki dan ditingkatkan.

Kata kunci: *Kondisi Fisik, Bolavoli.*