

ABSTRAK

Selvi Arista. 2019. "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Semen Padang". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK - UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi atlet bolavoli putri klub Semen Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri klub Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putri klub Semen Padang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet bolavoli putri sebanyak 11 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan (1) *Vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (2) *One hand medicine ball put test* untuk mengukur daya ledak otot lengan, (3) *Sit and reach test* untuk mengukur kelentukan, (4) *Zig zag run test* untuk mengukur kelincahan, (5) Tes lempar tangkap bola tenis untuk mengukur koordinasi mata tangan, (6) Tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan. Data yang diperoleh dianalisis dengan metode statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Daya ledak otot tungkai berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 64,179 kg.m/sec. (2) Daya ledak otot lengan berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 3,678 m. (3) Kelentukan berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 18,818 cm. (4) Kelincahan berada pada tingkat sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 7,195 detik. (5) Koordinasi mata tangan berada pada tingkat baik dengan perolehan kemampuan rata-rata 14,363 kali. (6) Kecepatan berada pada tingkat baik sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 6,192 detik.