

ABSTRAK

Julika Putra. 2019. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios Kota Padang". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Rendahnya prestasi atlet Bolavoli putri klub padang adios terbukti dari seringnya klub tersebut mengalami kekalahan di babak penyisihan dan jauhnya dari kategori juara, adapun beberapa pertandingan yang diikuti oleh klub Bolavoli putri padang adios adalah: FKAN Cup pada tanggal 17 Maret 2019, dan mengalami kekalahan di 8 besar melawan POLDA SUMBAR, dan POLTA Cup pada tanggal 28-31 Juli 2019, tereliminasi dari grup B, dimana grup B tersebut adalah, Dharmasraya dan Kota Solok, padahal klub Bolavoli putri padang adios mempunyai postur badan yang cukup ideal dan kemampuan teknik yang baik, tetapi hal ini terbukti dari naik turunnya prestasi yang mereka dapatkan dalam setiap pertandingan yang diikuti, inilah yang menjadi latar belakang masalah dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli putri klub padang adios yang terdiri dari daya tahan *aerobic*, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot legan, kekuatan otot perut dan kelincahan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Deskriptif. Populasi penelitian adalah klub Bolavoli putri padang adios yang berjumlah 28 orang (15 putra dan 13 putri). Sampel penelitian hanya pada putri saja sebanyak 13 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan Pada penelitian ini adalah *Bleep-test*, *Vertical-Jump*, *Two hand medicine ball push*, *sit up* dan *Shuttle run*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik Deskriptif

Hasil penelitian: (1) Rata-rata tingkat daya tahan *aerobik* atlet Bolavoli klub padang adios adalah 31,46 tergolong kategori cukup. (2) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli klub padang adios adalah 93,84 tergolong kategori baik. (3) Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan atlet Bolavoli klub padang adios adalah 278,07 yang tergolong kategori sedang. (4) Rata-rata tingkat kekuatan otot perut atlet Bolavoli klub padang adios adalah 39,77 yang tergolong kategori sempurna (5) Rata-rata tingkat kelincahan atlet Bolavoli klub padang adios adalah 12,09 yang tergolong kategori baik sekali.