

ABSTRAK

Reffie Camelisa (16086044) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah

Masalah dalam penelitian yaitu: menurunnya prestasi pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistic deskriptif, analisis komponen-komponen kondisi fisik pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah sebagai berikut : (1) Kemampuan daya tahan aerobic pada klasifikasi “Sangat Kurang” dengan rata-rata skor “28,19” ; (2) kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pada klasifikasi “Baik Sekali” dengan skor “35,48” ; (3) kemampuan kelentukan pada klasifikasi “Sedang” pada skor “13,57” ; (4) kemampuan kelincahan pada klasifikasi “Kurang Sekali” pada skor “29,24” ; (5) kemampuan daya ledak otot tungkai pada klasifikasi “Kurang” pada skor “28,42”. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah berada pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “50,25”

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli