

ABSTRAK

Willy Eko Prasetyo. (2020). “Studi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang Adios” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum maksimalnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli klub Padang Adios. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet bolavoli klub Padang Adios seperti komponen daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan pinggang, dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik atlet bolavoli klub Padang Adios. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 11 orang dengan teknik penarikan sampel *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, daya ledak otot lengan dengan *one hand medicine ball put*, koordinasi mata-tangan dengan lempar tangkap bola tenis, kelentukan pinggang dengan *bridge up test*, dan kelincahan dengan *agility t-test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: (1) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 119 kg-m/*second* atau sekitar 54,55%, (2) Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 7,9 m atau sekitar 9,09%, (3) Koordinasi mata tangan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 13 kali atau sekitar 45,45%, (4) Kelentukan pinggang yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 10 cm atau sekitar 9,09%, (5) Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 9,9 detik atau sekitar 54,54%.

Kata Kunci: Kondisi Fisik