

ABSTRAK

Ayu Permata Sari, (2020). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri *club* BPC Kabupaten Tanah Datar. *Skripsi* Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri baik dari indikator, daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincihan, dan kelenturan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri *club* BPC Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposif sampling*, dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah berjumlah 12 orang atlet bolavoli putri *club* BPC Kabupaten Tanah Datar. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh bahwa; (1) Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 23,3 ml/kg.bb/m atau sekitar 41,67%, (2) Daya ledak otot lengan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 5,5 m atau sekitar 25%, (3) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 63 kg-m/*second* atau sekitar 33,33%, (4) kelincihan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 9 detik atau sekitar 25%, (5) Kelenturan pinggang yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 12,08 cm atau sekitar 33,33%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putri baik dari indikator, daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincihan, dan kelenturan, masih berada pada kategori kurang dan perlu ditingkatkan untuk menjadi lebih tinggi.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet Bolavoli