ABSTRAK

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Padang Adios Kota Padang

Oleh: Ari Anggara

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum maksimalnya prestasi yang dimiliki atlet bola voli putra klub Padang Adios. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet seperti, komponen daya tahan aerobik, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot pinggang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik atlet bolavoli putra klub Padang Adios. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*, jadi jumlah sampel 15 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur dayatahan aerobik dengan *bleep test*, daya ledak otot lengan dengan *one hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, dan kelentukan pinggang dengan *bridge up test*. Teknik analisis data menggunakan *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh: (1) Daya tahan aerobik atlet tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 39,6 ml/kg/min (26,67%), (2) Daya ledak otot lengan atlet tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 7,88 m (33,33%), (3) Daya ledak otot tungkai atlet tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 109,62 kg-m/*second* (46,67%), (4) Kelentukan otot pinggang atlet tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 65,87 cm (40,00%), dan (5) Kondisi fisik atlet tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 50 (6,67%).

Kata Kunci: Kondisi fisik Atlet