

ABSTRAK

Elma Meliana Fitri (2021) : Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Club Pervolas Kabupaten Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang diraih oleh atlet bolavoli putra pervolas Kabupaten Kerinci. Peneliti menduga bahwa penyebab rendahnya prestasi tersebut dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra club pervolas Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan januari 2020. Populasi adalah seluruh atlet bolavoli putra club pervolas Kabupaten Kerinci yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah Purposive Sampling, yaitu sebanyak 15 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Vertical Jump Test untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) One Hand Medicine Ball Put untuk mengukur daya ledak otot lengan, 3) Agility T-test untuk mengukur kelincahan, dan 4) Flexiometer Test untuk mengukur kelentukan.

. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang sekali, 2) tingkat daya ledak otot lengan putra dalam kategori baik sekali, 3) tingkat kelincahan kategori kurang, 4) tingkat kelentukan putra berada dalam kategori baik.
Kata Kunci :

Kondisi Fisik, Atlet, Bolavoli