

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Padang adios

Oleh: Frikot Nansen

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet Bolavoli klub klub Padang Adios, ini semua dilihat dari beberapa kali mengikuti turnamen, atlet Bolavoli klub klub Padang Adios selalu mengalami kekalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Bolavoli klub Padang Adios.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet Bolavoli klub klub Padang Adios yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Dengan mewakili sebagian populasi yaitu berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yaitu analisis statistik deskriptif.

Hasil Tinjauan data menunjukkan Daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet Bolavoli klub Padang adios adalah sebanyak 8 orang (53,3%) pada kategori cukup, dan 7 orang (46,7%) pada kategori kurang. Daya ledak otot tungkai bawah sebanyak 1 orang (6,7%) pada kategori amat bagus, 3 orang (20%) pada kategori bagus, 5 orang (33,3%) pada kategori cukup dan 5 orang (33,3%) pada kategori kurang, 1 orang (6,7) pada kategori kurang sekali. Koordinasi mata-tangan sebanyak 3 orang (20%) pada kategori bagus, 5 orang (33,3%) pada kategori cukup, 6 orang (40%) pada kategori kurang dan 1 orang (6.7%) pada kategori kurang sekali. Kelincahan 1 orang (6,7%) pada kategori bagus, 7 orang (46,7%) pada kategori cukup, 2 orang (13,3%) pada kategori kurang dan 5 orang (3,33%) pada kategori kurang sekali. Daya tahan aerobik 2 orang (13,3%) pada kategori bagus dan 13 orang (86,7%) pada kategori cukup

Kata kunci : KONDISI FISIK, KOORDINASI MATA TANGAN, DAYA TAHAN AEROBIK, ATLET BOLAVOLI