

ABSTRAK

Profil Kondisi Fisik dan Akurasi *Smash* Atlet Bolavoli Padang Adios

Oleh: Dimas Setiawan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari prestasi yang diperoleh atlet bolavoli Padang Adios belum maksimal. Banyak faktor yang menyebabkan prestasi atlet bolavoli Padang Adios tidak maksimal, seperti kondisi fisik dan akurasi *Smash* yang dimiliki atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kondisi fisik dan akurasi *Smash* atlet bolavoli Padang Adios.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 33 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra berjumlah 14 orang. Data daya ledak otot tungkai menggunakan *Vertical Jump Test*, daya ledak otot lengan menggunakan *One Hand Medicine Ball Put*, koordinasi mata tangan menggunakan *Ballwerfen Und-Fangen Test*, kelentukan menggunakan *Bridge-Up* dan akurasi *Smash* menggunakan keterampilan *Smash* diagonal dan frontal. Data dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan teknik tabulasi frekuensi atau teknik persentase.

Hasil analisis data menunjukkan: (1) secara keseluruhan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli Padang Adios berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata sebesar 50,00, (2) daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Padang Adios berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata sebesar 145,31 kg.m/s, (3) daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet bolavoli Padang Adios berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata sebesar 9,92 m, (4) koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet bolavoli Padang Adios berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata sebesar 11,36, (5) kelentukan pinggang yang dimiliki atlet bolavoli Padang Adios berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata sebesar 76,50 cm, dan (6) akurasi *Smash* yang dimiliki atlet bolavoli Padang Adios berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata sebesar 43,21.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Akurasi *Smash* Bolavoli.