

ABSTRAK

Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Kuba Kabupaten Tanah Datar

Oleh: Warni Morita Skevio

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar yang rendah, karena dalam bermain sering tidak mencapai sasaran yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya pemain tersebut diantaranya yaitu kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar.

Populasi penelitian adalah semua atlet Bolavoli Klub KUBA Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 13 orang atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 13 orang dengan menggunakan teknik *Total Sampling* dan data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya ledak otot lengan dengan *One Hand Medicine Ball Put*, tes daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump*, tes kelincahan dengan *Shuttle Run Test*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet bolavoli klub KUBA Kabupaten Tanah Datar sebagai berikut; 1) Kemampuan daya ledak otot lengan dengan rata-rata 7,69 berada pada kategori baik, 2) Tingkat Daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 102,93 Kg-m/s, berada pada kategori kurang sekali, 3) Tingkat daya tahan dengan rata-rata 33,8 berada pada kategori rendah, dan 4) Tingkat Kelincahan dengan rata-rata 12,54 detik, berada pada kategori baik.

Kata kunci : Kondisi Fisik