

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman

Oleh: Dela Fitriani

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain bolavoli SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman. Peneliti menduga bahwa penyebab menurunnya prestasi tersebut dikarenakan karena rendahnya tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Panti.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret 2021. Untuk populasinya adalah seluruh pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive Sampling dengan kriteria pemain yang aktif mengikuti latihan, yaitu sebanyak 17 orang. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan sebagai berikut: 1) One Hand Medicine Ball Put untuk mengukur daya ledak otot lengan, 2) Vertical Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 3) Haxagonal Obstacle Test untuk mengukur kelincahan, 4) Sit And Reach Test untuk mengukur kelentukan, 5) Bleep Test untuk mengukur daya tahan aerobik. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian ini memperoleh bahwa tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman menunjukkan bahwa: tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh pemain rata-rata 4,54 dikategorikan sedang, sedangkan tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain rata-rata 69,18 dikategorikan kurang sekali. Selanjutnya, hasil tes kelincahan yang dimiliki pemain rata-rata 18,42 dikategorikan sedang, tingkat kelentukan yang dimiliki pemain rata-rata 10,29 dikategorikan cukup, dan tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain rata-rata 25,08 dikategorikan sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Bolavoli