

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Klub Matahari Kabupaten Pasaman

OLEH : Elsa Lindiani, 2013 :

Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik atlet bolavoli klub Matahari Kabupaten Pasaman yang terdiri dari :1). Daya tahan aerobik, 2). Daya ledak otot tungkai, 3). Daya ledak otot lengan, 4) Kecepatan, 5). Kelincahan,dan penelitian ini masuk dalam penelitian deskriptif.

Populasi berasal dari 20 atlet putera klub Matahari tahun 2012 sedangkan yang dijadikan sampel penelitian ini adalah 20 atlet putera dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, Data dikumpulkan dengan menggunakan alat tes yaitu: 1). *Bleep test*, 2). *Vertical power jump test*, 3). *Two hand medicine ball push test*, 4). *Sprint 50 yard* 5). *Shuttle run test* . Analisis data digunakan teknik analisis deskriptif melalui Statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penulisan diperoleh hasil :

1. Tingkat daya tahan aerobik yang dominan dimiliki atlet Bolavoli Klub Matahari Kabupaten Pasaman adalah $40-49 \text{ cc/kg BB/menit}$ tergolong cukup. (45%).
2. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki atlet bolavoli Klub Matahari Kabupaten Pasaman adalah $115 - 239 \text{ kg - m/sec}$ tergolong kategori cukup (65%).
3. Tingka daya ledak otot lengan yang dominan dimiliki atlet bolavoli Klub Matahari Kabupaten Pasaman adalah $4,53 - 5,37 \text{ m}$ tergolong kategori cukup (45%).
4. Tingkat kecepatan yang dominan dimiliki atlet bolavoli Klub Matahari Kabupaten Pasaman adalah $7,9 - 6,9 \text{ detik}$ tergolong kategori kurang (70%).
5. Tingkat kelincahan yang dominan dimiliki atlet bolavoli Klub Matahari Kabupaten Pasaman adalah $17,1-16,7 \text{ detik}$ tergolong kategori cukup (50%).