

ABSTRAK

”STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI KLUB SMA N 1 NAN SABARIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN”

OLEH : Ocky Sumardi, 2012 :

Prestasi Atlet bola voli SMA N 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang masih kurang mengembirakan, penyebabnya diduga kondisi fisik masing-masing atlet yang masih rendah. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet bola voli SMA N 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Populasi berjumlah putri 15 orang dan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing kondisi fisik siswa. Power otot tungkai dengan *vertical jump test*, power otot lengan dengan tes *two hand medicine ball-push*, kelincahan dengan *shuttle-run test*, dan daya tahan di ukur dengan tes *VO₂ max (bleep test)*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil :

- 1) Hasil tes power otot tungkai bawah, rata-rata tingkat power otot tungkai bawah atlet bola voli SMA N 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan cukup (29,86).
- 2) Hasil tes power otot lengan, rata-rata tingkat power otot lengan atlet bola voli SMAN 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan cukup (2,80).
- 3) Hasil tes kelincahan, rata-rata tingkat kelincahan atlet bola voli SMA N 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan cukup (16,78).
- 4) Hasil tes daya tahan, rata-rata tingkat daya tahan bola voli SMA N 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan cukup (43,19).
- 5) Kondisi fisik atlet bola voli SMAN 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman secara keseluruhan dari analisis yang dilakukan dengan tingkat kondisi fisik cukup.