

ABSTRAK

YUSTINUS TARIGAN, NIM. 609121039. “Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Dengan Menggunakan Metode Latihan Sirkuit Pada Atlet Junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan Tahun 2013”.
(Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO).
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Kondisi Fisik dalam permainan bola voli merupakan salah satu dari empat komponen yang harus dimiliki oleh atlet bola voli. Komponen – komponen kondisi fisik yang harus dimiliki atlet bola voli diantaranya, seperti Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Kekuatan dan Kelentukan.

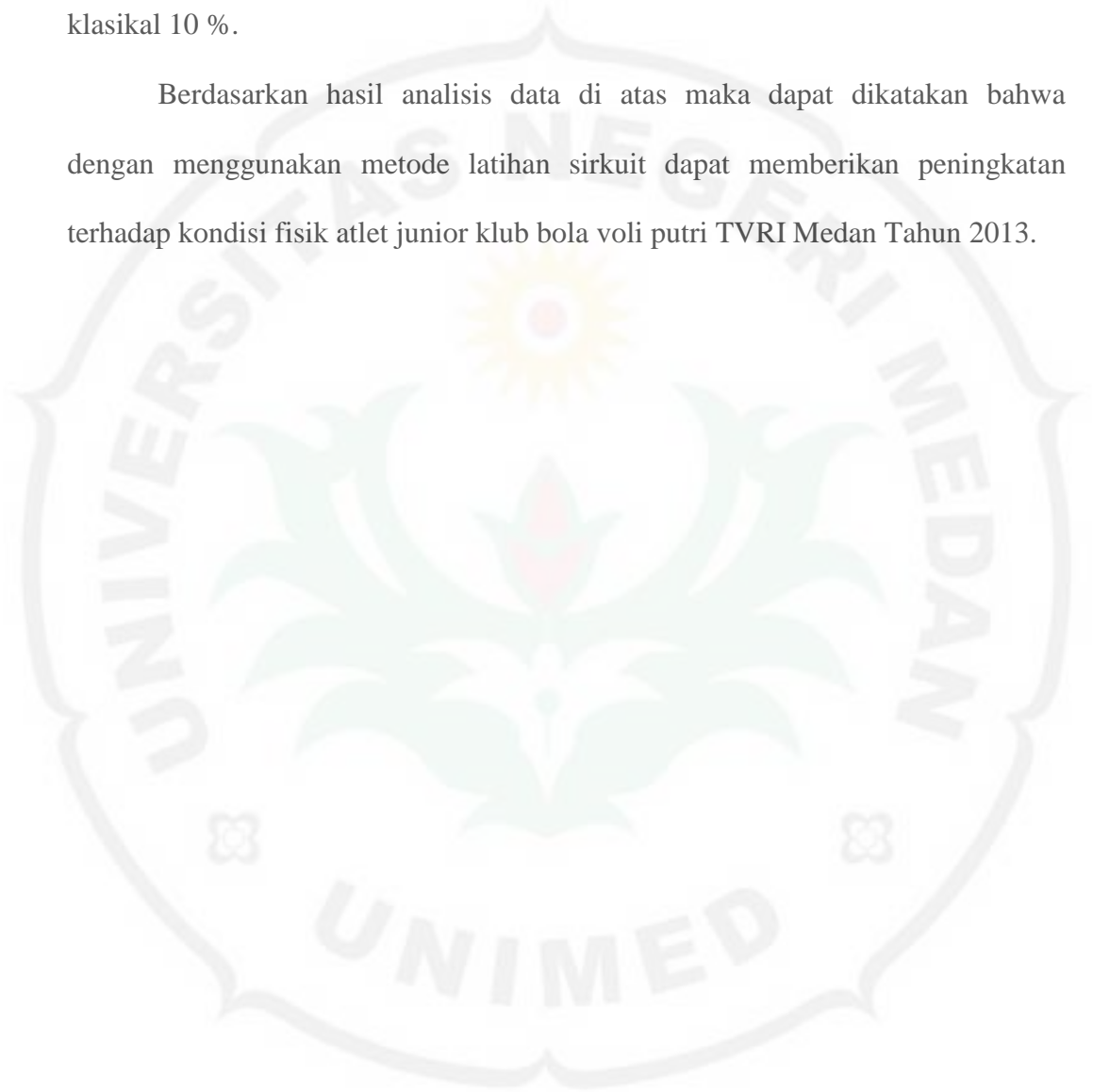
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bola voli dengan menggunakan metode latihan sirkuit pada atlet junior klub bola voli putri TVRI Medan Tahun 2013.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari I siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet, kemudian dilakukan tindakan dalam bentuk latihan sirkuit dan diakhiri dengan memberikan tes di akhir siklus I dan dengan instrument kondisi fisik bola voli.

Setelah data dikumpulkan kemudian dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya yaitu: (1) dari data tes awal latihan diperoleh data 13 atlet masih belum sesuai dengan target yang diinginkan dengan nilai rata – rata 1,3 . (2) dari data hasil tes latihan siklus I diperoleh 11 orang (84,6 %) telah tercapai tingkat keberhasilan latihan dengan nilai rata – rata 2,41 % sedangkan 2 orang (15,4%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata – rata hasil latihan atlet dari tes awal (*pre-test*)

0 % ke akhir siklus I (*Post-Test*) 84,6 % yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal 10 %.

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan metode latihan sirkuit dapat memberikan peningkatan terhadap kondisi fisik atlet junior klub bola voli putri TVRI Medan Tahun 2013.



THE
Character Building
UNIVERSITY