

ABSTRAK

Muhammad Ramadhani. Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli SUMUT Tahun 2016. (Pembimbing : Drs. Mesnan, M.Kes., AIFO) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan latihan kondisi fisik olahraga bola voli atlet KONI SUMUT tahun 2016. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana profil kondisi fisik atlet bola voli KONI SUMUT. Manfaat dari penelitian ini sebagai Sebagai bahan acuan untuk Guru, Dosen dan Pelatih dalam mengajar atau melatih permainan Bola Volly pada pemain Volly serta sebagai bahan pembandingan bagi peneliti lain yang akan mengadakan penelitian tentang cara latihan teknik dasar bermain Bola Volly.

Penelitian dilaksanakan di Gedung Olahraga Deli Serdang. Objek penelitian adalah atlet KONI SUMUT dengan sampel 12 orang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun tes pengukuran yang dilakukan meliputi tes WBR visual, WBR audio, speed, agility, lari 30 m, triple jump, sit up, pull up, flexibility, dan bleep test.

Dalam program evaluasi latihan kondisi fisik ini, latihan WBR (visual) memperoleh score 6.6 dengan kategori B, latihan WBR (audio) memperoleh score 5.6 dengan kategori C, latihan Push up memperoleh score 7.1 dengan kategori B, latihan Agility memperoleh score 5.8 dengan kategori C, latihan lari 30 m memperoleh score 6.8 dengan kategori B, latihan Triple jump memperoleh score 7 dengan kategori B, latihan Sit up memperoleh score 7 dengan kategori B, latihan Pull up memperoleh score 6.5 dengan kategori B, latihan Flexibility memperoleh score 7.1 dengan kategori B, dan latihan Bleep tes memperoleh score 6.1 dengan kategori B. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet KONI SUMUT untuk kondisi fisik mencapai rentang score 6,6, dengan kategori baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet KONI SUMUT cabang olahraga bola voli SUMUT 2016 sudah berada pada kategori baik. Pembinaan latihan fisik diperoleh dengan hasil baik. Hal ini menunjukkan hasil evaluasi yang telah dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan.

Kata Kunci : Evaluasi, Profil kondisi fisik atlet voli Sumut