

ABSTRAK

KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PANTAI PUTRI KABUPATEN SUMENEP PADA PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV VII) JAWA TIMUR TAHUN 2022

ULIYA IRA SOFIYANA
18852011A001938

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli Pantai, PORPROV

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022. Komponen kondisi fisik yang diteliti meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep yang berjumlah 7 atlet. Instrumen untuk mengukur kecepatan menggunakan lari 30 meter, daya ledak menggunakan *vertical jump*, kekuatan menggunakan *push-up*, kelincahan menggunakan *shuttle run*, dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022 adalah terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (42,86%) dalam kategori baik, 1 atlet (14,28%) dalam kategori cukup, 3 atlet (42,86%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang sekali.