ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra *Club* SMA Negeri 13 Padang

Oleh: Yulpendri

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang dimiliki Atlet Bolavoli Putra C*lub* SMA Negeri 13 Padang, diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang miliki seperti:daya tahan *aerobic*,daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan,kelincahan dan kelentukan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki Atlet Bolavoli Putra *Club* SMA Negeri13 Padang.Waktu penelitian dilaksanakan pada tangga l4 dan 10 Maret 2016. Populasi penelitian adalah seluruh Atlet Bolavoli Putra *Club* SMA Negeri 13 Padang yang berjumlah 29 orang.Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*,jadi jumlah sampelsebanyak 29 orang.Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah bleep test,daya ledak otot tungkai adalah*vertical jump test*, daya ledak otot lengan diukur dengan *one hand medicine ball put*, kelincahan diukur dengan lari bolak balik, dan kelentukan pinggang diukur dengan *tes fleximeter test.* Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya tahan aerobik diperoleh nilai dikategorikan cukup sebesar 58,62%,(2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai dikategorikan cukup sebesar 44,83% (3) daya ledak otot lengan diperoleh nilai dikategorikan cukup sebesar 6,89%,(4) kelincahan diperoleh nilai sedang dikategorikan sedang sebesar 37,9% dan (5) kelentukan diperoleh nilai dikategorikan baik13,795%.