

## ABSTRAK

### **Betaria Ence Putri, 2017 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan Di Kota Manna**

Masalah dari penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan dikota manna diprediksi karena rendahnya tingkat Kondisi fisik yang dimiliki oleh Atlet sedangkan Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan tentang tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan di Kota Manna.

Jenis penelitian adalah deskriptif dengan Populasi berasal dari atlet putra SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan berjumlah 15 Orang dengan sampel seluruh populasi yang ada karena populasi terdapat kecil ( $< 100$ ) maka semua populasi dijadikan sampel, untuk instrumen penelitian yaitu : Daya tahan Aerobik (*VO2Max*) Dengan *Bleep test*, Daya ledak Otot Tungkai (*Vertical Jump Test*), Daya tahan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*), Kelentukan dengan (*Bridge Test*), dan Kecepatan (lari 50 meter). Analisis data digunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik ( tabulasi frekuensi).

Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penulisan diperoleh hasil : (1)Tingkat daya tahan *aerobik* yang dominan dimiliki atlet Bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan adalah 73,33 tergolong Kurang (2) tingkat *power* otot tungkai yang dominan dimiliki atlet bolavoli Bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan adalah 93.33%  $\text{kg} - \frac{\text{m}}{\text{sec}}$  tergolong kategori kurang (3) tingkat daya tahan kekuatan otot perut yang dominan dimiliki atlet bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan adalah 60,00 % tergolong kategori kurang (4) tingkat kelentukan yang dominan dimiliki atlet bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan adalah 40,00 % tergolong katagori baik dan (5) tingkat Kecepatan yang dominan dimiliki Atlit bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan adalah 80,00 % tergolong katagori kurang . Dari analisis data yang dilakukan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli SMA Negeri 5 Bengkulu Selatan berada dalam Katagori **KURANG**.