

ABSTRAK

Wendy Zonika Putra. 2019. Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli di Klub SMK Negeri 4 Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain bolavoli SMK Negeri 4 Pariaman. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bolavoli SMK Negeri 4 Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bolavoli SMK Negeri 4 Pariaman pada bulan Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain bolavoli SMK Negeri 4 Pariaman yang berjumlah 16 orang atlet. Teknik penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang atlet. Instrument dalam penelitian adalah: 1) Kelenturan pinggang menggunakan *flexiometer test*, 2) daya ledak otot lengan menggunakan *one hand medicine ball put test*, 3) daya ledak otot tungkai menggunakan *verticval jump test*, 4) kelincahan dengan menggunakan *suttle run test*, 5) daya tahan aerobic dengan menggunakan *bleep test*.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan Kelenturan pinggang pemain bolavoli Klub SMK Negeri 4 Pariaman dengan rata-rata 12.69cm dengan persentase 62.5%, berada pada kategori sedang, 2)Tingkat Daya ledak otot lengan pemain bolavoli Klub SMK Negeri 4 Pariaman dengan rata-rata 6,17m dengan persentase 50%, berada pada kategori sedang 3) Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai pemain bolavoli Klub SMK Negeri 4 Pariaman dengan rata-rata 78,30, berada pada kategori kurang 4) Tingkat Kelincahan atlet bolavoli Klub SMK Negeri 4 Pariaman dengan rata-rata 11,22 detik, berada pada kategori baik sekali, dan 5) tingkat daya tahan aerobic pemain bolavoli Klub SMK Negeri 4 Pariaman dengan rata-rata 30,16 berada pada kategori very poor.