

ABSTRAK

Ilham Hakim. 2019. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK - UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman yang diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dayatahan *aerobic* dan kelincahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui, meninjau dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 12 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *one hand medicine ball put test* untuk mengukur daya ledak otot lengan, *vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *bleep test* untuk mengukur dayatahan *aerobic* dan untuk mengukur kelincahan menggunakan *agility t-test*. Data yang diperoleh di analisis dengan metode statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa (1) Tingkat kemampuan daya ledak otot lengan atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,7008 m. (2) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 95,7366 kg.m/sec. (3) Tingkat kemampuan dayatahan *aerobic* atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 37,0166 ml/kg/menit. (4) Tingkat kemampuan kelincahan atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 11,4508 detik.