

ABSTRAK

Itit Guscahayati. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 8 Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 dan 13 Juni 2019.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, kelincahan diukur dengan *dogging run test*, kelentukan dengan *bridge-up test*, dan daya tahan diukur dengan *Harvard step test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian yang dimiliki atlet bolavoli putra SMA Negeri 8 Padang adalah sebagai berikut: 1) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 5,45 meter dikategorikan cukup terdapat sebanyak 9 orang (45%); 2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 100 kg m/sec dikategorikan baik terdapat sebanyak 4 orang (20%); 3) kelincahan diperoleh skor rata-rata 18,93 kali dikategorikan baik sekali terdapat sebanyak 1 orang (5%); 4) kelentukan diperoleh nilai rata-rata 58,13 cm dikategorikan cukup terdapat sebanyak 7 orang (35%); dan 5) daya tahan diperoleh nilai rata-rata 96 detik dikategorikan cukup terdapat sebanyak 12 orang (60%).