ABSTRAK

Yoikho Karazaqi.2019."Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 2 Sijunjung".Skripsi.Pendidikan Kepelatihan Olahraga.FIK-UNP

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 Sijunjung yang diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan dan daya tahan kekuatan otot tungkai. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik khusus.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui, meninjau dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 33 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 18 orang atlet bolavoli putra. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *two hand medicine ball put test*, *vertical jump test*, *Illinois agility run test*, *bridge up test* dan *squad jump test.* Data dianalisis dengan metode statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa (1) Tingkat daya ledak otot lengan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 3.92 meter (2) Tingkat daya ledak otot tungkai berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 92.57 kg m/s (3) Tingkat kelincahan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 18.71 detik (4) Tingkat kelentukan berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 86 sentimeter (5) Tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai berada pada tingkat cukup dengan rata-rata 39 kali/menit.

Keyword: Bolavoli, kondisi fisik