# ABSTRAK

**Rahmat Hidayat (2019): Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang diraih oleh atlet Bolavoli Putra SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Peneliti menduga penyebab penurunan prestasi tersebut karena rendahnya kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet bolavoli SMK Negeri 1 Tanjung Raya.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2019. Populasi adalah seluruh atlet Putra SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 29 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, yaitu sebanyak 16 orang. Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) *Vertical Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) *one medicine ball* untuk mengukur daya ledak otot lengan 3) *flexiometer test* untuk mengukur kelentukan, 4) *Zig-Zag Run Test* untuk mengukur kelincahan, dan 5) tes lari 1200m untuk mengukur daya tahan aerobik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukan bahwa 1) Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai berada pada kategori baik. 2) Tingkat Daya Ledak Otot Lengan berada pada kategori baik, 3) Tingkat Kelentukan berada pada kategori sedang. 4) Tingkat Kelincahan berada pada kategori sedang. 5) Tingkat daya tahan berada pada kategori baik.