

## ABSTRAK

**Azzannul Fitriah, 2019.** “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lintau Buo Utara” *Skripsi*. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olah Raga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Prestasi yang diperoleh oleh pemain bolavoli SMAN 1 Lintau Buo Utara sudah cukup baik, namun peneliti melihat adanya penurunan dari prestasi puncak yang diperoleh pemain bolavoli di setiap tahunnya dan diduga pemain bolavoli SMAN 1 Lintau Buo Utara memiliki kondisi fisik yang baik, tetapi belum diketahui secara pasti. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain bolavoli SMAN 1 Lintau Buo Utara.

Jenis penelitian ini *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMAN 1 Lintau Buo Utara yang berjumlah 25 orang yang terdiri dari 13 orang putra dan 12 orang putri. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Untuk memperoleh data daya ledak otot tungkai dengan tes *vertikal jump*, daya ledak otot lengan dengan *one hand medicine ball put*, kelincahan dengan tes *shuttle run 4 x 10 meter*, kelentukan dengan tes *flexiometer*, daya tahan aerobik dites dengan *bleep test*, dan koordinasi mata-tangan dengan tes lempar tangkap bola tenis ke dinding. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik *deskriptif* dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: 1) Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putra dan putri berada pada klasifikasi sedang, 2) Daya ledak otot lengan pemain bolavoli putra dan putri berada pada klasifikasi sedang, 3) Kelincahan pemain bolavoli putra berada pada klasifikasi baik sekali, sedangkan putri berada pada klasifikasi baik, 4) Kelentukan pemain bolavoli putra dan putri berada pada klasifikasi kurang, 5) Daya tahan aerobik pemain bolavoli putra berada pada klasifikasi cukup, sedangkan putri berada pada klasifikasi sedang, 6) Koordinasi mata-tangan pemain bolavoli putra berada pada klasifikasi kurang, sedangkan putri berada pada klasifikasi kurang sekali.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik Pemain Bolavoli**