

## ABSTRAK

### **Ilham Ahsan (2019) Tinjauan Kondisi Fisik Pada Klub Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam**

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang didapat oleh atlet bolavoli SMA negeri 1 Baso Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana kondisi fisik atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli sma negeri 1 baso kabupaten agam sebanyak 45 orang atlet. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, jadi atlet yang diambil sebagai sampel adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) kekuatan otot lengan dengan *Push Up Test*, 2) daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump Test*, 3) kekuatan otot perut dengan *Sit Up Test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentatif.

Hasil penelitian menunjukkan :1) Tingkat Daya Ledak Otot Lengan atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. 2) Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. 3) Tingkat Kekuatan otot perut atlet bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.