

ABSTRAK

Ismul Hikmah. (2018). “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 2 payakumbuh” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum maksimalnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 payakumbuh. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik atlet bolavoli putra seperti komponen daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan pinggang, dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian yang diperoleh; (1) Daya ledak otot tungkai, 1 orang (9,09%) baik sekali, 1 orang (9,09%) baik, 6 orang (54,54%) sedang, 2 orang (18,18%) kurang, dan 1 orang (9,09%) kurang sekali, dengan rata-rata 119 kg-m/second berada pada kategori sedang. (2) Daya ledak otot lengan, 1 orang (9,09%) baik sekali, 4 orang (36,36%) baik, 4 orang (36,36%) sedang, 1 orang (9,09%) kurang, dan 1 orang (9,09%) kurang sekali, dengan rata-rata 7,9 m berada pada kategori sedang. (3) Koordinasi mata tangan, 2 orang (18,18%) baik sekali, 1 orang (9,09%) baik, 5 orang (45,45%) sedang, 3 orang (27,27%) kurang, dan tidak ada atlet pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata 13 kali berada pada kategori sedang. (4) Kelentukan pinggang, tidak ada atlet memiliki kelentukan pada kategori baik, 5 orang (45,45%) baik, 1 orang (9,09%) sedang, 4 orang (36,36%) kurang, dan 1 orang (9,09%) kurang sekali, dengan rata-rata 10 cm berada pada kategori sedang. (5) Kelincahan, 3 orang (27,27%) baik sekali, 6 orang (54,54%) baik, 1 orang (9,09%) sedang, 1 orang (9,09%) kurang, dengan rata-rata 9,9 detik berada pada kategori baik. (6) Kondisi fisik, tidak ada atlet yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali, 4 orang (36,36%) baik, 4 orang (36,36%) sedang, 2 orang (18,18%) kurang, dan 1 orang (9,09%) kurang sekali, dengan rata-rata kondisi fisik atlet bolavoli putra SMA Negeri 2 payakumbuh 50,2 berada pada kategori sedang.