

## ABSTRAK

### **Heri Amin, 1303277 : Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smk Negeri 1 Kota Solok**

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Solok yang belum begitu baik, karena dalam bermain sering tidak mencapai sasaran dalam mencapai prestasi yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya pemain tersebut diantaranya ialah kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Solok.

Jenis penelitian ini deskriptif. Populasi penelitian adalah semua atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Solok yang berjumlah 20 orang atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang dengan menggunakan teknik Purposive Sampling dan data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel kelenturan dengan *Bridge Up Test*, kekuatan otot lengan *One Hand Medicine Ball Put*, tes daya ledak otot tungkai dengan *Vertical Jump*, tes kekuatan kelincahan dengan *Zig Zag Run Test*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu: 1) Kemampuan Kelenturan pinggang pemain bolavoli Klub SMK Negeri 1 Kota Solok dengan rata-rata 49,58cm berada pada kategori sedang, 2)Tingkat Daya ledak otot tungkai pemain bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok dengan rata-rata 79,47, berada pada kategori kurang 3) Tingkat kekuatan otot tungkai pemain bolavoli Klub SMK Negeri 1 Kota Solok dengan rata-rata 5,67, berada pada kategori kurang sekali, dan 4) Tingkat Kelincahan atlet bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok dengan rata-rata 6,24 detik, berada pada kategori baik.

**Kata kunci: Kondisi Fisik**