

## **Sarmila Anggraini. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri di Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bolavoli putri di Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, kelincahan, daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Teknik pengambilan data dilakukan dengan teknik *sensus*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel, seluruh populasi berjumlah 30 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobik diukur tingkat  $VO_2max$  dengan *bleep tes*, daya tahan kekuatan otot lengan diukur dengan tes *push-up*, daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *vertical jump*, kelincahan diukur dengan *iliinois agility run tes* dan Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil: (1) Kemampuan daya tahan aerobik pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “26,01”, (2) kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “30,67”, (3) kemampuan kelincahan pada klasifikasi “Kurang” dengan rata-rata “21,78”, (4) kemampuan daya ledak otot tungkai pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “34,33 ”. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri di Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok berada pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “53,69”.

**Kata kunci : Kondisi fisik, bolavoli.**