

## ABSTRAK

### Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra *Club* Baja Kota Payakumbuh

Oleh: **Muhamad Arif**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang berkenaan dengan daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kelincahan dan koordinasi mata dan tangan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Teknik pengambilan data dilakukan dengan teknik *sensus*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel, seluruh populasi berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Daya tahan kekuatan otot lengan diukur dengan tes *push-up*, daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *vertical jump*, daya tahan aerobik diukur tingkat  $VO_2max$  dengan *bleep tes*, kelincahan diukur dengan *iliinois agility run tes*, koordinasi mata dan tangan diukur dengan *ball wall pass* dan Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil: (1) kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “32,75”, (2) kemampuan daya ledak otot tungkai pada klasifikasi “Baik Sekali” dengan rata-rata “64,45 ” (3) Kemampuan daya tahan aerobik pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “37,6”, (4) kemampuan kelincahan pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “11”, (5) koordinasi mata dan tangan pada klasifikasi “Baik” dengan rata-rata “14,6”. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putra *club* baja kota Payakumbuh berada pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “41,67”.

Kata kunci : **Kondisi Fisik, Bolavoli**