

## **ABSTRAK**

### **Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat**

**Oleh: Hendra Saputra**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, meliputi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, daya tahan aerobic, koordinasi mata-tangan dan kelincahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 22 orang siswa putra. Instrumen penelitian ini adalah : 1) Daya ledak otot tungkai di tes dengan vertical jump, 2) Daya ledak otot lengan di tes dengan melempar bola medicine, 3) Daya tahan aerobik di tes dengan bleep test, 4) koordinasi mata-tangan di tes dengan lempar tangkap bola kasti kedinding, 5) Kelincahan di tes dengan shuttle run. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Daya ledak otot tungkai siswa termasuk klasifikasi sedang. 2) Daya ledak otot lengan siswa termasuk klasifikasi kurang, 3) Daya tahan aerobik siswa termasuk klasifikasi cukup, 4) Koordinasi mata-tangan siswa termasuk klasifikasi sedang, 5) Kelincahan siswa termasuk klasifikasi sedang.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik Siswa, Ekstrakurikuler Bolavoli**