

## **ABSTRAK**

### **Study Kondisi Fisik dan Teknik Servis Atas Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan**

**Oleh: Ice Meidika Sari**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik servis atas atlet bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan, berjumlah 12 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Untuk memperoleh data dilakukan tes daya ledak otot tungkai (Vertical Power Jump Test), daya ledak otot lengan (Medicine Ball Put), kelentukan (Flexiometer) dan servis atas bolavoli. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kondisi fisik dari 12 orang atlet bolavoli SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan ditemukan sebanyak 4 orang (33,33%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik, 3 orang (25%) memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang, dan 5 orang (41,67%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang. Sedangkan teknik servis atas sebanyak 1 orang (8,33%) memiliki servis atas dengan kategori kurang sekali, 2 orang (16,67%) memiliki servis atas dengan kategori kurang, 7 orang (58,33%) memiliki servis atas dengan kategori sedang, 1 orang (8,33%) memiliki servis atas dengan kategori baik dan 1 orang (8,33%) memiliki servis atas dengan kategori baik sekali.

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Dan Servis Atas**