ABSTRAK

Rahmadana Saputra. 2017. "Kondisi Fisisk Pejudo Palimo Semen Padang Kota Padang".

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki pejudo Palimo Semen Padang kota Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik khusus yang mereka miliki seperti: daya tahan aerobik, kekuatan otot lengan, kelentukan dan daya ledak otot lengan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik khusus yang dimiliki pejudo Palimo Semen Padang kota padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 desember 2016.

Populasi penelitian adalah seluruh pejudo Palimo Semen Padang Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *porpusive sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah *bleep test*, kekuatan otot lengan diukur dengan *push-up*, dan kelentukan diukur dengan *sit and reach test* dan daya ledak otot lengan diukur dengan *two-hand medicine ball push.* Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya tahan aerobik diperoleh nilai rata-rata 57.50 dikategorikan baik; (2) kekuatan otot lengan diperoleh nilai rata-rata 27.33 dikategorikan kurang; (3) kelentukan diperoleh skor rata-rata 18.08 dikategorikan baik; (4) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 3.88 dikategorikan cukup.