

ABSTRAK

Najib Oktavian. 2019. “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Balimbing Putra Club (BPC) Nagari Balimbing”.

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli Balimbing Putra Club (BPC) Nagari Balimbing, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan otot pinggang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet bolavoli Balimbing Putra Club (BPC) Nagari Balimbing. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 dan 13 Juni 2019.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet bolavoli Balimbing Putra Club (BPC) Nagari Balimbing yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan diukur dengan *one hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, kekuatan otot perut diukur dengan *sit-up test*, dan kelentukan otot pinggang dengan *bridge-up test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 8,91 meter dikategorikan cukup terdapat sebanyak 5 orang (25%); (2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 90,57 kg m/sec dikategorikan cukup terdapat sebanyak 11 orang (55%); (3) kekuatan otot perut diperoleh skor rata-rata 23,80 kali dikategorikan cukup terdapat sebanyak 12 orang (60%); dan (4) kelentukan otot pinggang diperoleh nilai rata-rata 57,05 cm dikategorikan cukup terdapat sebanyak 5 orang (25%).

Keywords: Physical Condition of Volleyball Athlete in Balimbing Man of The Club