

## **ABSTRAK**

Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB)

**Oleh: Fauzi Iskandar**

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki pemain bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB), mungkin diduga rendahnya kondisi fisik yang pemain miliki seperti : daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai,kelincahan, kelentukan otot pinggang, dan kecepatan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimilikipemain bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB).

Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* daripopulasi penelitian seluruh pemain bolavoli Putra Persatuan Pemuda Kampung Baru (PPKB) yang berjumlah 16 orang.Instrumen yang digunakan untuk mengukurdaya ledak otot lengan dengan tes*one hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai dengan*vertical jump test*,kelincahan dengan *agility test*,kelentukan otot pinggang dengan *bridge-up test*, dan kecepatan dengan *tessprint* 30 meter. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Diperoleh hasil penelitian sebagai berikut; (1) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 4,98 meter dikategorikan cukupsebanyak 7 orang (44%); (2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 107,48 kg m/sec dikategorikan cukup sebanyak 3 orang (19%); (3) kelincahan diperoleh skor rata-rata 11,08detikdikategorikan cukup sebanyak 5 orang (31%);(4) kelentukan otot pinggang diperoleh nilai rata-rata 75,00 cm dikategorikan cukup sebanyak 3 orang (19%); dan (5) kecepatan diperoleh nilai rata-rata 4,96 detik dikategorikan cukupsebanyak 7 orang (44%).

**Kata kunci:** KONDISI FISIK, PEMAIN BOLAVOLI.