

ABSTRAK

Ambran, 2018. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru dengan jumlah populasinya sebanyak 15 orang. Sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik *total sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes tingkat kondisi fisik yaitu kekuatan otot lengan, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot tungkai, *speed*, *flexibilitas*, *power* dan daya tahan. Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kondisi fisik atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru kategori cukup 11 orang dengan persentase 91,67% dan kategori baik 1 orang dengan persentase 8,33%. Setelah di olah dengan statistik maka tingkat kondisi fisik atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru dengan nilai 4,77 atau terletak pada interval 4,0 – 5,9 dengan persentase 91,67%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru pada kategori cukup. Yaitu terletak pada interval 4,0 – 5,9 dengan persentase 91,67%.

Kata Kunci : Tingkat Kondisi Fisik, Bolavoli

ABSTRACT

Ambran, 2018. Level of Physical Condition of Club Athletes Bolavolly PKDP Pekanbaru City Riau Province.

This study aims to determine the level of physical condition of athletes at club clubs and PKDP Pekanbaru City Riau Province. The form of this research is a descriptive study with a population of athletes at a ball club and PKDP in Pekanbaru City with a population of 15 people. Samples in this research were obtained based on total sampling technique. So that the sample in this study amounted to 12 people. The instruments carried out in this study were physical condition level tests namely arm muscle strength, abdominal muscle endurance, arm and shoulder muscle endurance, leg muscle endurance, speed, flexibility, power and endurance. The results of the data analysis in this study obtained the level of physical condition of the athletes at the Balavolly club in PKDP Kota Pekanbaru in the category of 11 people with a percentage of 91.67% and a good category of 1 person with a percentage of 8.33%. After being processed with statistics, the level of physical condition of the athletes at the club is PKOL City Pekanbaru with a value of 4.77 or located at intervals of 4.0 - 5.9 with a percentage of 91.67%. Based on the results of research conducted, it can be concluded that the level of physical condition of the athletes at the ball club and PKDP in Pekanbaru City is in the sufficient category. That is located at intervals of 4.0 - 5.9 with a percentage of 91.67%.

Keywords: Physical Condition Level, Bolavoli