

BOLA VOLI: BAGAIMANAKAH KONDISI INDEKS MASSA TUBUH ATLET ?

<b>Title</b>	BOLA VOLI: BAGAIMANAKAH KONDISI INDEKS MASSA TUBUH ATLET ?
<b>Author Order</b>	3 of 7
<b>Accreditation</b>	3
<b>Abstract</b>	<p>Bola voli merupakan jenis olahraga Net Game yang memiliki karakteristik gerakan melompat dan bergeser ke berbagai arah dengan cepat. Untuk mendukung kinerja dalam permainan bola voli, seorang atlet perlu memiliki Indeks Massa Tubuh yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi Indeks Massa Tubuh pada atlet bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif ex-postfacto dengan sampel peneliitan yaitu seluruh atlet bola voli Universitas Jenderal Soedirman dengan jumlah 10 atlet putra dan 10 atlet putri. Instrumen penelitian menggunakan tes Indeks Massa Tubuh dengan cara mengukur tinggi dan berat badan atlet, dengan tingkat validitas dan reliabilitas sebesar 0,98. Analisis data menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP), kemudian data diolah menggunakan aplikasi ms. Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet bola voli Universitas Jenderal Soedirman memiliki Indeks Massa Tubuh pada kategori normal, akan tetapi terdapat 2 atlet putra dan 2 atlet putri dengan IMT kurus, serta 2 atlet putra dan 3 atlet putri dengan IMT berat badan lebih. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu atlet bola voli Universitas Jenderal Soedirman harus diberikan program latihan, Management Food dan Recovery yang tepat sehingga atlet dapat memiliki berat badan ideal untuk menunjang permainan.</p>
<b>Publisher Name</b>	Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
<b>Publish Date</b>	2020-09-21
<b>Publish Year</b>	2020
<b>Doi</b>	DOI: 10.24036/sporta.v5i2.134
<b>Citation</b>	
<b>Source</b>	Jurnal Sporta Saintika
<b>Source Issue</b>	Vol 5 No 2 (2020): Jurnal Sporta Saintika Edisi September Volume 5 Nomor 2 Tahun 2020
<b>Source Page</b>	95-106
<b>Url</b>	<a href="http://sportasaintika.pj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/134/81">http://sportasaintika.pj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/134/81</a>
<b>Author</b>	ARFIN DERI LISTIANDI, S.Pd, M.Pd