

ABSTRAK

WANDA ISLANA MANURUNG. NIM. 609112075 Profil Kondisi Fisik Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga (PPLM) Sumatera Utara Tahun 2014.

Pembimbing : Hady Suyono

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara Tahun 2014.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif merupakan metode yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara. Yang terdiri dari cabang atletik, gulat dan karate. Jumlah sampel sebanyak 14 orang terdiri dari 8 putra dan 7 putri. Sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Dimana sampel terdiri dari 2 cabang yaitu atletik sebanyak 6 orang dan gulat sebanyak 4 orang. Sementara untuk cabang karate tidak diikuti karena para atletnya sedang mengikuti pemusatan latihan di Jakarta (Pelatnas).

Alat tes untuk mengukur kondisi fisik adalah dengan tes sesuai cabang yang keseluruhan tesnya yaitu: lari 30 meter, sit-up, lari 300 meter, vertical jump, loncat tiga kali, tes duduk pada tembok, *pull – up*, sit and reach, dan lari 15 menit.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: kategori penilaian baik terdapat 6 orang (60%), kategori sedang terdapat 4 orang (40%), maka dapat disimpulkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara Tahun 2014 berada pada kategori fisik sedang.