

ABSTRAK

Joni Pranata Tarigan. NIM. 6153111022. Profil Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen. (Pembimbing: Saipul Ambri Damanik) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang profil kondisi fisik kecepatan atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran dengan subjek penelitian sebanyak 7 atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen.

Hasil rata-rata profil kemampuan daya tahan anaerobik atlet Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen diperoleh rata-rata skor sebesar 43,36 dengan kategori Baik. Hasil rata-rata profil kemampuan daya tahan otot perut atlet Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen diperoleh rata-rata skor sebesar 39 dengan kategori Sedang. Hasil rata-rata profil kemampuan daya tahan otot paha atlet Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen diperoleh rata-rata skor sebesar 3,77 dengan kategori Sedang. Hasil rata-rata profil kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen diperoleh rata-rata skor sebesar 71,86 dengan kategori Sedang. Hasil rata-rata profil kemampuan kelentukan tolok Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen diperoleh rata-rata skor sebesar 18 dengan kategori Baik. Hasil rata-rata profil kemampuan daya tahan jantung dan paru Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen diperoleh rata-rata skor sebesar 52,29 dengan kategori Excellent.

Kesimpulan penelitian ini yaitu profil kondisi fisik atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen perlu ditingkatkan berdasarkan hasil tes dan pengukuran pada kemampuan daya tahan anaerobik, daya tahan otot perut, daya tahan otot paha, kelenturan tolok dan daya tahan paru-paru dan jantung.

Kata Kunci. Profil, Kondisi Fisik, Lari Jarak Menengah

