

ABSTRAK

Natalia Natasha. NIM 6203210023 (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Putri Squash Sumatera Utara Menuju Pon XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 (Pembimbing Skripsi: Prof. Dr. Fajar Apollo Sinaga, M. Si., Apt) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2024.

Penelitian ini dilatarbelakangi untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik atlet Pelatda Sumut cabang olahraga Squash Putri untuk persiapan PON Tahun 2024 Aceh-Sumut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pelatda Sumut cabang olahraga Squash Putri untuk persiapan PON Tahun 2024 Aceh-Sumut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pelatda cabang olahraga Squash untuk persiapan PON Tahun 2024 Aceh-Sumut yang berjumlah 2 atlet Putri. Pengambilan data untuk tingkat kondisi fisik menggunakan item tes kecabangan yang berasal dari KONI Sumut. 19 Item tes kecabangan yang digunakan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kondisi fisik. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 atlet Putri Pelatda cabang olahraga Squash untuk persiapan PON Tahun 2024 Aceh-Sumut. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil tes Kelenturan rata-rata 2 atlet (100%) termasuk kategori baik sekali, *balance* rata-rata 1 atlet (50%) termasuk kategori baik sekali, tes daya tahan otot perut rata-rata 2 atlet (100%) termasuk kategori kurang, tes daya tahan otot lengan rata-rata 1 atlet (50%) dengan kategori sedang, tes *power* otot tungkai rata-rata 1 atlet (50%) kategori baik, tes daya tahan otot kaki rata-rata 2 atlet (100%) kategori baik sekali, tes kecepatan rata-rata 2 atlet (100%) kategori baik sekali, tes *core* rata-rata 2 atlet (100%) kategori baik sekali, tes daya tahan rata-rata 1 atlet (50%) kategori baik dan kurang, tes kelincahan rata-rata 1 atlet (50%) kategori baik sekali, tes reaksi rata-rata 2 atlet (100%) kategori baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet Squash Putri Sumatera Utara 2024 sudah berada pada kategori baik. Pembinaan latihan fisik diperoleh dengan hasil baik. Hal ini menunjukkan hasil evaluasi yang telah dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan.

Kata Kunci: Profil, Kondisi Fisik, Squash.

ABSTRACT

Natalia Natasha. NIM 6203210023 (2020). Physical Condition Profile of North Sumatra's Female Squash Athletes Towards the XXI Aceh-North Sumatra PON in 2024.

(Thesis Supervisor: Prof. Dr. Fajar Apollo Sinaga, M. Si., Apt)

Thesis: Faculty of Sports Sciences UNIMED 2024.

This study was motivated to determine whether or not there was an increase in the physical condition of the North Sumatra Pelatda athletes in the Women's Squash sport in preparation for the 2024 Aceh-North Sumatra PON. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the North Sumatra Pelatda athletes in the Women's Squash sport in preparation for the 2024 Aceh-North Sumatra PON. This study is a quantitative descriptive study.

The population in this study were the Pelatda Athletes in the Squash sport in preparation for the 2024 Aceh-North Sumatra PON, totaling 2 female athletes. Data collection for the level of physical condition used branch test items from KONI North Sumatra. 19 branch test items were used. The data collection technique used was a test and measurement of physical condition. The subjects used in this study were 2 female Pelatda athletes in the Squash sport in preparation for the 2024 Aceh-North Sumatra PON. Data analysis used descriptive analysis techniques with percentages.

The results of the average flexibility test of 2 athletes (100%) are in the very good category, the average balance of 1 athlete (50%) is in the very good category, the average abdominal muscle endurance test of 2 athletes (100%) is in the less category, the average arm muscle endurance test of 1 athlete (50%) with the moderate category, the average leg muscle power test of 1 athlete (50%) is in the good category, the average leg muscle endurance test of 2 athletes (100%) is in the very good category, the average speed test of 2 athletes (100%) is in the very good category, the average core test of 2 athletes (100%) is in the very good category, the average endurance test of 1 athlete (50%) is in the good and less category, the average agility test of 1 athlete (50%) is in the very good category, the average reaction test of 2 athletes (100%) is in the very good category. Thus, it can be concluded that the physical condition profile of the 2024 North Sumatra Women's Squash athletes is already in the good category. Physical training coaching has obtained good results. This shows the results of the evaluation that has been carried out in accordance with the established training program.

Keywords: Profile, Physical Condition, Squash.