

ABSTRAK

Viktor VP Pardosi. Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Pengcab KKI Toba Samosir Tahun 2012 (Pembimbing: **FAJAR APOLLO SINAGA**).
Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Pengcab KKI Toba Samosir Tahun 2012. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh atlet KKI Toba Samosir yang berjumlah 12 orang. Sedangkan yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh populasi sebanyak 12 orang. Untuk mengetahui kondisi fisik metode yang di gunakan adalah tes dan pengukuran.

Adapun pengukuran yang dilakukan meliputi: Kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan Daya tahan *cardiorespiratory*. Data dianalisis dengan teknik presentase.

Hasil penelitian tentang Profil kondisi fisik atlet karate Pengcab KKI Toba Samosir, dapat disimpulkan bahwa: Kekuatan otot lengan dengan skor 3.00, Kekuatan otot tungkai 3.33, Daya tahan otot perut 4.17, Daya tahan otot tungkai 7.83, Kelincahan 2.33, Kelentukan 3.17, Daya ledak otot lengan 2,83, Daya ledak otot tungkai 2.50, Daya tahan cardio vascular 3.83. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet karate Pengcab KKI Toba Samosir tahun 2012 berada dalam klasifikasi kurang dengan skor 3.67.