

ABSTRAK

OTTOBER ANDAREAS S. Profil Kondisi Fisik Atlet Karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016

(Pembimbing: Agus Salim Samosir).

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah profil kondisi fisik atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016 yang berjumlah 8 orang. Sedangkan yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh atlet karate SMA Methodist-1 Medan sebanyak 8 orang. Untuk mengetahui kondisi fisik dengan melakukan tes dan pengukuran.

Adapun pengukuran yang dilakukan meliputi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai, kelincihan, kelentukan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan cardiovascular.

Hasil penelitian tentang Profil kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan, dapat disimpulkan bahwa: “Kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan tahun 2016 berada dalam klasifikasi Kurang”.

Kata Kunci: Profil, Kondisi Fisik, Atlet Karate.

THE
Character Building
UNIVERSITY