

ABSTRAK

Gabariel Simamora. NIM.6103210010 : Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Junior Nomor Tradisional *Boat Race* Kota Medan 2015. SKRIPSI. Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2016, Pembimbing Skripsi :Puji Ratno,S.Si, M.Pd. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet dayung junior nomor *traditional boat race* kota medan tahun 2015. Komponen kondisi fisik yang sangat dominan dimiliki oleh atlet dayung adalah kekuatan otot pada bahu, punggung, perut dan lengan. Selanjutnya adalah daya tahan otot pada bahu, punggung, perut, lengan, tungkai, kemudian agilitas dan kelentukan punggung serta *power* otot lengan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pengukuran melalui tes. Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet dayung junior nomor *traditional boat race* kota medan yang berjumlah 22 orang. Adapun tes dan hasil yang di dapatkan adalah: tes *pull and push* untuk mengukur kekuatan otot bahu 7,18 dengan kategori " baik", tes *pull up* untuk mengukur daya tahan otot bahu 7,36 dengan kategori "baik", tes *back leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan 7,36 dengan kategori "baik" , tes *back up* untuk mengukur daya tahan punggung 6,81 dengan kategori "baik" , tes *standing trunk flexion* untuk mengukur agilitas dan kelentukan punggung 7,27 dengan kategori "baik" , tes *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut 4,72 dengan kategori "sedang", tes *bent knee sit up* untuk mengukur daya tahan otot perut 4,63 dengan kategori " sedang", tes *push up* untuk mengukur kekuatan otot lengan 4,64 dengan kategori "sedang", tes *grip strenght dynanoneter* untuk mengukur daya tahan otot lengan kanan 7,36 dengan kategori " baik" dan kiri 6,36 dengan kategori " sedang" tes *squat jump* untuk mengukur daya tahan otot tungkai 4,63 dengan kategori "sedang" dan tes *medicine ball put* untuk mengukur *power* otot lengan 7,45 dengan kategori "baik". Dari seluruh hasil tes di atas dapat di simpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet dayung junior nomor *traditional boat race* dalam kategori "sedang". Dengan konfrensi nilai 6,31.

Kata kunci : , Profil Fisik, Dragon boat, Dayung.