

ABSTRAK

**JERRY G. K. SINURAT. “PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRA SQUASH SUMTARA UTARA PON XXI ACEH-SUMUT TAHUN 2024 ”. (Pembimbing Skripsi :Fajar Apollo Sinaga)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2024.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra squash Sumatera utara pon xxi tahun 2024. Memiliki komponen kondisi fisik yang prima merupakan suatu keharusan bagi atlet karena akan sangat menunjang unjuk kerja agar kemenangan dapat dicapai sehingga prestasi yang optimal dapat diraih. Hal ini dapat dicapai melalui pelatihan yang intensif dan terprogram dengan baik oleh pelatih.

Penelitian ini merupakan penelitian survey. Teknik pengambilan datanya menggunakan instrument test dan pengukuran. Tes kemampuan fisik atlet putra squash sumatra utara dilakukan berdasarkan pada tes kemampuan fisik secara umum antara lain meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan daya ledak. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian pada profil kondisi fisik kelentukan atlet diperoleh kategori baik dengan persentase 70,58%. Profil kondisi fisik daya tahan otot perut atlet diperoleh kategori kurang dengan persentase 82,3%. Profil kondisi fisik daya tahan otot lengan push up atlet diperoleh kategori baik sekali dengan persentase 59%. Profil kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet diperoleh kategori sedang dengan persentase 35,29%. Profil kondisi fisik kecepatan atlet diperoleh kategori baik dengan persentase 41,17%. Profil kondisi fisik daya tahan aerobik vo2max atlet diperoleh kategori baik sekali dengan persentase 52,94%. Profil kondisi fisik core test atlet diperoleh kategori baik sekali dengan persentase 64,70%. Profil kondisi fisik daya tahan otot lengan pull up atlet diperoleh kategori baik sekali dengan persentase 47,05%.

Kata Kunci : Fisik, PON, Squash

ABSTRACT

**JERRY G.K.SINURAT. “PHYSICAL CONDITION PROFILE OF MALE SQUASH ATHLETES IN NORTH SUMTAERA PON XXI ACEH-SUMUT IN 2024”. (Thesis Supervisor: Prof. Dr. Fajar Apollo Sinaga, M.Si., Apt.)
Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED 2024.**

The purpose of this study is to determine the physical condition of male squash athletes in North Sumatra PON XXI in 2024. Having a prime physical condition component is a must for athletes because it will greatly support their performance so that victory can be achieved so that optimal performance can be achieved. This can be achieved through intensive and well-programmed training by the coach.

This study is a survey study. The data collection technique uses test and measurement instruments. The physical ability test of male squash athletes in North Sumatra was carried out based on general physical ability tests including strength, endurance, speed, flexibility, and explosive power. The data analysis technique uses quantitative analysis techniques with percentages.

The results of the study on the athlete's physical condition profile of flexibility obtained a good category with a percentage of 70.58%. The athlete's abdominal muscle endurance physical condition profile obtained a less category with a percentage of 82.3%. The athlete's arm muscle endurance push-up physical condition profile obtained a very good category with a percentage of 59%. The athlete's leg muscle explosive power physical condition profile obtained a moderate category with a percentage of 35.29%. The athlete's speed physical condition profile obtained a good category with a percentage of 41.17%. The athlete's vo2max aerobic endurance physical condition profile obtained a very good category with a percentage of 52.94%. The athlete's core test physical condition profile obtained a very good category with a percentage of 64.70%. The athlete's pull-up arm muscle endurance physical condition profile obtained a very good category with a percentage of 47.05%.

Keywords: Physical, PON, Squash