

ABSTRAK

PRISKA BR TARIGAN. Nim 081266110038. Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012. (Pembimbing Skripsi : SUHARJO)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sepak bola Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012 yang berjumlah 15 orang. Sedangkan sampel penelitian adalah atlet sepak bola putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012. Dengan demikian sampel yang dipergunakan adalah sampel total.

Metode yang dipergunakan adalah metode deskriptif. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik yang terdiri dari tes kecepatan dengan tes lari 30 meter, daya eksplosif otot kaki dengan tes loncat tegak, daya tahan otot perut dengan tes *sit-up*, kekuatan otot lengan dan bahu dengan tes tolak bola *madicine*, kapasitas anaerobik dengan tes lari 300 meter, kelentukan dengan tes duduk berlunjur dan meraih, daya tahan kerja jantung (*VO2 max*) dengan tes lari 15 menit.

Dari hasil penelitian melalui tes dan pengukuran masing-masing unsur kondisi fisik secara keseluruhan jumlah profil kondisi fisik atlet sepak bola Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012 dari tujuh (7) item tes maka diperoleh hasil : 1) Untuk tes lari 30 meter nilai rata-rata 5,62 detik, dengan kategori kurang 2) Untuk tes loncat tegak nilai rata-rata 32,06 meter, dengan kategori kurang sekali 3) Untuk tes *sit-up* nilai rata-rata 24 kali, dengan kategori kurang 4) Untuk tes tolak bola *midicine* dengan nilai rata-rata 292 meter, dengan kategori kurang 5) Untuk tes 300 meter nilai rata-rata 59,38 detik, dengan kategori kurang 6) Untuk tes duduk berlunjur dan meraih dengan nilai rata-rata 21,13 meter, dengan kategori kurang 7) Untuk tes lari 15 menit dengan nilai rata-rata 2474 meter, dengan kategori kurang sekali. Dari keseluruhan hasil pengolahan data dapat diperoleh hasil kondisi fisik atlet sepak bola Putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012 dengan jumlah nilai rata-rata 1.71 masuk dalam kategori Kurang Sekali.

ABSTRACT

Priska BR Tarigan. Nim 081266110038. Profil Physical Athletes Football Field Girls Club of Sri Kandi 2012. (Thesis Supervisor: Suharjo)
Thesis: Faculty of Sport Science

The purpose of this study was to determine the physical condition of an athlete profile football club Medan Sri Kandi 2012. The population used in this study are all athletes football club Medan Sri Kandi 2012 that totaled 15 people. While the study sample was women's club soccer athletes Medan Sri Kandi 2012. Thus, the sample used is the total sample.

The method used is descriptive method. Data collection techniques used in this research is a test and measurement of the level of physical condition which consists of a speed test with a test run of 30 meters, explosive muscle power to the test jump straight leg, abdominal muscle endurance test with sit-ups, arm and shoulder muscle strength to test them medicine ball, anaerobic capacity test run 300 meters, with a flexibility test seated stretch and reach, durability cardiac work (VO₂ max) with a 15-minute test run.

From the results of the research through the tests and measurements of each element in the overall physical condition of the physical condition of an athlete profile football club Medan Sri Kandi in 2012 of seven (7) items test the obtained results: 1) To test run 30 meters average 5.62 seconds, with less category 2) To test jump straight average value of 32.06 meters, with the category of less than once 3) For the sit-up test grade average of 24 times, with the category of less than 4) Untuktes reject midedicine ball with an average value of 292 meters, with the category of less than 5) to test 300 meters average value of 59.38 seconds, with the category of less than 6) To test sit stretch and won with an average value of 21.13 meters, with the category of less 7) For a test run 15 minutes with an average value of 2474 meters, with the category of less than once. From the overall results of data processing results can be obtained physical condition of athletes football field Sri Kandi Girls Club in 2012 with a total average of 1.71 in the category of less once.