

ABSTRAK

ANDES MARTUA HARAHAHAP. NIM. 609112003 Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik KONI Kota Medan Tahun 2014.

Pembimbing : AGUNG SUNARNO

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Atletik KONI Kota Medan Tahun 2014.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif merupakan metode yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Atletik KONI Kota Medan dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang terdiri dari 11 atlet putra dan 7 atlet putri. Alat tes untuk mengukur kondisi fisik adalah dengan tes sesuai cabang yang keseluruhan tesnya yaitu: lari 30 meter, *sit-up*, lari 300 meter, *vertical jump*, loncat tiga kali, tes duduk pada tembok, *pull – up*, *sit and reach*, lari 1600 meter, dan lari 15 menit.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: kategori penilaian baik terdapat 1 orang (5,55%), kategori sedang terdapat 14 orang (77,78%), dan kategori kurang terdapat 3 orang (16,67%). Untuk nomor sprint memiliki rentang nilai antara 3.14 – 3.42 dengan rata-rata kategori sedang. Untuk nomor jarak menengah dan jauh memiliki rentang nilai 3.0 – 3.71 dengan rata-rata kategori sedang. Untuk nomor lempar memiliki rentang nilai 2.0 – 2.71 dengan rata-rata kategori kurang. Untuk nomor lompat memiliki rentang nilai 3.28 berada pada kategori sedang. Pada nomor jalan memiliki nilai 3.14 – 3.28 dengan rata-rata kategori sedang. Maka dapat disimpulkan Kondisi Fisik Atlet Atletik KONI Kota Medan Tahun 2014 berada pada kategori fisik sedang.