

ABSTRAK

**IRPANI. Profil Kondisi Fisik Atlet PASI KONI Medan Persiapan
PORPROVSU (Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara) Tahun 2014.
Pembimbing : CHAIRUL AZMI
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet PASI KONI Medan Persiapan PORPROVSU (Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara) Tahun 2014. Nomor yang diteliti oleh peneliti adalah nomor sprint sebanyak 6 orang terdiri dari 5 orang laki-laki dan 1 orang perempuan, nomor lari jarak menengah dan jauh sebanyak 7 orang terdiri dari 4 orang laki-laki dan 3 orang perempuan, nomor lempar sebanyak 6 orang terdiri dari 3 orang laki-laki dan 3 orang perempuan, nomor jalan sebanyak 2 orang terdiri dari 1 orang laki-laki dan 1 orang perempuan, dan nomor lompat sebanyak 5 orang terdiri dari 3 orang laki-laki dan 2 orang perempuan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif, dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan metode yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet PASI KONI Medan Persiapan PORPROVSU (Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara) dengan jumlah sampel sebanyak 26 orang terdiri dari 16 atlet putra dan 10 atlet putri. Alat tes untuk mengukur kondisi fisik adalah dengan tes sesuai cabang atletik yang keseluruhan tesnya yaitu: lari 30 meter, lari 300 meter, loncat tegak, loncat dada, jingkat tiga kali, duduk pada tembok, *pull-up*, gantung siku tekuk, *sit-up*, duduk berlungur dan meraih, lari 1600 meter dan lari 15 menit. Untuk nomor *sprint* item tesnya yaitu: lari 30 meter, loncat Tegak, loncat dada, lari 300 meter, *sit-up*, duduk berlungur dan meraih, lari 1.600 meter. Untuk nomor lari jarak menengah dan jauh item tesnya yaitu: lari 30 meter, *sit-up*, lari 300 meter, duduk berlungur dan meraih, jingkat tiga kali, duduk pada tembok, lari 15 menit. Untuk nomor lempar item tesnya yaitu: lari 30 meter, *sit-up*, loncat tegak, jingkat tiga kali, *pull-up*, *flexed arm hang*, duduk berlungur dan meraih, lari 15 menit. Untuk nomor jalan item tesnya yaitu : lari 30 meter, *sit-up*, lari 300 meter, jingkat tiga kali, duduk

berlunjur dan meraih, duduk pada tembok, lari 15 menit. Untuk nomor lompat item tesnya yaitu: lari 30 meter, *sit-up*, loncat tegak, jingkat tiga kali, duduk berlunjur dan meraih, duduk pada tembok, lari 15 menit.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: kategori penilaian baik terdapat 2 orang (7.69%), kategori sedang terdapat 18 orang (69.23%), dan kategori kurang terdapat 6 orang (23.08). Untuk nomor *sprint* dari 6 orang memiliki rata-rata kategori sedang dengan rentang nilai antara 3.28 – 3.57. Untuk nomor jarak menengah dan jauh dari 7 orang memiliki rata-rata kategori sedang dengan rentang nilai 3.42 – 4, 2 orang pada kategori baik dan 5 orang pada kategori sedang. Untuk nomor lempar dari 6 orang memiliki rata-rata kategori kurang dengan rentang nilai 2.42 – 3.28, 2 orang pada kategori sedang dan 4 orang pada kategori kurang. Untuk nomor jalan dari 2 orang memiliki rata-rata kategori sedang dengan rentang nilai 2.71 – 3, 1 orang pada kategori sedang dan 1 orang pada kategori kurang. Untuk nomor lompat dari 5 orang memiliki rata-rata kategori sedang dengan rentang nilai 2.71 – 3.42, 4 orang pada kategori sedang dan 1 orang pada kategori kurang. Sehingga dapat disimpulkan Kondisi Fisik Atlet PASI KONI Medan Persiapan PORPROVSU (Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara) Tahun 2014 berada pada kategori fisik sedang.

Maka dari itu pelatih harus lebih ekstra untuk memperhatikan dan sering mengingatkan kepada atlet dengan keadaan kondisi fisik masing-masing atlet agar menjaga diri dari berbagai kebutuhan untuk menunjang peningkatan prestasi atau hasil yang memuaskan. Diharapkan pada atlet PASI KONI Medan mampu bersaing dengan atlet dari kabupaten/kota lain bahkan mampu bersaing di *event* Nasional maupun Internasional.