

ABSTRAK

LIAS RITONGA. NIM 608321103. Profil kondisi fisik atlet arung jeram putra Mapala Unimed 2013.

(Pembimbing Skripsi : MAHMUDDIN)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi secara objektif mengenai kategori tingkat kondisi fisik atlet arung jeram putra Mapala Unimed 2013

Metode penelitian adalah metode deskriptif. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah atlet arung jeram putra Mapala Unimed 2013 dengan jumlah 11 orang. Sedangkansampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet arung jeram putra Mapala Unimed 2013 yang berarti penelitian ini mempergunakan sampel total. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran kondisi fisik yang meliputi daya tahan *cardiovasculair*, daya tahan otot lengan & bahu, daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan, power otot lengan & bahu, kelentukan, koordinasi, keseimbangan. Persentase hasil tes pengukuran kondisi fisik atlet arung jeram putra Mapala Unimed 2013 menunjukkan bahwa daya tahan *cardiovasculair* 100% berada pada kategori kurang, untuk daya tahan otot lengan & bahu 54.54 % kurang, 27.27 % cukup, 18.18 % baik. Daya tahan otot perut 100 % berada pada kategori cukup, kekuatan otot lengan 72.72 % kurang, 9.09 % cukup, 9.09 % baik, dan 9.09 % baik sekali. Power otot lengan 54.54 % kurang, 36.36 % cukup, 9.09 % baik. Kelentukan 27.27 % cukup, 63.63 % baik, 9.09 % baik sekali. Koordinasi 27.27 % cukup, 72.72 % baik, sedangkan keseimbangan 18.18 % kurang, 45.45 % cukup, 18.18 % baik, dan 18.18 % sempurna.

Hasil rata-rata dari keseluruhan atlet dengan nilai 3,93, dimana 4 orang (36,4%) berada pada kategori kurang dan 7 orang (63,6%) berada pada kategori cukup. Dapat disimpulkan bahwa "ProfilKondisi Fisik Atlet Arung Jeram Putra Mapala Unimed 2013 berada pada kategori kurang".

