

## ABSTRAK

**ILHAM DWI PRANATA. Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprovsu Tahun 2014**

**Pembimbing : BANGUN SETIA HASIBUAN**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan PORPROVSU Tahun 2014. Nomor yang diteliti oleh peneliti adalah nomor Sprint sebanyak 5 orang, jarak Menengah sebanyak 4 orang, jarak jauh sebanyak 2 orang, nomor Lompat sebanyak 2 orang dan nomor Lempar sebanyak 3 orang.

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 apa adanya. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Atletik Kabupaten Langkat yang masuk ke Porprovsu tahun 2014 dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang terdiri dari 13 atlet putra dan 3 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, loncat tiga kali, tes duduk pada tembok, *pull – up*, gantung siku tekuk, *sit – up*, duduk berlungur dan meraih, lari 1600 meter dan lari 15 menit.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: kategori penilaian sedang terdapat 10 orang (62.5%), kategori kurang terdapat 6 orang (37.5%). Untuk nomor Sprint memiliki rentang nilai antara 2.00 – 3.50 dengan rata – rata kategori Kurang (2.28 – 2.70). Untuk nomor jarak menengah memiliki rentang nilai 2.57 – 3.4 dengan rata – rata kategori Sedang (2.50 – 2.98). Untuk nomor jarak jauh memiliki rentang nilai 3.71 dengan rata – rata kategori Sedang (3.71). Untuk nomor lompat memiliki rentang nilai 2.85 – 3.15 dengan rata – rata kategori Sedang (2.85 – 2.99). Untuk nomor lempar memiliki rentang nilai 2.00 – 2.85 dengan kategori Kurang (2.00 – 2.52) maka dapat disimpulkan Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan PORPROVSU Tahun 2014 berada pada kategori fisik Sedang (2.00 – 2.91)