

ABSTRAK

MARTIN FLORENSUS SARAGIH NIM. 071266110060. Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Junior Nomor Traditional Boat Race Sumatera Utara Tahun 2014 (Pembimbing : IBRAHIM SEMBIRING) Skripsi.Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar profil “Kondisi Fisik Atlet Dayung Junior Traditional Boat Race Sumatera Utara 2014.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet dayung junior nomor traditional boat race Sumatera Utara Tahun 2014 yang berjumlah 10 orang. Sedangkan sampel penelitian adalah seluruh atlet dayung junior nomor traditional boat race Sumatera Utara Tahun 2014 yang berarti penelitian ini mempergunakan sampel total.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes pengukurankondisi fisik yang meliputi tes kekuatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) memiliki skor rata-rata 34.8 dengan kategori kurang, tes daya tahan otot lengan (*Pull up*) memiliki skor rata-rata 8.1 dengan kategori cukup, tes daya tahan otot perut (*Sit up*) memiliki skor rata-rata 40.5 dengan kategori baik, tes kekuatan otot lengan memiliki skor rata-rata 307.8 dengan kategori kurang, dan tes kelentukan (*Flexibility*) memiliki skor dengan rata-rata 24.5 dengan kategori baik.

Dari Hasil Penelitian dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik Atlet Dayung Junior Nomor Traditional Boat Race Sumatera Utara Tahun 2014 memiliki skor 4,12 dengan kategori cukup.