

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SQUASH KABUPATEN BEKASI PADA PORDA 2014

Pembimbing : 1. Drs. Dudung Hasanudin CH.
2. Drs. Basiran, M.Pd.

Rubbiyanto Dwi Saputra*

***Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010**

Penelitian ini berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Squash Kabupaten Bekasi Pada Porda 2014”. Penelitian ini dilatar belakangi karena pentingnya kondisi fisik dalam permainan squash, maka kondisi fisik harus menjadi perhatian yang khusus dalam porsi latihan dari tim pelatih ataupun pembina squash. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi pada PORDA 2014. Lokasi penelitian bertempat di kampus FPOK UPI, Padasuka, Bandung, pada tanggal 7 – 10 November 2014. Pada penelitian ini penulis mengambil sampel dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh yaitu dengan mengambil seluruh atlet squash Kab. Bekasi yang berjumlah 11 orang. Alat ukur/teknik pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sit and reach test*, *Vertical jumps*, *Medicine ball push*, *Hand dynamometer*, Lari 50 meter, *Shuttle run 6 x 10 meter*, *Back Lifts*, *Sit up*, *Push up*, *Bleep test*, *Squat jumps* dan *Hand Grid*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi Porda 2014 menunjukkan dalam kategori 50% putra cukup, 50% baik dan putri 100% cukup.

ABSTRACT

PHYSICAL CONDITION PROFILES OF BEKASI SQUASH ATHLETES IN PORDA 2014

Leader : 1. Drs. Dudung Hasanudin CH.
2. Drs. Basiran M. Pd.

Rubbiyanto Dwi Saputra*

***Sports Coaching Education Student Class Of 2010**

This research titled is "Physical Condition Profiles of Bekasi Squash Athletes in Porda 2014". The background of this research is based on physical conditions in the squash game, physical conditions should be a specific concern in training portion of the trainers team and squash coaches. The purpose of this study was to find a physical conditions of bekasi squash athlete abilities in Porda 2014. Research sites located in FPOK UPI campus, Padasuka, Bandung on November 7th until 10th , 2014. In this research the authors took samples using a census technique, population and sample in this research which are all of 11 people bekasi squash athletes. The measurement technique which is used in this research is Sit and reach test, Vertical jumps, Medicine ball push, Hand dynamometer, 50 meters ran, 6x10 meter Shuttle run, Back lifts, Sit up, Push up, Bleep test, Squat jumps, and Hand grip. Based on the physical condition of bekasi squash athletes research in Porda 2014 showed that 50% of men's category are skilled enough and 50% good while a woman's category are 100% competent.