

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK ANGGOTA PAMOR PESERTA EKSPEDISI 7 PUNCAK NUSANTARA

Pembimbing I : Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd
Pembimbing II : Drs. Satriya

Yuliana*
2013

Pada dasarnya banyak orang menyadari pentingnya melakukan olahraga, mereka melakukan kegiatan olahraga dengan berbagai alasan, diantaranya untuk menjadi sehat, untuk berprestasi, untuk pendidikan, dan untuk berekreasi. Setiap alasan tersebut pasti ada berbagai tujuannya, serta karakteristik dengan jenis ketrampilannya. olahraga di alam terbuka misalnya merupakan salah satu jenis olahraga untuk berekreasi yang banyak diminati berbagai tingkatan umur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana gambaran komponen kondisi fisik dari daya tahan cardiovascular, fleksibilitas, kekuatan serta daya tahan kekuatan anggota pamor peserta ekspedisi 7 puncak nusantara. Untuk dapat menjawab permasalahan penelitian tersebut, maka dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif, penelitian ini menggunakan sampel penelitian dengan cara pengetesan terhadap 10 orang peserta ekspedisi 7 puncak nusantara. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, bahwa dapat digambarkan komponen fisik Push – up dan Back - Lifts memperoleh hasil 20% dan termasuk kedalam kategori sempurna. Komponen fisik dari leg dynamometer memperoleh hasil 10% dan termasuk kedalam kategori baik sekali, komponen fisik Back Dynamometer, Squat Jump, Flexometer memperoleh hasil 30% dan termasuk kedalam kategori baik, serta komponen fisik hand dynamometer, lari 15 menit memperoleh hasil 20% dan termasuk kedalam kategori cukup. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa gambaran kondisi fisik anggota pamor peserta ekspedisi 7 puncak nusantara termasuk ke dalam kategori baik.

***Mahasiswi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2009**

ABSTRACT

PAMOR MEMBER PROFILE PHYSICAL CONDITION OF PARTICIPANTS PEAK EXPEDITION 7 NUSANTARA

Supervisor I : Dr.. Hj. Nina Sutresna, M.Pd
Supervisor II : Drs. Satriya

Yuliana
2013

Basically a lot of people realize the importance of exercise, they do sports activities with a variety of reasons, including to be healthy, to excel, to education, and for recreation. Every reason that there must be a variety of objectives, as well as the characteristics of the types of skills. exercise in the open air for example is one of the sport for recreation that attracted many different age levels. The purpose of this study was to determine the extent to which the description of the physical condition of the components cardiovascular endurance, flexibility, strength and strength endurance fame member participants expedition 7 Summits archipelago. To be able to answer the research problem, it is done using the descriptive method, this study used a sample of research by testing against 10 participants expedition 7 Summits archipelago. Based on the results of the processing and analysis of data, that can be described physical component Push - ups and Back - Lifts obtain results 20% and included into the category perfectly. Physical components of the leg dynamometer to obtain results 10% and included into the category very well, a physical component Dynamometer Back, Squat Jump, Flexometer get results 30% and included in both categories, as well as the physical components of a hand dynamometer, running 15 minutes to obtain results of 20% and includes enough into categories. Overall it can be concluded that the description of the physical condition of the prestige of the members of the expedition 7 Summits archipelago participants included in both categories.

*** Student Sport Coaching Education Program year 2009**