

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET DAYUNG DRAGON BOAT PUTRI JAWA TIMUR

Wildan Dzulfikar

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Wildan.17060383077@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwidodo@unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga dayung merupakan olahraga air yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, tentunya kondisi fisik yang prima merupakan factor terpenting bagi atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan, dan tentunya dalam menjelang persiapan PON XX Papua. **Tujuan:** tujuan penelitian ini agar dapat mengetahui dan mengevaluasi kondisi fisik atlet dayung dragon boat jawa timur. **Sampel:** sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur yang berjumlah 19 atlet. **Metode:** metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dan kuantitatif. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kemampuan fisik dalam cabang olahraga. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian menggunakan tes dan pengukuran. teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. **Hasil:** hasil dalam penelitian ini bahwa atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur yang mencapai target rata-rata adalah pada *test strength max bench pull* 42%, *test strength max bench press* 52%, *test endurance bench press* 35kg 47%, *test endurance bench pull* 40kg 62%, *test dragon single boat* 500 m 62%, tes lari balke 73% dan *test pull up* 52%. **Kesimpulan:** hasil dari penelitian evaluasi kondisi fisik atlet dayung dragon boat jawa timur perlunya ada pertimbangan dari pelatih kepada atlet yang telah mencapai target maupun belum mencapai target rata-rata dari hasil tes yang telah dilakukan.

Kata Kunci: evaluasi, dayung, kondisi fisik, dragon boat.

Abstract

Rowing is a water sport that requires excellent physical condition, of course, excellent physical condition is the most important factor for athletes to achieve the desired achievements, and of course in preparation for the XX PON Papua. **Purpose:** the purpose of this study is to find out and evaluate the physical condition of the East Java dragon boat rowing athletes. **Sample:** the sample used in this study was the entire population of the female dragon boat rowing athletes in East Java, which amounted to 19 athletes. **Methods:** this research method uses descriptive and quantitative research. This research instrument uses a physical ability test in sports. Data collection techniques used in the study used tests and measurements. The data analysis technique used is descriptive statistical technique. **Results:** the results in this study that the female dragon boat rowing athletes from East Java who achieved the average target were on the *test strength max bench pull* 42%, *test strength max bench press* 52%, *test endurance bench press* 35kg 47%, *test endurance bench pull* 40kg 62%, *test dragon single boat* 500 m 62%, *test run balke* 73% and *test pull up* 52%. **Conclusion:** the results of the research on evaluating the physical condition of the East Java dragon boat rowing athletes need consideration from the coach to athletes who have achieved the target or have not achieved the average target from the results of the tests that have been carried out.
Keywords: evaluation, rowing, physical condition, dragon boat

Pendahuluan

Olahraga dayung merupakan olahraga pada air yang membutuhkan media dayung dan perahu, gerakan dayung sendiri harus seirama dan serentak terutama bagi yang beregu sehingga dapat menciptakan gerakan yang indah dan membuat laju perahu lebih cepat. Selain dapat menikmati keindahan perahu, para penonton yang menyaksikan akan merasakan ketegangan pada saat perlombaan berlangsung (Nur, 2019). Hal ini para penonton melihat dan berteriak memberikan semangat kepada para peserta dayung agar mendayung sekuat tenaga untuk dapat mencapai finish terlebih dahulu. Lomba perahu naga merupakan acara olahraga air yang menggabungkan antara kompetisi dan rekreasi. olahraga ini memiliki karakteristik menyatukan popularitas dan menambah kebugaran fisik. Olahraga dayung dapat di perlombakan secara individu maupun beregu.

Olahraga dayung yang dikenal di Indonesia pada dasarnya merupakan gabungan dari tiga induk cabang olahraga yaitu *traditional dragon boat*, *race*, *canoeing* dan *rowing*. Dalam dunia internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi sendiri, yaitu *International Dragon Boat Societies Federation* (IDBF), *International Canoe Federation* (ICF), *Federation International Societies de Aviron* (FISA). Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut di bawah naungan induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Traditional dragon boat atau yang biasa disebut perahu naga merupakan olahraga beregu yang memiliki jumlah pendayung yaitu untuk 22 pendayung terdiri dari 1 genderang, 1 pengemudi dan 10 pendayung. Untuk 12 pendayung terdiri dari 1 genderang, 1 pengemudi dan 10 pendayung. Nomor yang dilombakan perahu naga adalah 200 meter, 500 meter dan 1000 meter.

Dalam olahraga dayung provinsi jawa timur sendiri memiliki atlet dayung puslatda jatim yang dihuni oleh atlet-atlet dayung yang sudah berpengalaman di kancan nasional maupun internasional. Atlet dayung jawa timur terutama nomor *dragon boat* dayung putri jawa timur pada perlombaan Pra PON 2015 dalam jarak 500 meter mendapatkan medali perak, pada perlombaan Pekan Olahraga Nasional (PON XIX) Jawa Barat mendapatkan 1 medali perunggu jarak 1000-meter dan 1 medali perunggu jarak 500-meter dan pada Pra PON 2019 mendapatkan medali perunggu jarak 200 meter. Tentunya ketiga ajang perlombaan tersebut dapat sebagai acuan atlet dayung perahu naga puslatda putri jawa timur dalam rangka persiapan menuju Pekan Olahraga Nasional (PON XX) Papua. Ajang ini semula digelar pada 2020 tahun kemarin, namun ditunda sehubungan dengan adanya *pandemic* covid-19. Dengan harap

seluruh masyarakat Indonesia pada tahun 2021 segera digelar ajang olahraga akbar tersebut.

Tentunya dengan harapan tinggi atlet dayung puslatda putri dapat meningkatkan performa mereka sehingga dapat mencapai target emas pada PON XX Papua. Target yang diinginkan tersebut menjadi PR tersendiri bagi atlet dan pelatih maupun pihak terkait karena butuh perjuangan dan dorongan yang kuat dari semua elemen. Oleh sebab itu bukan saja keterampilan namun kondisi fisik atlet harus terus ditingkatkan dengan cara latihan yang rutin serta pola makan yang teratur. Dengan kondisi fisik atlet yang baik dapat menunjang performa dalam latihan. (Harsono, 1988), dalam program latihan kondisi fisik diharapkan dapat direncanakan secara sistematis dan optimal dengan tujuan dapat meningkatkan Kesehatan jasmani dan kemampuan fungsional dari tubuh agar dapat menjadikan atlet untuk mencapai prestasi yang ingin dicapai.

Kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi yang diinginkan seperti tim dayung *dragon boat* putri jawa timur dengan medali emas pada PON XX PAPUA pada nomor jarak 200 meter. Tentunya peningkatan kondisi fisik mempunyai hubungan yang erat dengan program latihan dikarenakan kondisi fisik atlet yang baik dapat dicapai melalui program latihan yang teratur dan terarah. Untuk dapat meningkatkan prestasi yang maksimal, atlet diharapkan memperhatikan prinsip dalam latihan (Atri & Adhe, 2017).

Komponen kondisi fisik pendayung sangat penting seperti kekuatan otot lengan untuk melakukan tarikan dan dorongan dari kedua lengan pendayung sehingga dapat menghasilkan kecepatan dan *power* sehingga frekuensi dayungan untuk menambah laju perahu, reaksi sangat penting bagi atlet ketika melakukan start sehingga menghasilkan *respons* gerakan sangat cepat saat mendengar aba-aba start. koordinasi pada gerakan mendayung setiap atlet dari lengan, bahu, tendangan kaki dan putar pinggang harus tetap dijaga bersamaan agar dapat memberikan gerakan yang benar. Keseimbangan juga dibutuhkan dalam 1 tim dayung di dalam perahu agar tidak terguling saat perlombaan. Kelentukan diperlukan untuk atlet dayung agar setiap gerakannya lentur sehingga laju perahu dapat meluncur cepat. Daya tahan merupakan gerakan setiap atlet yang mempunyai kemampuan dalam menggunakan otot-otot secara menerus dalam waktu yang cukup lama (Atri & Adhe, 2017)

Berdasarkan latar belakang diatas dalam olahraga dayung membutuhkan kondisi yang prima bagi atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur dalam rangka persiapan PON XX Papua . sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa jauh kondisi fisik selama proses persiapan latihan atlet dayung

dragon boat putri dalam waktu yang cukup lama mengingat PON XX adalah ajang bergengsi dari setiap cabor. Maka dari itu Peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “evaluasi kondisi fisik atlet dayung dragon boat putri jawa timur”.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang ada, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah metode dengan cara menggambarkan objek atau subjek dan memaparkan suatu hal misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa dan lain lain yang ingin diteliti (Arikunto, 2013). tujuannya menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif agar memperoleh fakta-fakta yang ada maka dipergunakan tes dan pengukuran. Sebelum mengadakan penelitian agar memperoleh data sebaiknya melakukan persiapan dan perencanaan penelitian yang baik.

Sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dayung perahu naga putri yang ada di Puslatda Jatim berjumlah 19 orang.

Instrumen tes yang dilakukan dalam penelitian adalah sebagai berikut dengan menggunakan 1 kali pengumpulan data yaitu *Test strength max bench pull* tujuannya untuk mengukur kekuatan maksimal dalam 1 kali repetisi pada atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur., *Test strength max bench press*, bertujuan untuk mengukur kekuatan maksimal 1 kali repetisi pada *test strength max bench press*, *Test endurance bench press* 35 kg (2 x 1 menit), bertujuan untuk dapat mengukur power endurance setiap atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur yang mengikuti tes kondisi fisik, *Test endurance bench pull* 40 kg (2 x 1 menit) bertujuan: untuk mengukur *power endurance* setiap atlet yang mengikuti tes kondisi fisik yang telah ditentukan oleh pelatih, *Test dragon single boat* 500m bertujuan mengukur daya tahan kecepatan dan kondisi fisik atlet dayung dragon boat putri jawa timur, tes lari Balke bertujuan agar dapat mengukur daya tahan kinerja jantung dan pernapasan serta dapat mengukur VO2MAX atlet dayung, *test pull up* 2 x 1 menit bertujuan untuk mengukur kekuatan daya tahan otot-otot bahu pada atlet dayung.

Adapun teknik analisis data yang menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan excel untuk mendapatkan hasil, agar dapat mengetahui hasil dari tes promosi dan degradasi.

Data yang sudah didapatkan maka selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus mean. Rata-rata (mean) ini didapat dengan cara menjumlahkan data

seluruh individu dalam kelompok tersebut, kemudian dibagi dengan jumlah individu yang ada pada kelompok tersebut (Sugiyono, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tes pertama yang dilakukan yaitu test strength max bench pull dengan tujuan untuk mengukur kekuatan maksimal dalam 1 kali repetisi, dengan hasil:

Table 1. data hasil tes strength max bench pull

| tes strength max bench pull | | | |
|-----------------------------|----------|-----------|-----------|
| mean | standart | nilai max | nilai min |
| 67.64 | 8.4 | 85 | 55 |

Dari hasil data tes *strength max bench pull* tim dayung *dragon boat* putri diatas yang telah diolah maka diketahui mean 67.64, standart 8.4, nilai *maximum* 85 dan nilai *Minimum* 55. Data hasil tes diatas maka dapat diketahui atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur yang memperoleh nilai kategori diatas rata-rata berjumlah 8 dari total keseluruhan atlet dayung yang berjumlah 19 orang, dan yang memiliki nilai dibawah rata-rata berjumlah 11 orang dari total keseluruhan atlet yang mengikuti *test strength max bench pull*.

Test strength max bench press ini dilakukan dalam 1 kali repetisi dengan tujuan agar dapat mengukur kekuatan maksimal atlet dayung *dragon boat* putri puslatda jawa timur.

Tabel 2. Data hasil test strength max bench press

| tes strength max bench press | | | |
|------------------------------|----------|-----------|-----------|
| mean | standart | nilai max | nilai min |
| 68.95 | 10.1 | 90 | 50 |

Dari data hasil pada tabel 2. *Test strength max bench press* maka diketahui atlet dengan nilai kategori diatas rata-rata ada 10 atlet dari total keseluruhan atlet yang berjumlah 19 orang, dan atlet dayung dragon boat putri jawa timur yang memperoleh nilai dengan kategori dibawah rata-rata berjumlah 9 atlet dari keseluruhan atlet yang mengikuti *test strength max bench press*.

Pada *test endurance bench press* ini dilakukan agar dapat mengukur power endurance setiap atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur diambil dengan nilai terbaik.

Tabel 3. Test endurance bench press 35 kg (2 x1 menit)

| tes endurance bench press 35 kg | | | |
|---------------------------------|----------|-----------|-----------|
| mean | standart | nilai max | nilai min |
| 46.8 | 12.8 | 68 | 23 |

Dari data hasil pada tabel 3. Disebutkan bahwa rata-rata atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur memiliki nilai kategori diatas rata-rata dalam tes *endurance bench press* berjumlah 9 atlet dari total keseluruhan atlet yang berjumlah 19 orang, dan atlet dayung *dragon boat* jawa timur yang memiliki nilai kategori dibawah rata-rata berjumlah 10 orang dari total keseluruhan yang mengikuti *test endurance bench press* 35 kg.

Tes *endurance bench pull* dengan beban 40 kg dalam 2 x 1 menit ini diambil nilai terbaik setiap atlet, dan dapat mengukur *power endurance* pada atlet dayung.

Tabel 4. Data hasil test endurance bench pull 40kg (21 menit).

| tes endurance bench pull 40kg | | | |
|-------------------------------|----------|-----------|-----------|
| mean | standart | nilai max | nilai min |
| 40.5 | 9.14 | 64 | 23 |

Dari data hasil pada tabel 4. *Test endurance bench pull* maka dapat diketahui hasil test kondisi fisik atlet putri dayung *dragon boat* dengan nilai mencapai target dan diatas rata-rata ada 9 atlet dari total keseluruhan atlet yang mengikuti tes yaitu 19 orang dan Dengan nilai tertinggi 64 pada test *endurance bench press* 40kg. atlet yang memiliki nilai dengan kategori kurang dari rata-rata berjumlah 10 orang dari total keseluruhan atlet dayung *dragon boat* yang mengikuti tes tersebut.

Pada *test dragon single boat* ini dilakukan dengan cara setiap atlet mendayung perahu *Dragon boat* dengan jarak 500 m dengan hasil satuan menit yang dirubah dalam satuan detik, untuk mengetahui daya tahan kondisi fisik atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur.

Tabel 5. Test dragon single boat 500 m

| tes dragon single boat 500m | | | |
|-----------------------------|----------|-----------|-----------|
| mean | standart | nilai max | nilai min |
| 344.1 | 26.42 | 421 | 304 |

Hasil data pada tabel 5. Tes *dragon single boat* 500 m atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur dengan jumlah 19 orang yang mengikuti tes. Atlet yang memiliki nilai dengan kategori diatas rata-rata berjumlah 10 atlet dari total keseluruhan atlet yang berjumlah 19 orang dengan nilai tertinggi yaitu dengan nilai 304 detik, atlet yang memiliki nilai dengan kategori rendah berjumlah 9 atlet dengan nilai terendah yaitu 421 detik.

Tes lari balke ini dilakukan dengan cara setiap atlet putri dayung *dragon boat* jawa timur berlari

memutari lapangan atletik dengan jarak 400 sebanyak mungkin dalam waktu 15 menit. Tes ini bertujuan untuk mengukur VO2MAX.

Tabel 6. Tes lari balke 15 menit

| tes lari balke 15 menit | | | |
|-------------------------|----------|-----------|-----------|
| mean | standart | nilai max | nilai min |
| 2721.9 | 241.7 | 2969 | 1754 |

Dari data hasil tabel 6. Tes lari balke 15 menit maka dapat diketahui hasil tes kondisi fisik atlet putri dayung *dragon boat* jawa timur yang memiliki nilai kategori diatas rata-rata berjumlah 10 atlet dari total keseluruhan atlet yang berjumlah 19 atlet dan dengan nilai tertinggi yaitu 2969 meter. Atlet yang memiliki nilai dengan kategori dibawah rata-rata berjumlah 9 orang dari total keseluruhan atlet yang mengikuti tes lari balke.

Pada tes *pull up* 2 x 1 menit bertujuan mengukur *power endurance* seluruh atlet putri dayung *dragon boat* jawa timur dengan cara diambil nilai terbaik.

Tabel 7. Tes pull up 2 x 1 menit

| test pull up | | | |
|--------------|----------|-----------|-----------|
| mean | standart | nilai max | nilai min |
| 13.9 | 8.4 | 28 | 4 |

Dari data hasil tabel 7. Tes *pull up* maka dapat diketahui jumlah keseluruhan atlet yang mengikuti tes *pull up* memiliki nilai kategori diatas rata-rata berjumlah 10 orang dari total keseluruhan atlet yang berjumlah 19 orang dan dengan nilai tertinggi yaitu 28. Atlet yang memiliki nilai dengan kategori dibawah rata-rata berjumlah 9 orang dengan nilai terendah yaitu 4 dari total keseluruhan atlet yang mengikuti tes *pull up*.

Tabel 8. Data hasil tes kondisi fisik

| | test | mean | standart | nilai max | nilai min |
|---|-----------------------------|--------|----------|-----------|-----------|
| 1 | strength max bench pull | 68.95 | 10.1 | 90 | 50 |
| 2 | strength max bench press | 67.64 | 8.4 | 85 | 55 |
| 3 | endurance bench press 35 kg | 46.8 | 12.8 | 68 | 23 |
| 4 | endurance bench pull 40 kg | 40.5 | 9.14 | 64 | 23 |
| 5 | dragon single boat 500 m | 344.1 | 26.42 | 421 | 304 |
| 6 | lari balke | 2721.9 | 241.7 | 2969 | 1754 |
| 7 | pull up | 13.9 | 8.4 | 28 | 4 |

Berdasarkan tabel 8. Data hasil tes kondisi fisik maka dapat diketahui kapasitas kondisi fisik atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur dikatakan mempunyai kondisi fisik yang baik dengan memiliki nilai diatas rata-rata lebih banyak dari pada atlet yang dibawah rata-rata. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa atlet R pada *test strength max bench pull* dengan nilai 80 tercapai diatas rata-rata, *test strength max bench press* dengan nilai 85 diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35kg dengan pengambilan nilai terbaik yaitu 68 diatas rata-rata, *test endurance bench pull* 40 kg diambil nilai terbaik dengan nilai 52 tercapai diatas rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 304 tercapai diatas rata-rata, tes lari balke nilai 2887 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* dengan nilai 28 tercapai diatas rata-rata. Atlet E pada *test strength max bench pull* memiliki nilai 85 tercapai diatas rata-rata, *test strength max bench press* dengan nilai 80 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35 kg dengan nilai 63 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench pull* dengan nilai 64 tercapai diatas rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 314 tercapai diatas rata-rata, tes lari balke dengan nilai 2878 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* dengan nilai 22 tercapai diatas rata-rata. Atlet A pada *test strength max bench pull* dengan nilai 80 tercapai diatas rata-rata, *test strength max bench press* dengan nilai 90 diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35kg dengan pengambilan nilai terbaik yaitu 65 diatas rata-rata, *test endurance bench pull* 40 kg diambil nilai terbaik dengan nilai 43 tercapai diatas rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 316 tercapai diatas rata-rata, tes lari balke nilai 2800.3 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* dengan nilai 18 tercapai diatas rata-rata. Atlet F pada *test strength max bench pull* dengan nilai 75 tercapai diatas rata-rata, *test strength max bench press* dengan nilai 75 diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35kg dengan pengambilan nilai terbaik yaitu 54 diatas rata-rata, *test endurance bench pull* 40 kg diambil nilai terbaik dengan nilai 41 tercapai diatas rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 336 tercapai diatas rata-rata, tes lari balke nilai 2843.8 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* dengan nilai 12 tidak tercapai rata-rata. Atlet FA pada *test strength max bench pull* memiliki nilai 70 tercapai diatas rata-rata, pada test *strength max bench press* dengan nilai 75 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35 kg memiliki nilai 60 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench pull* 40 kg dengan nilai 48 tercapai diatas rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 324 tercapai diatas rata-rata, tes lari balke dengan nilai 2779 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* dengan nilai 18 tercapai rata-rata. atlet V pada *test strength max bench pull* dengan nilai 75 tercapai diatas rata-rata, *test*

strength max bench press dengan nilai 75 diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35kg dengan pengambilan nilai terbaik yaitu 47 diatas rata-rata, *test endurance bench pull* 40 kg diambil nilai terbaik dengan nilai 57 tidak tercapai rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 334 tercapai diatas rata-rata, tes lari balke nilai 2926 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* dengan nilai 28 tercapai diatas rata-rata. Atlet NA pada test kondisi fisik yaitu *test strength max bench pull* mendapatkan nilai 65 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test strength bench press* mendapatkan nilai 75 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35kg dengan diambil nilai terbaik yaitu 62 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench pull* dengan nilai 43 tercapai diatas rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 354 tercapai diatas rata-rata, test lari balke dengan hasil jarak 2901 tercapai diatas rata-rata, test pull up dengan nilai 26 tercapai diatas rata-rata. Atlet M pada mengikuti tes kondisi fisik hampir semua tercapai dengan hasil *test strength max bench pull* mendapatkan nilai 70 tercapai dan diatas rata-rata, *test strength max bench press* dengan nilai 70 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35 kg dengan nilai 49 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench pull* dengan nilai 47 tercapai diatas rata-rata, *test dragon single boat* dengan nilai 346 tidak tercapai rata-rata, tes lari balke dengan hasil 2738.3 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* atlet M mendapatkan nilai 14 tercapai diatas rata-rata. Atlet EK pada test kondisi fisik yaitu *test strength max bench pull* mendapatkan nilai 70 tercapai diatas rata-rata, *test strength bench press* mendapatkan nilai 70 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench press* 35kg dengan diambil nilai terbaik yaitu 47 tercapai diatas rata-rata, *test endurance bench pull* 40kg dengan nilai 42 tercapai diatas rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 340 tercapai diatas rata-rata, test lari balke dengan hasil jarak 2413 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test pull up* dengan nilai 5 tidak tercapai pada rata-rata yang telah ditentukan. Atlet L pada saat tes kondisi fisik *strength max bench pull* memperoleh hasil 65 tidak tercapai dari rata-rata yang telah ditentukan, *test strength max bench press* dengan nilai 60 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, pada *test endurance bench press* 35kg memperoleh nilai 38 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test endurance bench pull* 40kg mendapatkan nilai 37 tidak tercapai, *test dragon single boat* 500 m dengan hasil 336 tercapai rata-rata, tes lari balke dengan hasil 2850 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* dengan hasil 8 tidak tercapai dan dibawah rata-rata. Atlet DA pada *test strength max bench pull* memperoleh nilai 65 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, pada *test strength max bench press* memperoleh nilai 55 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test endurance bench press* dengan nilai 32 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test*

endurance bench pull 40kg dengan nilai 41 tercapai rata-rata, *test dragon single boat* memperoleh hasil 346 tidak tercapai dari rata-rata tes tersebut, tes lari balke memperoleh nilai 2800.9 tercapai dan diatas rata-rata, *test pull up* memperoleh hasil 4 tidak tercapai dan jauh dibawah rata-rata. Atlet IA pada *test strength max bench pull* memiliki nilai 65 tidak tercapai rata-rata, *test strength max bench press* dengan nilai 65 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test endurance bench press* 35 kg dengan nilai 44 tidak tercapai pada rata-rata, *test endurance bench pull* dengan nilai 38 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 342 tercapai rata-rata, tes lari balke dengan nilai 2870 tercapai diatas rata-rata, *test pull up* dengan nilai 14 tercapai diatas rata-rata. Atlet U saat melakukan tes kondisi fisik *strength max bench pull* memperoleh nilai 65 tidak tercapai rata-rata, pada *test strength max bench press* 60 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test endurance bench press* 35 kg memperoleh nilai 38 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, pada *test endurance bench pull* 40kg memperoleh nilai 37 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, pada *test dragon single boat* memperoleh nilai 350 tidak tercapai pada rata-rata, tes lari balke dengan nilai 2561 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test pull up* memperoleh nilai 15 tercapai diatas rata-rata. Atlet L pada saat tes kondisi fisik *strength max bench pull* memperoleh hasil 65 tidak tercapai dari rata-rata yang telah ditentukan, *test strength max bench press* dengan nilai 65 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, pada *test endurance bench press* 35kg memperoleh nilai 45 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test endurance bench pull* 40kg mendapatkan nilai 43 tercapai, *test dragon single boat* 500 m dengan hasil 333 tercapai diatas rata-rata, tes lari balke dengan hasil 2154 tidak tercapai rata-rata, *test pull up* dengan hasil 8 tidak tercapai dan dibawah rata-rata. Atlet B pada *test strength max bench pull* memperoleh hasil 60 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test strength max bench press* memperoleh nilai 70 tercapai dan diatas rata-rata, pada *test endurance bench press* memperoleh nilai 38 tidak memenuhi rata-rata, *test endurance bench pull* memperoleh nilai 33 tidak tercapai pada rata-rata, *test dragon single boat* memperoleh hasil 380 tidak tercapai pada rata-rata, tes lari balke dengan nilai 2187 tidak tercapai dan jauh dibawah rata-rata, *test pull up* memperoleh nilai 5 tidak tercapai dan dibawah rata-rata. Atlet NG pada *test strength max bench pull* memiliki nilai 60 tidak tercapai rata-rata yang ditentukan, *test strength max bench press* dengan nilai 60 tidak tercapai dan dibawah rata-rata yang ditentukan, *test endurance bench press* 35 kg mendapatkan nilai 33 tidak tercapai pada rata-rata, *test endurance bench pull* dengan nilai 33

tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test dragon single boat* 500 m dengan nilai 359 tidak tercapai, tes lari balke memperoleh nilai 2653.7 tidak tercapai dari rata-rata yang ditentukan, *test pull up* dengan nilai 5 tidak tercapai dan dibawah rata-rata. Atlet N pada tes kondisi fisik yaitu *test strength max bench pull* memperoleh nilai 55 tidak tercapai dan tentunya kurang dari rata-rata, pada *test strength max bench press* N memperoleh nilai 50 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test endurance bench press* 35 kg memperoleh nilai 23 tidak tercapai dan dibawah rata-rata yang ditentukan pada tes tersebut, pada *test endurance bench pull* 40 kg memperoleh nilai 23 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, pada *test dragon single boat* memperoleh nilai 359 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, tes lari balke N memperoleh nilai 2969 tercapai dan diatas rata-rata, pada *test pull up* dengan nilai 6 tidak tercapai dan jauh dibawah rata-rata. Atlet VB saat tes kondisi fisik *test strength max bench pull* memperoleh nilai 55 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, pada *test strength max bench press* memperoleh nilai 65 tidak tercapai pada rata-rata, *test endurance bench press* 35kg dengan nilai 37 tidak tercapai dan dibawah rata-rata, *test endurance bench pull* 40 kg dengan nilai 28 tidak tercapai rata-rata, *test dragon single boat* 500 m memperoleh waktu 421 tidak tercapai rata-rata, tes lari balke dengan jarak 2782.8 tercapai rata-rata, *test pull up* memperoleh nilai 24 tercapai diatas rata-rata. DB pada *test strength max bench pull* memperoleh nilai 60 tidak tercapai rata-rata, pada *test strength max bench press* memperoleh nilai 65 tidak tercapai rata-rata, pada *test endurance bench press* 35kg tidak mengikuti tes, *test endurance bench pull* 40 kg tidak mengikuti tes, pada *test dragon single boat* dan tes lari balke tidak mengikuti tes, pada *test pull up* memperoleh nilai 5 tidak tercapai dari rata-rata.

Mengetahui hasil tes evaluasi kondisi fisik yang telah dilakukan atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur yang mencapai kriteria yang telah ditetapkan. Maka dapat di jelaskan data hasil dari tes dan pengukuran kondisi fisik pada atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur dengan menggunakan item tes yaitu: *test strength max bench pull*, *test strength max bench press*, *test endurance bench press* 35 kg, *test endurance bench pull* 40 kg, *test dragon single boat* 500 m, tes lari balke dan *test pull up*. Dengan jumlah atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur berjumlah 19 orang, dalam hasil tes yang telah dilakukan, maka hanya beberapa atlet yang mencapai semua target yang telah ditentukan dan beberapa atlet yang hampir mencapai target rata-rata yang ditentukan. Seperti pada item *test strength max bench press* sekitar 52% mencapai target rata-rata dan dalam kondisi fisik yang baik dari total keseluruhan atlet, hal ini dapat dikatakan atlet rata-rata memiliki kondisi fisik yang baik seperti ungkapan dari (Bangkit, 2016) latihan

bench press merupakan salah satu dari bentuk latihan yang menggunakan beban. Latihan bench press dengan tujuan untuk melatih power otot-otot tubuh bagian atas seperti: otot bahu, lengan, dan dada agar kemampuan otot menjadi lebih baik dari sebelum latihan dilakukan, dan sisanya masih belum memenuhi target, pada *test strength max bench pull* sekitar 42% mencapai target dan diatas rata-rata dengan kategori baik dari total keseluruhan atlet yang mengikuti tes item tersebut dan 57% atlet yang belum memenuhi rata-rata dengan kategori kurang baik. Pada *test endurance bench press 35kg* berjumlah 47% yang tercapai dari total keseluruhan atlet yang mengikuti tes dengan kategori kondisi fisik yang baik, dan 52% yang tidak mencapai rata-rata. Pada *test Endurance bench pull 40kg* hasil dari atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur berjumlah hanya 62% yang tercapai dengan kondisi fisik atlet tersebut baik, dan 47% yang tidak tercapai dari total keseluruhan atlet yang mengikuti tes. Atlet yang mengikuti *test dragon single boat 500 m* berjumlah 52% yang mencapai target rata-rata dengan kategori baik, dan 47% yang tidak memenuhi rata-rata. pada tes lari balke atlet yang tercapai rata-rata berjumlah 73% dengan kategori baik, dan 26% yang tidak mencapai target rata-rata, atlet yang mengikuti *test pull up* berjumlah 52% tercapai target rata-rata dengan kategori baik dari total keseluruhan atlet dan 47% yang tidak mencapai target.

Pembahasan

Dalam pembahasan dari hasil penelitian tentang evaluasi kondisi fisik atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur untuk mencapai kriteria yang di tetapkan oleh pelatih, maka setiap atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur melakukan tes kondisi fisik.

Kondisi fisik pada atlet menjadi peranan penting dalam program latihan yang di anjurkan oleh pelatih (Rohmad, 2021). Kondisi fisik setiap atlet sendiri merupakan kesatuan yang utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat di dipisahkan, baik dalam peningkatannya dan pemeliharaannya (Yanuar, 2013). Kondisi fisik yang baik maka akan terjadinya peningkatan dalam kemampuan *system* kerja jantung, dapat juga meningkatkan kondisi fisik atlet seperti: kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan sebagainya. Kondisi fisik juga mampu memberikan pemulihan yang lebih cepat Ketika atlet setelah melakukan kegiatan Latihan.

Pada tes yang dilakukan oleh atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur memiliki hasil yang telah dievaluasi dengan pengambilan nilai yang telah di rata-rata.

Dari hasil keseluruhan atlet yang mengikuti tes kondisi fisik, menyebutkan bahwa atlet yang mengikuti

tes dengan kategori baik dengan nilai diatas rata-rata memiliki kondisi fisik yang baik hal tersebut disebabkan dari beberapa faktor kondisi fisik atlet yang prima. Kondisi atlet yang prima dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menjadikan atlet melakukan tes dengan maksimal (Prayoga, 2020). Tanpa kondisi fisik yang baik pada atlet pun juga sukar mendapatkan prestasi tertinggi yang ingin dicapai (Miftah & Saharuddin, 2019).

Faktor lain pada kondisi fisik yang prima dari seorang atlet yaitu pola istirahat yang cukup dan asupan makan yang cukup dan nutrisi yang memenuhi kebutuhan fisik yang dapat menunjang performa fisik dari atlet. Tentunya pola tidur yang dilakukan oleh atlet demi memberikan performa yang baik dengan rentang waktu tidur yaitu 8-10 jam pada waktu malam hari dan tidak lebih dari jam 22.00 malam, tentunya sebelum tidur atlet juga dapat melakukan relaksasi atau massase agar otot-otot tidak tegang saat istirahat selesai Latihan maupun tes, atlet juga dapat melakukan tidur siang selama 30 menit untuk meningkatkan kewaspadaan maupun rasa kantuk setelah melakukan latihan. Kebutuhan tidur yang cukup bagi seorang atlet ditentukan dari factor yaitu penyakit, Latihan, kelelahan, stress psikologi, obat, nutrisi, lingkungan sekitar dan motivasi atlet (Shania, 2020). Dalam hal untuk memenuhi performa kebutuhan kondisi fisik yang prima bagi atlet, perlunya asupan nutrisi agar dapat meningkatkan kinerja saat tes, Latihan maupun bertanding agar dapat mengurangi kelelahan dan risiko cedera saat bertanding, hal itu juga dapat memungkinkan atlet untuk memberikan performa terbaik dalam melakukan tes kondisi fisik dan Latihan agar pulih lebih cepat dan dapat menyeimbangkan asupan energi dengan pengeluaran energi (Syarifah & Muhlisin, 2020). Sedangkan beberapa atlet yang belum dan kurang mencapai target rata-rata dengan kategori kurang baik pada kondisi fisik atlet tersebut. dari seluruh tes evaluasi kondisi fisik dapat terlihat dari dampak kurang optimal performa kondisi fisik. beberapa factor dari kurangnya kondisi fisik atlet tersebut ialah kelelahan, kurangnya asupan nutrisi pada atlet, kurangnya intensitas latihan individu dari atlet dan menurunnya kualitas dan kuantitas dari aktivitas fisik atlet tersebut (Prayoga, 2020). Hal ini dapat menunjukkan bahwa kondisi fisik menjadi factor pengaruh terbesar bagi atlet untuk dapat mencapai prestasi tertinggi. Tentunya Program latihan yang teratur, pola makan dan istirahat yang terkontrol dengan baik akan dapat meningkatkan performa kondisi fisik atlet agar dapat memberikan kemampuan terbaiknya.

Unsur-unsur dari kondisi fisik tersebut semua bisa dapat ditingkatkan dengan adanya latihan rutin dan terprogram agar dapat sesuai dari kebutuhan masing-masing cabang olahraga, selain itu juga faktor-faktor yang

mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet adalah latihan fisik, pola hidup sehat, lingkungan, factor asupan makanan dan nutrisi, faktor jenis kelamin dan umur.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan bahwa perlunya ada pertimbangan dari pelatih kepada atlet yang telah mencapai target maupun belum mencapai target rata-rata dari hasil tes yang telah dilakukan. Hasil pada evaluasi kondisi fisik atlet dayung *dragon boat* jawa timur yang mencapai target dan memiliki kondisi fisik dengan kategori baik pada *test strength max bench pull* 42%, *test strength max bench press* 52%, *test endurance bench press* 35kg 47%, *test endurance bench pull* 40kg 62%, *test dragon single boat* 500 m 62%, tes lari balke 73% dan *test pull up* 52%. Tentunya bagi atlet yang belum mencapai target rata-rata dari tes kondisi fisik yang telah dilakukan hal itu juga dapat disebabkan dari beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kelelahan, kurangnya pola istirahat dan asupan nutrisi yang baik dan terkontrol. Dari hasil tersebut agar menjadi evaluasi bagi seluruh atlet untuk dapat meningkatkan kondisi fisik yang optimal agar mampu mendapatkan prestasi yang diinginkan tercapai.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti dari segala bentuk kekurangan dalam penelitian yang telah dilakukan. Peneliti berharap bagi atlet yang masih memiliki kurang dalam hal kondisi fisik agar dapat menambah latihan fisik dan asupan nutrisi untuk memberikan performa kondisi yang baik untuk mencapai prestasi, dan bagi para pelatih dan seluruh bagian manajemen agar dapat mengatur dan mengatur pola latihan yang teratur dan asupan nutrisi yang cukup bagi atlet dayung *dragon boat* putri jawa timur serta memberikan fasilitas latihan yang menunjang bagi atlet yang berlatih agar dapat meningkatkan performa kondisi fisik setiap atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Aldiansyah & Syahrul. (2015). Evaluasi kemampuan kondisi fisik dominan pada atlet pencak silat perguruan gerak ilham kabupaten aceh besar. Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena.

Arikunto & Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VII). Jakarta: PT Rineka Cipta.

Atri & Adhe. (2017). Seminar Nasional "peningkatan kualitas penulisan karya ilmiah" stok bina guna, sabtu 16 september 2017 profil kondisi fisik

atlet dayung senior nomor perahu naga propinsi jambi 2017. Jambi: Universitas Jambi.

- Bangkit, Y, P. (2016). Pengaruh Latihan Bench Press Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tolak Peluru. Banyuwangi: Universitas PGRI banyuwangi.
- Fenshan & Shilong (2019). *Investigation and study on the "dragon Boat Race" of angkang folk sports*. China: Yulin University.
- Harsono. (1988). Coaching aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta: departemen Pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral Pendidikan tinggi.
- Miftah & Saharuddin. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: kajian menuju PON XX Papua. jayapura: Universitas Cendrawasih.
- Nur, A. (2019). Evaluasi kondisi fisik atlet dayung kayak puslatda jatim. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Prasetyo, F. Y. (2017). *The physical condition of pencak silat athletes*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prayoga, S, H. (2020). Status kualitas fisik puslatda jatim 100/IV tahun 2019 cabor dayung canoeing nomor canoe. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Rohmad. (2021). Evaluasi kondisi fisik atlet cabang olahraga gulat kabupaten tuban pada porprov 2019. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Shania, N. (2020). Analisis kebiasaan tidur pada fase latihan atlet bola basket (studi di club cls u-18 putra surabaya.S Surabaya: Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syarifah & Muhlisin (2020). Nutrisi bagi atlet remaja. Semarang: Universitas Wachid Hasyim.
- Yanuar, R, A, R. (2013). Survey kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler dayung perahu naga sma negeri 22 surabaya. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Yohanes, D, D, A, W. (2013). Survey kondisi fisik atlet dayung perahu naga putri di klub badjoel Surabaya. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.