

# EVALUASI HASIL TES FISIK ATLET PUTRI JAWA TIMUR CABANG OLAHRAGA DAYUNG SINGLE DRAGON BOAT

**Mislaha Elmi Amelia**

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[Mislaha.17060474161@mhs.unesa.ac.id](mailto:Mislaha.17060474161@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes.**

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri  
Surabaya

[purnomopurnomo@unesa.ac.id](mailto:purnomopurnomo@unesa.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kondisi fisik Atlet Dayung Single Dragon Boat Putri Jawa Timur serta Mengetahui persentase peningkatan kondisi fisik atlet dayung single dragon boat putri jawa timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif non-eksperimen dengan menggunakan pendekatan survey deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dayung single dragon boat putri jawa timur yang berjumlah delapan belas orang dimana teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik dengan menggunakan 5 jenis tes yaitu: 1) Tes Balke 15 menit, 2) Tes daya tahan (*endurance*) dengan *weight training*, 3) Tes *Pull up*, 4) Tes *Single boat TBR*, 5) Tes *Strength* dan teknik analisis data dan penghitungannya menggunakan metode kuantitatif berupa persentase. Hasil penelitian memperlihatkan terjadi peningkatan kondisi fisik sebesar 20% dari hasil pengukuran kondisi fisik yang pertama di bulan januari dengan pengukuran kondisi fisik kedua yang dilakukan di bulan April 2021.

**Kata kunci:** dayung, kondisi fisik, single dragon boat

## Abstract

This study was aim to determine the improvement in the physical condition of the female single dragon boat rowing athlete of East Java and to determine the percentage improvement in the physical condition of the female single dragon boat rowing athlete of East Java. The method used in this research was a non-experimental quantitative method using a quantitative descriptive survey approach. The population and sample in this study were all eighteen female single dragon boat rowing athletes in East Java, where the sampling technique used a total sampling technique. The instrument used in this study was a physical condition test using 5 types of tests, namely: 1) Balke test 15 minutes, 2) Endurance test with weight training, 3) Pull up test, 4) Single boat TBR test, 5) Strength test and data analysis techniques and calculations using quantitative methods in the form of percentages. The results showed an increase in physical condition by 20% from the results of the first physical condition measurement in January with the second physical condition measurement conducted in April 2021.

**Keywords:** rowing, physical condition, single dragon boat

## PENDAHULUAN

Olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga air yang dalam pelaksanaannya menggunakan peralatan berupa perahu dan dayung. Dayung termasuk satu dari lima cabang olahraga air selain layar, selam, ski air dan perahu bermotor. Secara garis besar, olahraga ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu olahraga prestasi dan olahraga tradisional, didalam event besar seperti

olimpiade, yang dilaksanakan dibawah federasi FISA, hanya jenis prestasi saja yang diperlombakan. Olahraga ini dalam pelaksanaannya membutuhkan stamina fisik yang prima karena cabang dayung dikenal sebagai salah satu olahraga yang mengharuskan atlet melakukan aktivitas fisik yang sangat berat. Olahraga dayung memiliki bermacam jenis

variasi perahu mulai dari bentuk struktur perahu ataupun ukurannya yang disesuaikan dengan event yang diperlombakan, yang mana meliputi kayak, *rowing*, *canoing* atau yang juga disebut sebagai *canadian*, dragon boat atau perahu naga tradisional sertaslalom. Olahraga dayung yang dikenal di Indonesia pada dasarnya merupakan gabungan dari tiga induk cabang olahragayaitu *rowing*, *canoeing*, dan *dragon boat race*. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *International Canoe Federation* (ICF) untuk *canoeing* dan *Federation Internationale des Societes GYLURQ* (FISA) sedangkan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk tradisional boat race/perahu naga. Namun di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut bernaung di bawah satu induk yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Dayung adalah salah satu jenis olahraga yang membutuhkan kapasitas aerobik dan anaerobik yang besar, kemampuan kerja sama yang tinggi, ketajaman konsentrasi dalam tempo yang lama, memiliki tinggi badan, besar dan tungkai badan dan lengan panjang serta memiliki ketahanan pada lelah ataupun tekanan. Kondisi fisik pendayung berhubungan erat dengan pencapaian prestasi atlet secara optimal, dengan melakukan latihan yang terkoordinasi, terjadwal dan berpedoman pada teori latihan yang tepat, maka akan dapat meningkatkan kondisi fisik serta potensinya untuk meraih pencapaian yang diharapkan. M. Sayoto (1988:57) menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah sebuah rangkaian yang tidak dapat dipisahkan yang terdiri atas aspek-aspek yang saling berkaitan, baik dari segi perkembangan ataupun perawatannya”. Hal ini berarti bahwa pengembangan semua aspek kondisi fisik harus diperhatikan dalam sebuah upaya peningkatan kondisi fisik Terdapat 8 elemen kondisi fisik berdasarkan Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan (1994) yang mencakup: kekuatan, daya otot lengan ketika melangsungkan tarikan dan dorongan yang dilakukan oleh kedua tangan secara bergantian pada kedua bagian, 2) kecepatan, intensitas tarikan dan dorongan pada tangan dan bahu yang menciptakan kekerpanm putaran dayung semakin meningkat sehingga perahu bergerak lebih cepat, 3) power, power sangatlah penting dalam perffprma dayung yang maksimal, power adalah kombinasi antara kekuatan otot tangan dan frekuensi putaran dayungan yang menciptakan dorongan dan tarikan yang maksimal baik untuk perahu ataupun air, 4) reaksi, reaksi diperlukan ketika pendayung melakukan awalan, hal ini berkaitan dengan reaksi atlet ketika menanggapi isyarat yang dikeluarkan oleh petugas start, 5)

koordinasi, kerja sama antara gerakan dorongan lengan dan bahu serta kayuhan, putaran pinggang dan jejak kaki patut selalu dipertahankan agar mendapatkan pola mendayung yang tepat, 6) keseimbangan, keseimbangan badan dibutuhkan guna menjaga posisi tubuh yang benar sehingga menghasilkan performa dayung yang tepat, 7) kelentukan, kelentukan dibutuhkan agar menghasilkan gerakan yang elastis dan fleksibel, serta bersifat kontinyu tanpa jeda di setiap rangkaian gerakan, 8) daya tahan, ketahanan atau endurance dibutuhkan pendayung ketika mengkoordinasikan organ-organ tubuh seperti jantung, paru, peredaran darah dan otot agar dapat bekerja dengan optimal sehingga menunjang gerakan mengayuh yang kontinyu dalam tempo yang lama dan dapat mencapai jarak yang ditentukan.

Dalam tradisi pelatihan KONI Jatim pelaksanaan promdeg (promosi dan degradasi) atlet pemusatan latihan daerah KONI Jatim akan selalu dilakukan sesuai aturan, meski tahun ini menyesuaikan kondisi sebagaimana dampak dari pandemi Covid-19. Hal ini tentu saja juga berlaku bagi atlet dayung single boat putri. Jumlah atlet putri dayung single boat KONI Jatim untuk tahun ini yang akan mengikuti promdeg adalah 18 atlet. Dan dari jumlah tersebut yang terpilih adalah 14 atlet yang akan mengikuti promosi untuk diikuti pada PON 2021 di Papua sedangkan 4 atlet lainnya akan gugur atau mengalami degradasi. Dalam proses promdeg tersebut atlet akan menjalani sejumlah tes pengukuran kondisi fisik yang sesuai dengan prosedur tes yang bisa menjelaskan potensi keadaan fisik atlet secara menyeluruh, sejalan dengan Harsuki (2003:323) yang menyatakan bahwa : “Tes kemampuan kondisi fisik dalam cabang olahraga dayung, kayak, lomba perahu tradisional adalah: 1) Tes Balke 15 menit, 2) Tes daya tahan (*endurance*) dengan *weight training*, 3) Tes *Pull up*, 4) Tes *Singleboat* TBR, 5) Tes *Strength*.”

Dari hasil tes tersebut akan diperoleh hasil untuk memutuskan atlet mana yang akan lolos ke Puslatda berdasarkan hasil tes kondisi fisik diatas. Selain itu hasil tersebut juga akan dapat menilai sejauh mana performa dan kesiapan atlet untuk mengikuti PON karena menyiapkan atlet siap tanding membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Dari kedelapan belas atlet yang mengikuti promdeg akan dipilih 14 atlet yang akan lolos mengikuti PON karena dianggap telah memenuhi syarat berdasarkan hasil tes kemampuan kondisi fisik, sedangkan empat sisanya akan mengalami degradasi karena tidak memenuhi syarat baik secara kondisi fisik ataupun performa.

Dalam sebuah program latihan keadaan fisik atlet memiliki peran krusial. Perencanaan program latihan fisik yang tepat dan terorganisir dengan baik yang bertujuan untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani serta potensi fungsional akan dapat meningkatkan potensi atlet dalam memiliki performa yang lebih meningkat. Hal ini sesuai dengan Harsono (1998:153) yang mengatakan bahwa: "Jika fisik dalam kondisi yang baik, maka : a) kondisi sistem sirkulasi dan gerak jantung akan semakin optimal, b) terdapat peningkatan pada elemen kondisi fisik seperti pada kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan, d) bagian tubuh akan mengalami recovery yang lebih singkat setelah melakukan latihan, dan e) organisme tubuh akan memberikan respon yang lebih cepat ketika atlet sewaktu-waktu membutuhkannya."

Berdasarkan penjelasan di atas maka kita dapat memahami bahwa latihan pengembangan kondisi fisik yang mencakup teknik, strategi dan mental serta maturitas atlet sangatlah dibutuhkan agar atlet memiliki performa dayung yang optimal.

Oleh karena itu, dalam olah raga dayung kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting baik untuk menjamin terciptanya performa yang optimal dari atlet ataupun untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga pada umumnya dan olahraga dayung pada khususnya. Hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul : "Evaluasi Hasil Tes Fisik Atlet Dayung Single Dragon Boat Putri Jawa Timur".

## DAYUNG

Dayung adalah salah satu jenis olahraga air dimana atlet akan saling berada dan bersaing dengan menggunakan perahu, dan dalam hal ini daya tahan adalah faktor determinan sebagai penentu prestasi atlet. Perbedaan yang mendasar dari olahraga dayung dapat dilihat berdasarkan nomor-nomor cabang yang diperlombakan. Olahraga dayung memiliki beberapa nomor perlombaan seperti kano, rowing, kayak, dan perahu naga. Atlet dayung perahu naga berjumlah 22 orang atau 12 orang terdiri dari 20 atau 10 pendayung 1 genderang/drummer di depan, dan 1 pengemudi di belakang.

Komponen kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan oleh atlet dayung adalah daya tahan, kelentukan, dan kekuatan. Daya tahan yang diperlukan atlet dayung adalah daya tahan umum dan daya tahan lokal otot lengan dan otot perut. Hal ini dikarenakan atlet melakukan gerakan mendayung secara terus

meneru dengan ritme yang dibutuhkan saat perlombaan sehingga atlet dayung perlu memiliki daya tahan umum dan lokal yang baik agar dapat memenangkan perlombaan.

## KONDISI FISIK

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengandemikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Harsono (1998:153) mengemukakan bahwa: "Kalau kondisi fisik baik maka : a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan komponen-komponen kondisi fisik lainnya, c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan, d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan."

Dalam sebuah program latihan keadaan fisik atlet memiliki peran krusial. Perencanaan program latihan fisik yang tepat dan terorganisir dengan baik yang bertujuan untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani serta potensi fungsional akan dapat meningkatkan potensi atlet dalam memiliki performa yang lebih meningkat. Hal ini sejalan dengan Harsono (1998:153) yang menjelaskan bahwa: "Jika fisik dalam kondisi yang baik, maka : a) kondisi sistem sirkulasi dan gerak jantung akan semakin optimal, b) terdapat peningkatan pada elemen kondisi fisik seperti pada kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan, d) bagian tubuh akan mengalami recovery yang lebih singkat setelah melakukan latihan, dan e) organisme tubuh akan memberikan respon yang lebih cepat ketika atlet sewaktu-waktu membutuhkannya."

Baik pengembangan ataupun peningkatannya, kondisi fisik merupakan sebuah serangkaian elemen-elemen yang tidak bisa dipisahkan, hal ini berarti bahwa atlet harus mengembangkan semua elemen tersebut jika ingin melakukan upaya untuk meningkatkan kondisi fisiknya. M. Sajoto, (1988:57) menjelaskan bahwa "Elemen- elemen dalam kondisi fisik antara lain: 1) kekuatan (strength) adalah aspek kondisi fisik yang berhubungan dengan performa atlet ketika menggunakan ototnya dalam menerima beban dalam jangka waktu tertentu." M. Sajoto (1988:58)

menjelaskan bahwa terdapat 2 jenis daya tahan (*endurance*), yaitu:

Daya tahan otot (*local endurance*) M. Sajoto, (1988:58) mengemukakan bahwa “Daya tahan otot kapasitas atlet ketika menggunakan serangkaian otot yang berkerjasecara kontinyu dalam tempo yang cukup lama ketika menerima tekanan dalam besaran tertentu.”

Daya tahan umum (*general endurance*) daya atahan umum adalah kemampuan atlet ketika mengkoordinasikan sistem respirasi dan sirkulasi secara efisien ketika bekerjasecara kontinyu dan dalam tempo yang lamadengan intensitas tinggi yang menggunakan sejumlah otot besar (M. Sajoto, 1988:58).

3) kecepatan (*speed*) merupakan potensi atlet ketika menjalankan aktivitas yang samasecara kontinyu, dan dalam tempo secepat mungkin. terdapat dua jenis kecepatan, yaitu daya ledak dan kecepatan gerak (M. Sajoto, 1988:58), 4) daya ledak otot atau *muscula power* adalah kemampuan atlet untuk melakukan sesuatu dengan kekuatan terbesarnya dan dalam tempo secepat mungkin. Pada gerakan tolak peluru, lompat tinggi dan aktivitas-aktivitas lainnya yang menggunakan daya ledak, (M. Sajoto, 1988:58), 5) kelentukan atau *flexibility*, ialah kemampuan atlet untuk melakukan penyesuaian diri secara efektif, ketika melakukan gerakan badan dengan kelentukan yang maksimal, yang umumnya berhubungan dengan area sekitar sendi, otot serta ligamen, 6) kelincuhan atau *agility*, Kelincuhan merupakan penguasaan atlet untuk mengatur letak tubuhnya dalam bidang tertentu, atlet yang memiliki kelincuhan yang cukup baik bisa dengan leluasa mengganti satu posisi ke posisi lainnya dengan cepat dan terkoordinir dengan baik, 7) keseimbangan atau *balancem* adalah kapasitas atlet dalam mengontrol bagian syaraf otot, 8) koordinasi merupakan kapasitas atlet untuk menyatukan beragaam aktivitas yang berlainan menjadi satu pola gerakan tunggal yang terintegrasi, 9) ketepatan atau akurasi adalah kapasitas atlet untuk mengontrol gerakannya terkait dengan sebuah target atau sasaran, target dapat berupa obyek yang mesti bersinggungan dengan salah satu anggota badan tertentu ataupun berupa sebuah jarak, 10) Reaksi, merupakan kapasitas individu dalam memberikan tindakan secepat mungkin ketika merespon stimulus yang dihasilkan melalui alat indera ataupun syaraf serta rasa lainnya (M. Sayoto, 1988:59)

#### **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONDISI FISIK**

Selain faktor-faktor seperti mental, taktik ataupun teknis, kondisi fisik merupakan hal utama yang harus dikembangkan oleh atlet. Dikarenakan perbedaan kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet, maka agar dapat meningkatkan, mengembangkan dan memeliharanya maka atlet haruslah memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhi kondisi fisik. Sejalan dengan pendapat Sukirno (1990,16) yang menjelaskan bahwa: “aspek-aspek yang dapat berdampak terhadap kondisi fisik antara lain adalah, 1) latihan, 2) kebiasaan hidup sehat, 3) lingkungan, 4) istirahat, 5) makanan dan gizi.”

#### **TES KEMAMPUAN KONDISI FISIK**

Tes kondisi fisik pada hakikatnya berbeda untuk setiap cabang olahraga. Ini dikarenakan setiap cabang olahraga memiliki karakter yang berbeda bergantung dari kebutuhan yang diharuskan dikuasai oleh atlet. oleh karena itu, gambaran kemampuan kondisi fisik atlet secara keseluruhan akan dapat ditentukan melalui hasil tes kemampuan kondisi fisik. Menurut Harsuki, (2003: 323) untuk cabang olahraga cabang dayung kayak, maka tes kemampuan kondisi fisik yang dibutuhkan adalah: 1) Tes Balke 15 menit, 2) Tes daya tahan (*endurance*) dengan *weight training*, 3) Tes *Pull up*, 4) Tes *Single boat TBR*, 5) Tes *Strength*

Terdapat 8 elemen kondisi fisik berdasarkan Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan (1994) yang mencakup: kekuatan, daya otot lengan ketika melangsungkan tarikan dan dorongan yang dilakukan oleh kedua tangan secara bergantian pada kedua bagian, 2) kecepatan, intensitas tarikan dan dorongan pada tangan dan bahu yang menciptakan kekerpanm putaran dayung semakin meningkat sehingga perahu bergerak lebih cepat, 3) power, power sangatlah penting dalam perfrma dayung yang maksimal, power adalah kombinasi antara kekuatan otot tangan dan frekuensi putaran dayungan yang menciptakan dorongan dan tarikan yang maksimal baik untuk perahu ataupun air, 4) reaksi, reaksi diperlukan ketika pendayung melakukan awalan, hal ini berkaitan dengan reaksi atlet ketika menanggapi isyarat yang dikeluarkan oleh petugas start, 5) koordinasi, kerja sama antara gerakan dorongan lengan dan bahu serta kayuhan, putaran pinggang dan jejakan kaki patut selalu dipertahankan agar mendapatkan pola mendayung yang tepat, 6) keseimbangan, keseimbangan badan dibutuhkan guna menjaga posisi tubuh yang benar sehingga menghasilkan performadayung yang tepat, 7) kelentukan, kelentukandibutuhkan agar menghasilkan gerakan yang elastis dan fleksibel, serta bersifat kontinyutanpa jeda di

setiap rangkaian gerakan, 8) daya tahan, ketahanan atau endurance dibutuhkan pendayung ketika mengkoordinasikan organ-organ tubuh seperti jantung, paru, peredaran darah dan otot agar dapat bekerja dengan optimal sehingga menunjang gerakan mengayuh yang kontinyu dalam tempo yang lama dan dapat mencapai jarak yang ditentukan. Dikarenakan perbedaan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet, serta kemampuan untuk meningkatkan, memelihara serta menguasainya, maka terdapat aspek-aspek yang harus diperhatikan oleh atlet, yaitu:

Faktor latihan, 2) Faktor kebiasaan hidup sehat, 3) Faktor lingkungan, 4) Faktor istirahat dan 5) Faktor makanan dan gizi.

## METODE PENELITIAN

Agar sebuah penelitian dapat memperoleh hasil yang maksimal dan sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti, maka penggunaan metodologi penelitian yang tepat dan relevan sangatlah penting, karena sebuah penelitian haruslah dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Selain itu, dalam penelitian sebuah metode penelitian adalah syarat mutlak yang berarti bahwa agar sebuah penelitian dapat dipertanggungjawabkan maka akan bergantung dari metode penelitian yang digunakannya. Untuk dapat menghasilkan sebuah penelitian yang memenuhi standar validitas yang ditetapkan atau dengan kata lain, sejalan dengan kenyataan yang ada di lapangan, maka penggunaan metode penelitian yang tepat haruslah dipertimbangkan dengan baik oleh peneliti. Selain itu, hasil penelitian haruslah dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan disesuaikan dengan sasaran penelitian sesuai dengan norma yang berlaku.

Sutrisno Hadi, (2000:220) menyatakan bahwa: "Semua obyek penelitian yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut sebagai populasi." Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau area individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa populasi adalah individu yang dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Adapun subyek yang menjadi populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet dayung single dragon boat putri Jawa Timur.

Sutrisno Hadi (2000:221) menjelaskan bahwa: "Sampel adalah sejumlah yang jumlahnya kurang dari populasi." Sampel harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama. Mengenai besar kecilnya dari jumlah populasi tidaklah ada

suatu ketetapan mutlak berapa persen suatu sampel harus diambil dalam populasi selanjutnya ditambahkan bahwa jika keadaan sebuah populasi bersifat homogen maka jumlah sampel hampir tidak akan menjadi masalah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet dayung putri single dragon boat Jawa Timur yang berjumlah 18 orang sehingga teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Sutrisno Hadi, (1990:224) menambahkan bahwa "Obyek tersebut sering disebut gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatannya disebut variabel." Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet dayung putri single dragon boat Jawa Timur yang dapat dilihat melalui tes kondisi fisik.

Dalam sebuah penelitian metode pengumpulan data adalah hal yang sangat penting karena berhubungan secara langsung dengan data penelitian yang diperoleh. Agar dapat memperoleh data yang tepat, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Sedangkan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini digunakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Tes dalam penelitian ini diberikan kepada subyek penelitian untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet.

Demi kelancaran pelaksanaan sebuah tes maka peneliti haruslah mempertimbangkan dengan baik penggunaan alat-alat yang akan digunakannya. Dalam penelitian ini, peralatan tes yang digunakan adalah: lintasan lari, stopwatch, bendera start, roll meter, kapur, peluit, papan loncat tegak, mistar entuk, formulir tes dan alat tulis (Harsuki, 2003: 319) Harsuki (2003:323) menjelaskan bahwa terdapat sejumlah rangkaian tes yang harus diperhatikan oleh peneliti sehubungan dengan instrumen penelitian yang akan digunakannya dalam tes kemampuan fisik. Rangkaian tes kemampuan fisik adalah sebagai berikut:

Tes Balke 15 menit, 2) Tes daya tahan (*endurance*) dengan *weight training*, 3) Tes *Pull up*, 4) Tes *Single boat TBR*, 5) Tes *Strength*

Setiap atlet yang akan mengikuti tes kondisi fisik haruslah memiliki kesiapan yang matang, hal ini dikarenakan tes kondisi fisik memiliki rangkaian tes yang banyak dan menguras banyak energi dalam pelaksanaannya. Agar tidak terjadi kesalahan atau bahkan pengulangan tes kembali, maka petugas tes haruslah benar-benar memahami aturan dan protokol tes. Dalam penelitian ini peneliti

menggunakan statistik deskriptif persentase sebagai metode penelitian yang digunakan. Hal ini sesuai dengan Mohammad Ali (1993:186) katakan, terkadang untuk mengetahui nilai dari sesuatu yang dipersentasikan, maka pencarian nilai persentase dilakukan yang kemudian akan dijelaskan dalam bentuk data yang bersifat kualitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kondisi fisik atlet dayung single dragon boat putri Jawa Timur. metode yang digunakan adalah metode survei, teknik pengumpulan data dengan pengukuran. untuk mengetahui kondisi fisik pendayung digunakan tes tes kemampuan kondisi fisik sebagai berikut: 1) Tes Balke 15 menit, 2) Tes daya tahan (*endurance*) dengan *weight training*, 3) Tes *Pull up*, 4) Tes *Single boat* TBR, 5) Tes *Strength*. berikut adalah hasil pengambilan data yang diperoleh di lapangan oleh peneliti yang diambil pada bulan Januari 2021 :

NO	NAMA ATLET PUTRI	POSISI	BALKE 15'	END 2X1'	STG MAX	SINGLE BOAT	PULL UP 2X1'	POIN	RANG
1	Fitri Ayu	Kanan	1,4	1,6	1,4	3,6	1	9	1
2	Merlin Krisin Entong	Kanan	0,8	1,8	1,8	3,2	1,2	8,8	2
3	Vera Estevino Eno	Kanan	1,6	1,2	1,6	2,4	1,8	8,6	3
4	Misaha Erii Amachi	Kanan	0,6	1,4	1,2	2,8	0,8	6,8	4
5	Umi Nanda	Kanan	0,4	0,6	1	2	1,4	5,4	5
6	Ni Gusti Ayu Agung	Kanan	1	1	0,6	0,8	0,6	4	6
7	Nadia Febiana Acropolis	Kanan	1,8	0,2	0,2	1	0,8	4	7
8	Lea Ketty Tungkyo	Kanan	0,2	1	0,8	1,6	0,4	4	8
9	Vindia Budi Angrami	Kanan	1,2	0,4	0,4	0,4	1,6	4	9
NO	NAMA ATLET PUTRI	POSISI	BALKE 15'	END 2X1'	STG MAX	SINGLE BOAT	PULL UP 2X1'	POIN	RANG
1	Ririn Puji Astuti	Kiri	2	1,8	1,8	3,6	1,6	10,8	1
2	Alyah Koesmarina Sari	Kiri	1,2	2	2	4	1,4	10,6	2
3	Fauziah Adji Faharani	Kiri	1	1,6	1,6	3,2	1,8	9,2	3
4	Idah Ayu Komar	Kiri	1,6	1,2	1,2	2,8	1	7,8	4
5	Nur Azizah	Kiri	1,2	1,4	1,4	1,2	2	7,2	5
6	Regita Armodea Ardiana F	Kiri	1,4	0,4	0,8	2	1	5,6	6
7	Ni Luh Putu Marini Eka F	Kiri	0,8	1	1,4	1,6	0,4	5,2	7
8	Fitri Bunga Indasari	Kiri	0,4	0,2	0,6	2,4	1,2	4,8	8
9	Laras Sekar Indah Serti	Kiri	1,8	0,6	0,4	0,4	0,8	4	9
10	Deby Oktavia	Kiri	0,6	0,8	1	0,8	0,6	3,8	10

dari kedua data diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan antara hasil tes kemampuan kondisi fisik yang diambil pada bulan Januari dengan hasil tes yang dilakukan pada bulan Februari. Besarnya peningkatan yang terjadi antara pengambilan data hasil tes kemampuan kondisi fisik diantara kedua bulan tersebut dapat kita ketahui sebagai berikut:

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif prosentase, sejalan dengan Mohammad Ali (1993:186), yang menjelaskan bahwa kadang-kadang pencarian prosentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasikan dan disajikan tetap berupa prosentase, lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. Rumus yang dipakai dalam penelitian ini adalah:

$$n$$

$$\% = x \cdot 100\%$$

N

Keterangan :

n: jumlah yang diperoleh oleh data

N: jumlah skor ideal (maksimal)

Sedangkan untuk mengetahui persentase peningkatan keseluruhan atlet maka dapat dilakukan dengan menghitung jumlah poin total keseluruhan atlet di bulan April dikurangi dengan jumlah poin total di bulan Januari lalu hasil tersebut dibagi dengan hasil terakhir dan dikalikan 100% yang dapat dilihat dengan perhitungan berikut ini:

$$147,58 - 123,6 = 23,98$$

$$23,98 \cdot 100\% = 24\%$$

$$123,6$$

NO	ATLET	POSISI	BALKE 15'	END 2X1'	STG MAX	SINGLE BOAT	PULL UP 2X1'	POIN	RANG
1	Fitri Ayu	Kanan	1,68	1,92	1,69	4,32	1,2	10,81	1
2	Merlin Kr	Kanan	0,96	2,16	2,17	3,85	1,44	10,58	2
3	Vera Este	Kanan	1,92	1,44	1,92	2,85	2,16	10,29	3
4	Misaha E	Kanan	0,75	1,69	1,45	3,36	0,97	8,22	4
5	Umi Nanda	Kanan	0,48	0,75	1,2	2,4	1,68	6,51	5
6	Ni Gusti A	Kanan	1,2	1,25	0,72	0,95	0,72	4,84	6
7	Nadia Feb	Kanan	2,16	0,24	0,25	1,2	0,96	4,81	7
8	Lea Ketty	Kanan	0,24	1,2	0,96	1,93	0,49	4,82	8
9	Vindia Bu	Kanan	1,45	0,48	0,47	0,5	1,95	4,85	9
NO	ATLET	POSISI	BALKE 15'	END 2X1'	STG MAX	SINGLE BOAT	PULL UP 2X1'	POIN	RANG
1	Ririn Puji	Kiri	2,4	2,16	2,16	4,32	1,92	12,96	1
2	Alyah Ko	Kiri	1,45	2,5	2,4	4,8	1,67	12,82	2
3	Fauziah Ad	Kiri	1,2	1,92	1,92	3,84	2,16	11,04	3
4	Idah Ayu	Kiri	1,95	1,45	1,43	2,8	1	8,63	4
5	Nur Aziza	Kiri	1,2	1,4	1,65	1,45	2,4	8,1	5
6	Regita Ar	Kiri	1,65	0,47	0,95	2,4	1,2	6,67	6
7	Ni Luh Pu	Kiri	0,95	1,2	1,68	1,95	0,49	6,27	7
8	Fitri Bung	Kiri	0,48	0,25	0,75	2,85	1,44	5,77	8
9	Laras Sek	Kiri	2,18	0,75	0,49	0,45	0,97	4,84	9
10	Deby Okt	Kiri	0,78	0,98	1,25	0,97	0,77	4,75	10

Sedangkan dibawah ini adalah hasil pengambilan data yang diambil pada bulan April 2021 :

Berikut adalah grafik peningkatan hasil latihan di bulan Januari dan April serta persentase peningkatan total skor poin hasil latihan yang dialami oleh atlet dayung putri secara keseluruhan.



Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran tentang kondisi fisik atlet dayung putri single boat jawa timur serta peningkatan kondisi fisik Atlet Dayung Single Dragon Boat Putri Jawa Timur pada hasil latihan promdeg di bulan Januari yang mengalami peningkatan sebesar 20% yang terlihat pada bulan April. Hal ini tentu saja akan sangat bermanfaat sebagai bahan acuan bagi pelatih dalam melihat gambaran kondisi fisik atletnya sehingga dapat digunakan untuk merencanakan pelatihan ataupun program latihan fisik dengan harapan akan terjadi peningkatan performa dan adaptasi fisiologis terhadap beban latihan yang diterima oleh atlet.

Dari hasil latihan atlet di bulan Januari dan April dapat dilihat bahwa performa atlet mengalami peningkatan sebesar dua puluh persen. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh pemilihan program latihan yang tepat dari pelatih serta penggunaan metode recovery yang baik sehingga dapat menunjang kondisi fisik dan

adaptasi fisiologi atlet dalam menerima program latihan yang pada akhirnya akan berdampak pada performanya. Selain itu jika atlet terlalu banyak menerima program latihan yang terlalu berat seperti time trail atau latihan test- test lomba yang banyak menguras tenaga mungkin akan mengakibatkan atlet cepat mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kondisi fisik atlet yang dapat berpengaruh buruk pada komponen kondisi atlet ketika akan mempersiapkan diri menghadapi pertandingan.

Bompa dalam Harsono (1988:2) menyatakan bahwa: “persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tinggi.” Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu faktor penentu yang menentukan pencapaian prestasi seseorang. Lebih lanjut Harsono (1988:100) juga mengatakan “Tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu seseorang meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” yang berarti bahwa latihan fisik merupakan kegiatan rutin yang benar-benar harus dilakukan dengan serius dan konsisten agar kondisi fisik yang diinginkan dapat dimaksimalkan. Oleh karena itu sebelum mengikuti sebuah kejuaraan, pelatih harus benar-benar memperhatikan komponen kondisi fisik para atlet tradisional boat race, agar di setiap komponen kondisi fisik yang kurang maksimal dapat dilatih atau diberilatihan yang lebih husus lagi, hal ini sangat penting di berikan pelatih kepada para atlet dayung, karena jika seluruh komponen kondisi fisik sudah dalam kondisi yang baik, maka dengan sendirinya kondisi fisik atlet para atlet akan meningkat sehingga atlet sudah siap dan layak untuk mengikuti sebuah kejuaraan daerah ataupun nasional.

Dalam cabang olahraga dayung kondisi fisik dan komponennya sangatlah dibutuhkan guna menunjang ketrampilan taktik dan teknik. Pola pembinaan pada hakikatnya sangatlah berkaitan erat dengan kondisi fisik, selain terkait dengan pencapaian prestasi yang optimal, penataan latihan fisik yang diprogram dan diaplikasikan dengan baik dan sistematis akan dapat meningkatkan kapasitas biomotorik atlet. Untuk mendapatkan perkembangan tubuh yang sistematis dan maksimal, maka harus lebih banyak diberikan tekanan pada atlet ketika menerima latihan fisik, selain itu tidak lupa peningkatan intensitas latihan dalam program

latihan fisik juga harus diperhatikan. Dengan kondisi fisik yang baik maka 1) Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi

dan kerja jantung. 2) Ada peningkatan dalam komponen kondisi fisik. 3) Ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4) Ada waktu pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) Ada respon yang cepat dari organismetubuh (Harsono, 1988:153). dari hasilpenelitian ini maka dapat dijadikan sbagai acuan untuk pembuatan pola pembinaan latihan fisik dan teknik karena hal ini memiliki peran penting yang berkaitan dengan pembinaan, peningkatan serta pencapaian prestasi yang optimal, khususnya pada cabang dayung.

## SARAN

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi baik bagi atlit ataupun pelatih untuk mengetahui gambaran kondisi fisiknya sehingga bagi pelatih dapat digunakan sebagai prdoman dalam melakukan perencanaan pelatihan bagi atlitnya. penelitian ini diharapkan juga dapat dgunakan sebagai rujukan bagi penelitian lainnya yang ingin menambahkan atau mengembangkan penelitian tentang teknik atau skill tertentu dalam olahraga dayung ataupun gambaran kondisi fisik secara umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. 1990. *Theory Dan Methodology Of Training*. Debuque, Iowa. Kendal Publishing.
- Depdikbud. 1994. *Petunjuk Pembinaan Olahraga Dayung*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga. Departemen Pendidikan Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Depdikbud. 1994. *Tehnik Dasar Canoeing*. Jakarta: Markas Besar Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut Direktorat Perawatan Personel.
- Harsono. 1998. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: Tambak kusumo terkini : *Kajian para pakar*. Jakarta. Grafindo
- Lutan, Rusli. 2002. *Manusia dan Olahraga*. Jakarta. Depdiknas.
- M. Ali. 1993. *Strategi dan penelitian pendidikan*. Bandung. Sarana Pancakarya
- M. Sajoto. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Sucipto. 2002. *Hubungan antara kekuatan otot bahu, kekuatan otot lengan dan kekuatan torsi togok dengan kinerja mendayung kayak 250 meter pada atlet dayung kayak putra jawa tengah tahun 2002*. Semarang skripsi.
- Sutrisno, Hadi. 1990. *Methodology Research*. Yogyakarta. Andi offset