



REFLEKSI PENGEMBANGAN PRESTASI OLAHRAGA DAYUNG NOMOR DRAGON BOAT

Ni Luh Putu Marini Eka Putri¹, Muhammad²

^{1,2}S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: niluh.20056@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 09-12-2025; **Direview:** 01-01-2025; **Diterima:** 05-01-2025;

Diterbitkan: 14-01-2025

ABSTRAK

Dayung adalah salah satu cabang olahraga air yang menggunakan dayung dan perahu sebagai alatnya. Olahraga dayung dapat dimainkan secara berregu maupun individu. Olahraga dayung adalah olahraga yang memiliki intensitas yang tinggi sehingga memerlukan kekuatan fisik (*strength*), daya tahan tubuh (*endurance*), kelentukan (*flexibility*) serta keseimbangan (*agility*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latar belakang serta proses Ni Luh Putu Marini Eka Putri sebagai salah satu atlet dayung nomor dragon boat untuk jawa timur pada saat persiapan pelaksanaan PON XX Papua 2021. Persiapan dilakukan sejak bulan november 2020 hingga oktober 2021. Dengan mengetahui proses latihan atlet tersebut, diharapkan mampu menginspirasi bagi pembaca jurnal ini kedepannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, pengguna pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku, peristiwa secara terperinci. Dari semua data yang sudah diambil dalam jangka Panjang, diharapkan dapat mencetak atlet dengan prestasi yang lebih baik.

Kata Kunci: Dayung, kondisi fisik, PON XX

ABSTRACT

Paddle is one of the water sports that uses paddles and boats as tools. Paddle sports can be played in teams or individually. Paddle sports are sports that have high intensity so they require physical strength, endurance, flexibility, and agility. This research aims to find out the background and process of Ni Luh Putu Marini Eka Putri as one of the dragon boat number paddle athletes for East Java during the preparation for the implementation of PON XX Papua 2021. Preparations were carried out from November 2020 to October 2021. By knowing the training process of the athletes, it is hoped that they will be able to inspire readers of this journal in the future. This research uses a qualitative approach, users of this approach aim to describe behaviors, events in detail. From all the data that has been taken in the long term, it is expected to be able to produce athletes with better performance.

Keywords: *paddle, physical condition, PON XX*

A. Pendahuluan

Ni Luh Putu Marini Eka Putri adalah atlet dayung nomor dragon boat yang sejak awal karirnya dimulai pada saat duduk dibangku SMA. Pada saat itu ia hanya mengikuti ekstrakurikuler yang ada disekolahnya saja. Bergabung dengan club dayung Badjoel yang berada disurabaya, dibawah naungan pak Sugianto pelatihnya saat itu. Ia mampu memenangkan beberapa pertandingan yang diadakan di Surabaya Bersama timnya. Adapun nomor- nomor pertandingan yang telah diikuti adalah 500 M putri, 500 M putra, 1000 M putri. Dikarenakan sedikitnya atlet putri yang ada di club dayung Badjoel, ia pernah bergabung dalam tim putra dari clubnya.

Cabang olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga air yang memiliki intensitas tinggi dengan kekuatan fisik (*strength*), ketahanan (*endurance*), kelenturan tubuh (*flexibility*), serta keseimbangan (*agility*). Dayung merupakan olahraga yang memerlukan dayung serta perahu sebagai alat bermainnya. Dengan teknik yang sama dan diulang secara terus menerus dari awal start hingga finish, olahraga dayung juga memerlukan konsentrasi dan kesabaran yang tinggi. hal ini dapat dikembangkan melalui kondisi fisik yang baik. Olahraga dayung merupakan olahraga yang dapat dimainkan secara beregu serta individu. Adapun beberapa nomor cabang olahraga dayung yaitu: (K1, K2, K4, C1, C2), (Dragon Boat Race 10, Dragon Boat Race 20) putra dan putri serta mix.

Kondisi fisik merupakan landasan bagi setiap atlet untuk mencapai tujuan dalam memahami setiap teknik, taktik dan strategi dalam bermain. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai, landasan titik tolak suatu awal olahraga prestasi (Usman & Argantos, 2020). Kondisi fisik terdiri dari faktor-

faktor sebagai berikut: faktor kekuatan, kelenturan/ kelentukan, dan koordinasi yang terdiri dari faktor kelenturan dan kelincahan yang merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, yang dimana bermaksud bahwa dalam peningkatan kondisi fisik, segala aspek didalamnya harus dikembangkan dan dilatih. Dalam kondisi ini peningkatan kondisi fisik harus disesuaikan dengan kebutuhan masing- masing cabang olahraga. Melalui Latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan Kesehatan secara umum (Usman & Argantos, 2020).

Olahraga dayung merupakan olahraga dengan gerakan statis yang memerlukan koordinasi kondisi fisik yang baik dengan reaksi dimana seorang atlet harus memiliki gerakan yang cepat seperti pada saat melakukan *start* dan *finishing* serta jika sedang dalam perlombaan nomor jarak pendek, guna mengikuti tempo yang dibuat oleh stroke dan genderang. Koordinasi dengan tim dan diri sendiri sangat berpengaruh untuk kelajuan perahu serta pencapaian permainan yang baik. Reaksi tubuh yang baik tentu saja tidak jauh dari baiknya kondisi fisik terutama *fleksibilitas*.

Dayung merupakan olahraga yang membutuhkan *fleksibilitas* pada setiap tekniknya untuk menghasilkan suatu power yang besar. Oleh karena itu kelenturan (*flexibility*) dan kekuatan fisik (*strength*) sangat dibutuhkan setiap pemain. Dayung memiliki beberapa faktor untuk mewujudkan pertandingan yang baik. Faktor tersebut antara lain faktor fisik dan teknik. Adapun faktor fisik yang dominan adalah kekuatan tubuh bagian atas (*upper body strength*), kardiovaskular yang baik, keseimbangan dan koordinasi tubuh yang baik, fleksibilitas, daya tahan otot, serta daya tahan mental, serta tidak dapat dipungkiri kondisi propordi fisik seseorang

juga dapat mempengaruhi bagus tidaknya suatu pertandingan. Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relative sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan, dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat, dan dapat menyelesaikan latihan- latihan yang relative berat (Na & Hipertensiva, n.d.)

Upper body strength atau yang bisa kita sebut sebagai kekuatan tubuh bagian atas adalah salah satu bagian tubuh yang ditargetkan memiliki massa otot yang lebih besar guna memberikan power yang baik dan tepat. Berikut adalah bagian tubuh yang tergolong upper body: dada, bahu, punggung atas, lengan, perut, bicep, tricep. Kekuatan otot adalah kemampuan kelompok otot untuk mengerahkan kontraksi maksimal terhadap resistensi kontraksi tunggal (Tiyawan & Amelya, 2020).

Otot dada dibagi menjadi 4 macam, yaitu: *pectoralis major*, *pectoralis minor*, *serratus anterior*, *subclavius*. Otot dada merupakan bagian dari otot besar yang dimiliki oleh tubuh. Ia merupakan otot yang berkontribusi secara signifikan untuk kekuatan tubuh bagian atas. Otot dada sendiri memiliki fungsi sebagai penunjang berbagai Gerakan lengan,

Otot bahu memiliki fungsi utama dalam membantu lengan untuk mengangkat, menarik dan berputar.

Sistem kardiovaskular adalah sistem tubuh untuk mengedarkan darah yang mengangkut nutrisi dan oksigen keseluruh bagian tubuh, serta mrembawa Kembali darah yang mengandung karbon dioksida serta zat- zat sisa makanan yang sudah tidak diperlukan lagi Kembali ke paru- paru. Kardiovaskular yang baik adalah suatu kondisi dimana tubuh dapat bertahan dengan rentan waktu yang lama dibawah tekanan intensitas

Latihan yang tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang proses perjalanan karir atlet dayung, serta mengeksplor faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang membanggakan. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan inspirasi kepada calon atlet, pelatih, serta masyarakat umum yang tertarik pada cabang olahraga dayung.

Berdasarkan latar belakang diatas, faktor yang mempengaruhi meningkatnya prestasi pada cabang olahraga dayung adalah daya tahan tubuh, fleksibilitas, serta kekuatan. Maka peneliti ingin meneliti tentang "Pengembangan Prestasi Olahraga Dayung Nomor Dragon Boat" berdasarkan pengalaman pribadi yang dimaksud.

B. METODE

A. Jenis Penelitian

Rumusan masalah yang mengacu pada penelitian ini, maka penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku seseorang, peristiwa, lapangan serta kegiatan kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam. Penelitian deskriptif kualitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan menggambarkan sesuatu variable yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti tanpa menghubungkan antar variable.

C. HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Dengan melakukan latihan rutin sejak duduk dibangku SMA yang dilaksanakan di taman prestasi Surabaya tepat pukul 16.00 hingga 18.00 setiap harinya kecuali hari minggu. Ni Luh Putu Marini mampu mengantongi beberapa prestasi dalam bebrapa nomor perlombaan yang diadakan oleh pemerintah Surabaya. Atlet dayung putri di club badjoel pernah mengalami kemrosotan

jumlah yang menyebabkan atlet Ni Luh Putu terkadang harus masuk dalam kategori putra Bersama timnya dalam club dayung Badjoel. Salah satu prestasi yang pernah diraih adalah juara 2 piala koni kota Surabaya nomor U-21 putra 500M, juara 2 piala walikota Surabaya nomor 20 MIX 500 M. Dengan prestasi tersebut membuat pelatih mempercayai dengan mengikutkannya dalam tes persiapan PON XX Papua. Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan salah satu ajang paling bergengsi untuk para atlet di Indonesia. Kemudian setelah lolos tes seleksi ini saatnya Ni Luh Putu mengikuti Pemusatan Latihan Daerah atau yang sering disebut PUSLATDA. PUSLATDA adalah salah satu program yang dibuat oleh KONI Jawa Timur guna bertujuan untuk mempersiapkan atlet menuju Pekan Olahraga Nasional (PON). Tim dayung Jawa Timur yang berjumlah 14 pendayung putri dan 14 pendayung putra dibawah naungan pelatih La bau, pelatih John, pelatih Ali amra serta pelatih Andrew yang didatangkan dari Australia oleh pihak KONI Jawa Timur. Dengan adanya program Latihan yang berbeda dari rekreasional ke prestasi membuat para atlet harus beradaptasi dengan program tersebut.

Pada bulan November 2020 dilakukannya pemusatan Latihan hingga bulan September 2021 yang dilakukan di beberapa tempat yaitu puspenerbal, Juanda, Kali mati Desa Kwatu, Mojokerto, Sungai Brantas serta 1 bulan berlatih diarena tanding Papua. Pemusatan Latihan atau training camp juga menunjang berbagai aspek yang diperlukan setiap atlet, salah satunya adalah kerja sama dan saling percaya pada satu tim. Perkembangan fisik yang dapat dipantau secara langsung oleh pelatih serta gizi yang didukung oleh KONI Jawa Timur. Pelaksanaan tes yang dilakukan 3 bulan sekali berguna dalam melatih mental sebelum pertandingan yang sebenarnya dimulai.

Persiapan perlombaan yang baik dengan

berbagai jenis latihan dan program yang sudah dibuat dan ditentukan oleh pelatih dibawah pengawasan KONI Jawa Timur. Dengan dukungan yang paling terbaik, KONI Jawa Timur menyiapkan 4 pillar yaitu melalui psikologi, *massage*, gizi dan biomekanika dalam kelas rehabilitasi atlet. Rehabilitasi sendiri adalah sebuah upaya untuk mengembalikan kondisi dari kurang baik menjadi lebih baik. Contoh pada atlet untuk meminimalisir peradangan dan efek imobilitasi, atlet harus melakukan penguatan yang dapat menunjang performanya kembali karena pada dasarnya rehabilitasi tidak menggunakan obat-obatan namun melakukan Latihan yang ditekan secara bertahap dan progresif rehabilitasi juga mempunyai fungsi sebagai pencegahan, peningkatan, penyembuhan, dan pemulihan kondisi fisik kembali normal.

Tidak hanya itu, dengan menambahkan fisioterapi sebagai salah satu penunjang agar memiliki performa yang maksimal. Fisioterapi adalah proses rehabilitasi yang dilalui dengan serangkaian pencegahan, diagnosis serta penanganan gangguan pada tubuh akibat cedera atau penyakit. Beberapa bentuk fisioterapi adalah:

- A. Program Latihan.
- B. Fisioterapi manual.
- C. Teknik elektroterapi.

B. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dengan cara menggabungkan semua teknik dan sumber data yang ada disebut triangulasi. Penelitian menggunakan beberapa teknik yang berbeda-beda namun menggali dari sumber yang sama. Penelitian ini menggunakan wawancara dan dokumentasi untuk mengambil data.

1. Wawancara

Dalam suatu penelitian ada beberapa tahap kegiatan yang harus dilalui untuk mencapai hasil akhir yang handal. Tahap

itu mencakup: persiapan, pembuatan kuesioner, pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data sehingga menghasilkan suatu kesimpulan (Usman & Argantos, 2020)

2. Dokumentasi

mengutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian dokumentasi adalah pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi di bidang pengetahuan, pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, kutipan, kliping, dan bahan referensi lainnya.

C. Metode Deskriptif Analisa

Ciri-ciri metode deskriptif analisis dapat disimpulkan sebagai berupa sifat mengakumulasi data belaka, penelitian berkegas memberikan gambaran terhadap fenomena-fenomena, kadang perlu pengujian terhadap hipotesis, digunakan teknik wawancara untuk mengumpulkan data, membuat prediksi, dan implikasi dari suatu masalah yang diteliti. Metode deskriptif analisis adalah teknik analisis yang difokuskan pada pemahaman suatu permasalahan, konteks, kompleksitas, dan subjektivitas.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pemusatan latihan memiliki dampak yang sangat besar dalam menumbuhkan kondisi fisik para atlet. Pemusatan Latihan juga merupakan salah satu sistem yang tidak bisa dilakukan secara instan diperlukannya manajemen program latihan yang terukur dan terencana untuk membuat suatu perubahan yang baik dan signifikan. Membutuhkan totalitas dan komitmen dalam membangun olahraga secara sistematis

dan mendukung. Prestasi olahraga merupakan suatu hal yang dapat dilihat dengan langsung dan terukur sehingga pendekatan mulai dari pembenahan teknik hingga masuk kedalam program latihan yang intents dan memiliki beban akan sangat mempengaruhi prestasi tersebut. Pembinaan dan pembangunan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif.

Diperlukan proses jangka panjang yang dilakukan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten untuk mencapai prestasi yang diharapkan dengan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini dalam meningkatkan prestasi bagi atlet, maka pemberian motivasi dan program latihan perlu dilakukan oleh pelatih atau official dari klub bersangkutan. Atlet diharapkan merasakan kesenangan dan kenyamanan dalam pelatihan yang dilakukan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap prestasi yang akan dihasilkan.

Latihan yang intensif saja tidak cukup untuk meraih prestasi, diperlukan adanya kualitas pada setiap program yang dijalankan. Kualitas program latihan yang tidak dihiraukan akan menyebabkan kemunduran prestasi serta tingkat kebosanan yang dapat terjadi pada atlet dapat dicegah dengan melakukan berbagai macam variasi latihan sehingga para atlet tidak mengalami kejenuhan pada saat latihan. Fakta dilapangan, banyak atlet yang meninggalkan latihan dikarenakan Tingkat kejenuhan pada program latihan hingga pembentukan mental atlet yang sangat perlu diperhatikan oleh para pelatih. Merupakan tantangan besar lainnya yang harus

diselesaikan Bersama. Beban latihan mampu memberikan pengaruh positif terhadap atlet yang dilatih, akan tetapi beban yang diberikan harus dalam takaran dan porsi yang tepat. Karena pemusatan latihan jangka panjang dikhususkan untuk pencapaian prestasi baik dalam kejuaraan tingkat daerah, nasional, regional, maupun internasional.

Program latihan yang diberikan oleh pelatih tentu dapat mempengaruhi fisiologi setiap atlet. Fisiologi olahraga sendiri menerangkan perubahan fungsi yang disebabkan oleh latihan yang dilakukan secara berulang dengan tujuan meningkatkan respn fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi latihan. Secara umum seperti yang dikatakan Wara Kushartanti (2009).

Program Latihan yang tepat akan memberikan pengaruh sebagai berikut:

1. Perubahan otot
2. Perubahan tendon dan ligament
3. Perubahan pada VO2MAX

E. PENUTUP

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemusatan latihan sangat berpengaruh besar terhadap kemajuan prestasi atlet. Keuntungan yang dapat diambil dari pemusatan latihan adalah pelatih dapat memperhatikan secara langsung pertumbuhan dan perkembangan tubuh setiap atlet, meningkatkan dan menjaga kesehatan, memberikan rasa percaya diri pada setiap atlet, mengajarkan kerja sama dan sportivitas dalam melakukan latihan.

F. SARAN

1. Untuk pelatih, kedepannya agar selalu memperhatikan program latihan serta beban yang diberikan untuk setiap atlet serta untuk selalu melakukan

dokumentasi guna dilakukannya evaluasi setiap bulannya.

2. Untuk atlet dayung, selalu komunikasikan hal hal yang terjadi secara baik guna menjaga kerukunan dan kerja sama antar personal guna meningkatkan performa tim dengan baik.
3. Dengan adanya skripsi ini diharapkan agar pelatih dan atlet senam di Indonesia kedepannya dapat memperhatikan pentingnya program serta kerja sama antar tim dalam meraih prestasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada bapak Muhammad dan para dosen yang telah berkenan memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini. serta terimakasih kepada kedua orang tua , keluarga serta teman-teman yang telah memberikan doa serta semangat yang tiada akhir

REFERENSI

- Na, D. E. C., & Hipertensiva, C. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. [http://repository.unp.ac.id/22141/1/PEMBENTUKAN KONDISI FISIK BAFIRMAN.pdf](http://repository.unp.ac.id/22141/1/PEMBENTUKAN%20KONDISI%20FISIK%20BAFIRMAN.pdf)
- Tiyawan, A., & Amelya, D. (2020). Pengaruh Aerobic Exercise Untuk Meningkatkan Upper Body Strength Pada Calon Jamaah Umrah. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(2), 24–29. <https://doi.org/10.36341/jif.v3i2.1314>
- Usman, J., & Argantos. (2020). Jurnal Performa Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.