



## Analisis Kondisi Fisik Atlet Dayung Provinsi Jawa Timur

Irawan Prastya Handoyo <sup>1</sup>, Mokhamad Nur Bawono <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

**Abstract** Canoeing is one of the sports where the primary equipment is water and paddles. The sport of canoeing can be classified as both recreational and competitive. Canoeing requires good physical condition. Some components of physical fitness include: strength, endurance, power, and flexibility. The aim of this study is to assess the physical condition of the canoeing athletes from East Java Province. This research uses a descriptive quantitative research method with an ex-post approach. The sample used in this study consisted of 12 canoeing athletes from East Java Province. The results of the physical condition of the canoeing athletes from East Java Province show that the majority of the athletes fall under the 'good' category from the 12 paddlers who participated in the 9 tests given. The analysis of the physical condition of East Java's canoeing athletes based on the following tests is as follows: in the sit-up test, 33% were good, 50% were poor, and 17% were very poor; in the chin-up test, 100% were good, 0% were poor, and 0% were very poor; in the 1 hand grip (right and left) test, 100% were good, 0% were poor, and 0% were very poor; in the 3 RM bench pull (1.3xBB) test, 100% were good, 0% were poor, and 0% were very poor; in the single leg right test, 100% were good, 0% were poor, and 0% were very poor; in the single leg left test, 83% were good, 17% were poor, and 0% were very poor; in the 3 RM bench press test, 75% were good, 25% were poor, and 0% were very poor; in the 100 m ergo test, 25% were good, 75% were poor, and 0% were very poor; in the 2000 m ergo test, 42% were good, 42% were poor, and 16% were very poor; in the sit and reach test, 75% were good, 9% were poor, and 16% were very poor. This study highlights the importance of proper management of physical condition in canoeing athletes to improve their performance. The practical implications of this research can assist coaches and fitness staff in designing training programs that meet the specific needs of the athletes.

**Keywords:** Analysis, Canoeing, Physical Condition

**Abstrak** Mendayung merupakan salah satu olahraga yang sarana utamanya ialah air dan dayung. Cabang olahraga dayung ada yang bersifat permainan dan bersifat perlombaan. Olahraga dayung membutuhkan kondisi fisik yang baik. Beberapa komponen kondisi fisik antara lain: kekuatan, daya tahan, Power, dan Kulentukkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik para atlet dayung Provinsi Jawa Timur. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan ex-post. sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 12 atlet dayung Provinsi Jawa Timur. Hasil kondisi fisik atlet dayung Provinsi Jawa Timur dengan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dari 12 pendayung yang mengikuti 9 item tes yang telah diberikan. Analisis Kondisi Fisik Atlet Dayung Provinsi Jawa Timur yang pada tes *sit up* baik 33%, kurang 50%, kurang sekali 17%, pada tes *chin up* baik 100%, kurang 0%, kurang sekali 0%, pada tes *1 hand grip right and left* baik 100%, kurang 0%, kurang sekali 0%, pada tes *3 rm bench pull* (1,3xbb) baik 100%, kurang 0%, kurang sekali 0%, pada tes *single leg right* baik 100%, kurang 0%, kurang sekali 0%, pada tes *single leg left* baik 83%, kurang 17%, kurang sekali 0%, *3 rm bench press* baik 75%, kurang 25%, kurang sekali 0%, pada tes *100 m ergo* baik 25%, kurang 75%, kurang sekali 0%, pada tes *2000 m ergo* baik 42%, kurang 42%, kurang sekali 16%, pada tes *sit and reach* baik 75%, kurang 9%, kurang sekali 16%. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan kondisi fisik yang tepat dalam atlet dayung untuk meningkatkan performa mereka. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat membantu pelatih dan staf kebugaran dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

**Kata Kunci :** Analisis, Dayung, Kondisi Fisik

### 1. PENDAHULUAN

Olahraga yakni komponen .penting untuk kebugaran jasmani. Olahraga juga diartikan sebagai aktivitas fisik yang dirancang dengan tujuan meningkatkan kesehatan, kondisi fisik, dan ketrampilan seseorang (Pratama & Umar, 2020). Terdapat beberapa jenis olahraga di Indonesia diantara-Nya ialah cabang olahraga dayung.

Cabang olahraga dayung yang populer di Indonesia sebenarnya merupakan kombinasi dari tiga induk olahraga, yaitu Rowing, Canoeing, dan Perlombaan Perahu Tradisional (Perahu Naga). Di tingkat internasional, olahraga dayung memiliki tiga cabang utama, masing-masing dengan induk organisasi yang diakui yaitu, Federation International Societes de Aviron (FISA) untuk rowing, International Canoe Federation (ICF) untuk canoeing, dan International Dragon Boat Federation (IDBF) untuk perlombaan perahu naga. Di Indonesia, ketiga cabang olahraga ini berada di bawah naungan Persatuan Olahraga Dayung Indonesia (PODSI). Perkembangan olahraga dayung di Indonesia menunjukkan kemajuan cukup relevan dari masa ke masa, dapat dilihat peningkatan prestasi dan partisipasi. Salah satu indikator utama dari kemajuan ini adalah peningkatan kekuatan fisik atlet dayung, terutama di Jawa Timur. Ini menunjukkan bahwa program pelatihan dan pembinaan atlet di Indonesia semakin efektif dan berfokus pada pengembangan kemampuan fisik yang diperlukan untuk bersaing di tingkat nasional dan internasional.

Dayung ialah olahraga yang menggunakan fasilitas utama yaitu air. dan medianya dayung perahu. Dayung memiliki karakteristik kompetisi dan ada pula permainan, dayung bisa dimainkan secara tim ataupun perseorangan. Menurut (Rahmi Hayaton, 2023) Olahraga dayung memiliki ciri khas yakni atlet harus bertanding memacu perahu dengan dayungkan di atas air sungai, danau dan laut. Aktivitas mendayung membutuhkan strategi agar perahu melaju sesuai dengan yang diinginkan. Menurut (Fauzi Dermawan et al., 2016) Setiap atlet wajib mempunyai beberapa strategi penting agar perahu melaju secara optimal dan minim hambatan. Berikut adalah keterampilan yang perlu dikuasai yaitu yang pertama, keterampilan melakukan start yakni teknik memulai kayuhan dengan cepat dan efisien untuk mendapatkan momentum awal yang baik. Kedua, keterampilan melakukan gerakan putaran tangan dan badan dengan cara mengatur posisi tubuh dan tangan agar gerakan kayuhan lebih efektif dan tidak membuang tenaga. Ketiga, keterampilan melakukan gerakan putaran dayung yakni dengan cara mengoptimalkan sudut dan cara memutar dayung untuk meningkatkan dorongan ke depan. Keempat, keterampilan melakukan gerakan kayuhan, ini adalah teknik inti di mana cara melakukan kayuhan sangat mempengaruhi kecepatan perahu. Kecepatan perahu ditentukan oleh dorongan yang dihasilkan dari kayuhan dibandingkan dengan hambatan yang dihadapi. Dengan menguasai keterampilan di atas, pendayung dapat meminimalkan hambatan dan memaksimalkan laju perahu, menciptakan efisiensi dalam setiap perlombaan.

Dalam olahraga dayung, terdapat beberapa faktor fisik yang memengaruhi kecepatan dan keseimbangan perahu, salah satu yang paling penting yakni kekuatan dan ketahanan otot. Kekuatan otot sangat penting untuk dorongan saat mendayung. Pendayung yang memiliki otot

kuat dapat mempertahankan kecepatan tinggi terutama saat menghadapi arus air, Sedangkan kekuatan daya tahan otot merupakan kekuatan untuk melaksanakan kegiatan fisik dalam tempo lama tanpa mengalami rasa penat. Pelayung dengan daya tahan yang baik dapat mempertahankan ritme kayuhan yang stabil, meskipun dalam perlombaan yang panjang. Menurut (Sapta & Kusuma, 2022) Daya tahan otot merupakan ketahanan gerakan otot atau semua otot untuk melewati beban latihan selama interval. Daya tahan ini sangat penting dalam olahraga dayung, karena memungkinkan atlet untuk mempertahankan performa mereka tanpa cepat lelah.

Circuit training adalah satu di antara yang lain mengenai bentuk latihan yang efisien agar memperkuat keadaan fisik atlet. Latihan ini mengombinasikan berbagai jenis latihan kekuatan dan ketahanan dalam satu sesi, dengan pengulangan dan variasi yang dikembangkan untuk meningkatkan daya tahan otot, VO2Max, serta ketahanan secara bersamaan. Dengan program latihan yang terstruktur seperti circuit training, atlet dayung dapat meningkatkan kondisi fisik mereka secara signifikan. *Circuit training* yakni proses yang bertujuan guna menambah fisik dengan beberapa item latihan, setiap item mempunyai komponen latihan beraneka ragam (Irfan Bahari, 2024). Circuit training mempunyai dampak yang cukup besar terhadap ketahanan kardiovaskuler.

Metode ini memungkinkan atlet untuk melakukan variasi latihan yang intens dan beragam dalam satu sesi, sehingga membantu meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru. Dengan menyesuaikan pelaksanaan circuit training berdasarkan kebutuhan spesifik dayung, atlet dapat memaksimalkan manfaat dari program latihan ini, sehingga meningkatkan performa dan daya tahan mereka secara keseluruhan. Keperluan dan ciri khas dayung menyesuaikan dengan kegiatan latihan sirkuit, antara lain seperti komponen kegesitan, stamina, kekebalan dan komponen keadaan fisik lainnya (Sapta & Kusuma, 2022).

## **2. KAJIAN PUSTAKA**

### **Dayung**

Olahraga dayung yakni aktivitas yang membutuhkan kombinasi keahlian anaerobik dan aerobik, serta keahlian koordinasi dan fokus yang berkepanjangan. Atlet dayung biasanya memiliki tinggi badan yang ideal, dengan proporsi tubuh yang besar, serta lengan dan tungkai yang panjang, yang mendukung performa mereka. Selain itu, mereka juga harus memiliki ketahanan terhadap kelelahan dan stres. Dayung dapat diartikan sebagai bentuk keterampilan, karena terdapat gabungan gerakan tubuh dengan alat untuk mendayung, menciptakan

harmonisasi yang estetik dalam setiap gerakan. (Christanto et al., 2017) Dalam penelitian ini, pada gerakan mendayung, pengendalian stabilitas tubuh melibatkan kontrol neuromuskular untuk merespons pergerakan setiap segmen tubuh selama mendayung.

Tujuan utama dalam olahraga dayung adalah mencapai kecepatan maksimum untuk sampai ke garis finis secepat mungkin. Tenaga yang dihasilkan melalui pengayuhan, yang memanfaatkan kekuatan kaki dan tubuh bagian bawah, berhubungan erat dengan perahu, sehingga memungkinkan perahu bergerak dengan cepat. Pencapaian yang diharapkan dari atlet dayung adalah kemampuan untuk menggerakkan dayung secara efisien untuk memaksimalkan laju perahu menuju garis finis. Gerakan mendayung melibatkan kemampuan atlet untuk mengayuh dengan optimal, sambil meminimalkan rasa lelah, untuk mencapai tujuan dengan efisien. (Yusrizal et al., 2015) Olahraga dayung di Indonesia merupakan kombinasi dari tiga cabang, yaitu Canoeing, Rowing, dan Dragon Boat. Ketiga cabang olahraga ini berada di bawah satu induk organisasi, yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). Organisasi ini bertanggung jawab dalam mengembangkan dan mengelola olahraga dayung di seluruh tanah air, mendorong prestasi dan partisipasi atlet di berbagai tingkat.

Kegiatan mendayung sebenarnya telah ada sejak zaman dahulu, ketika aktivitas ini digunakan untuk berburu hewan di sungai, danau, atau laut. Selain itu, mendayung juga berfungsi sebagai sarana transportasi untuk berdagang, menyeberangi sungai, dan menjelajahi pulau-pulau atau daerah yang terpisah oleh perairan. Namun, baru pada abad ke-16, mendayung secara resmi diakui sebagai olahraga. Sejak saat itu, olahraga ini terus berkembang dan semakin populer di berbagai belahan dunia.

### **Kondisi Fisik**

Menurut Syafruddin dalam (Debyanto et al., 2022) Kondisi fisik (Physical Condition) merujuk pada kondisi atau ketahanan fisik seseorang. situasi ini mencakup fase pra, selama, dan pasca menjalani proses latihan. Tanggung jawab pengurus adalah untuk meningkatkan fisik atau keadaan awal atlet melewati program terstruktur, agar prestasi dapat dicapai. Sebelum pengurus mengatur jadwal latihan kepada atlet, penting bagi mereka untuk memahami apa yang dimaksud dengan keadaan fisik, berbagai macam jenisnya, metode pelatihannya, serta unsur-unsur yang bisa mempengaruhinya. Pengetahuan ini sangat penting agar pengurus bisa membuat jadwal latihan yang efektif dan yang dibutuhkan atlet.

### **Kekuatan**

Kekuatan merupakan faktor krusial dalam berbagai aktivitas olahraga, berfungsi sebagai faktor pendorong dan penghindaran cedera. Di samping itu, kekuatan juga berperan krusial dalam aspek kemampuan fisik lainnya, daya ledak, lincah, dan laju. Oleh karena itu,

daya menjadi poin penting untuk mencapai kinerja terbaik. Menurut (Atradinal & Sepriani, 2017) Kekuatan adalah kemampuan jaringan atau sekelompok otot untuk menangani beban atau resistensi saat melakukan aktivitas latihan. Kekuatan maksimal diperlukan oleh setiap atlet di semua jenis olahraga.

### **Sirkuit Training**

Menurut (Subarjah, 2013) Latihan sirkuit ini berlandaskan pada premis bahwa individu atlet dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, stamina, kelincahan, serta kebugaran secara keseluruhan dengan cara menyelesaikan sebanyak mungkin tugas dalam waktu yang ditentukan. Ini melibatkan menyelesaikan sejumlah latihan atau aktivitas dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

## **3. METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian non-eksperimental yakni penelitian. yang peneliti tidak mempunyai kesempatan untuk menjawab variabel-variabel yang berperan dalam munculnya faktor-faktor yang disepakati karena gejala tersebut sudah terjadi. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan ex-post facto. Menurut (Surifah et al., 2018) Penelitian ex-post facto merupakan tipe penelitian empiris yang terstruktur, di mana peneliti tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol variabel bebas secara langsung karena variabel tersebut sudah ada atau tidak bisa dimanipulasi. Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji hubungan antar variabel yang ada untuk memahami efek atau pengaruhnya. Suatu pendekatan dengan tujuan sistematis untuk menafsirkan keberhasilan peneliti dalam bentuk data yang kemudian dikumpulkan, diolah, dianalisis guna memberikan gambaran mengenai permasalahan yang dibahas dalam penelitian.

Pada studi ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif yang memanfaatkan tabel statistik. Melalui analisis yang hanya mencapai tingkat deskripsi, yaitu menganalisis fisik atlet dayung untuk menyajikan secara fakta dan dengan cara yang terstruktur untuk mempermudah pemahaman dan penarikan kesimpulan.

### **Waktu Penelitian**

#### **1. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dimulai pada bulan September awal tahun 2024 sebelum pelaksanaan PON Aceh-Sumut 2024.

#### **2. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian di Puslatda Koni Jatim, bertempat di Jl. Kertajaya Indah Timur IV/5 Surabaya.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil Penelitian

Studi ini bersifat deskriptif, sehingga kondisi objek akan dijelaskan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang kondisi fisik atlet dayung Provinsi Jawa Timur akan menggambarkan keadaan fisik masing-masing pemain berdasarkan item tes yang diterapkan.

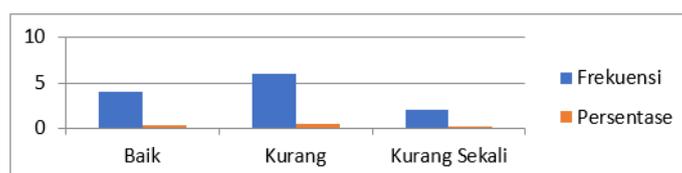
Data yang didapat terdiri dari 11 item tes yakni (1) *sit up*, (2) *chin up*, (3) *1 hand grip*, (4) *3 RM Bench Pull (1,3xbb)*, (5) *single leg*, (6) *3 RM Bench Press (1,3xbb)*, (7) *russian* untuk mengukur kekuatan, (8) *100 M ergo* untuk mengukur kecepatan (9) *2000 M ergo* untuk mengukur daya tahan (10) *Upper Body Flexibility* (11) *Sit and Reach* untuk mengukur fleksibilitas. Tiap-tiap tes tersebut dikategorikan menjadi tiga kategori yakni: Baik (B), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS).

##### 1. Hasil Tes kekuatan (*Sit Up*)

Perolehan penelitian tes kekuatan yang diukur dengan *sit up* memperoleh nilai kategori kurang sekali 2 atlet dengan persentase 17%, sedangkan kategori baik 4 atlet dengan persentase 33%, dan kategori kurang 6 atlet dengan persentase 50%. Berikutnya disusunnya data dalam pengaturan frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek *sit up*.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes *Sit Up*

No.	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Persentase
1	40	55	Baik	4	33%
2	34	39	Kurang	6	50%
3	28	33	Kurang Sekali	2	17%
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>100%</b>

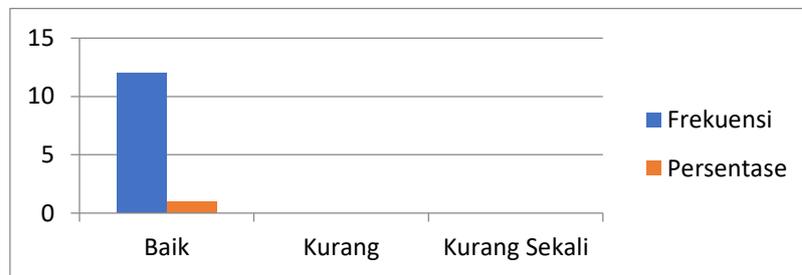


##### 2. Hasil Tes kekuatan (*Chin Up*)

Perolehan penelitian tes kekuatan yang diukur dengan *chin up* memperoleh nilai kategori baik 12 atlet dengan persentase 100%. Berikutnya disusunnya data dalam pengaturan frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek *chin up*.

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes *Chin Up*

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3	Baik	12	100%
2	2	Kurang	0	0%
3	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

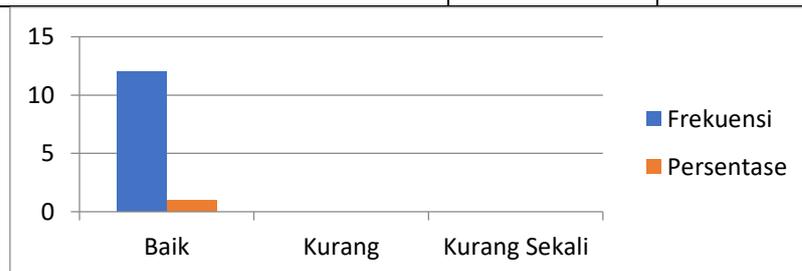


### 3. Hasil Tes kekuatan (1 *Hand Grip Right* dan *Left*)

Perolehan penelitian tes kekuatan yang diukur dengan *chin up right* dan *left* memperoleh nilai kategori baik 12 atlet dengan persentase 100%. Berikutnya disusunnya data dalam pengaturan frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek1 *hand grip right* dan *left*.

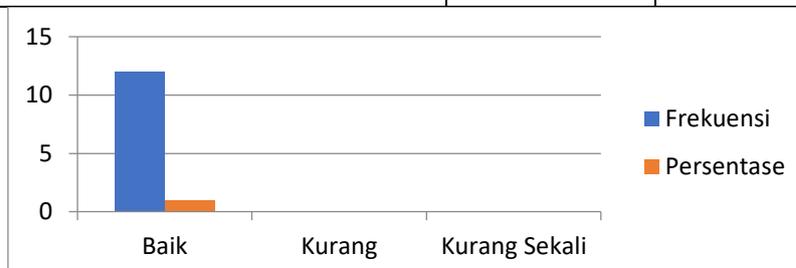
**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes 1 *Hand Grip Right*

No.	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Persentase
1	45	60	Baik	12	100%
2	29	44	Kurang	0	0%
3	14	29	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>100%</b>



**Tabel 4** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes 1 Hand Grip Left

No.	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Persentase
1	45	60	Baik	12	100%
2	29	44	Kurang	0	0%
3	14	29	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>100%</b>

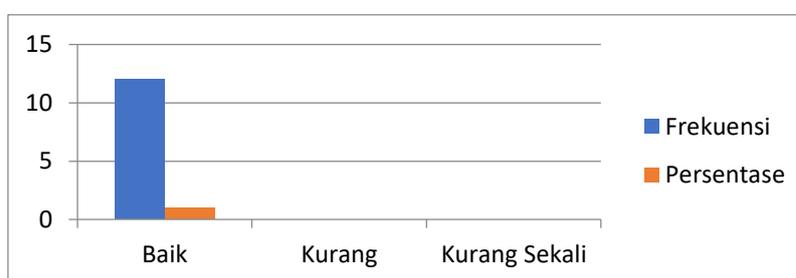


4. Hasil Tes kekuatan (*3 RM Bench Pull (1,3xbb)*)

Perolehan penelitian tes kekuatan yang diukur dengan *3 RM Bench Pull (1,3xbb)* memperoleh nilai kategori baik 12 atlet dengan persentase 100%. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel pengaturan frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek *3 RM Bench Pull (1,3xbb)*.

**Tabel 5** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes *3 RM Bench Pull (1,3xbb)*

No.	Rentang Skor		Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3		Baik	12	100%
2	2		Kurang	0	0%
3	1		Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>100%</b>



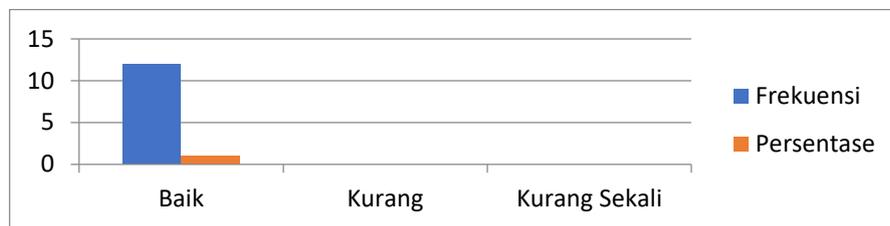
5. Hasil Tes kekuatan (*Single Leg*)

Perolehan penelitian tes kekuatan yang diukur dengan *Singgel Leg* dengan menggunakan tangan kanan memperoleh nilai kategori baik 12 atlet dengan persentase 100% sedangkan dengan menggunakan tangan kiri memperoleh nilai kategori baik 10 atlet dengan

persentase 83% dan nilai kategori kurang 2 atlet dengan persentase 17%. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel pengaturan frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek *Singgel Leg*

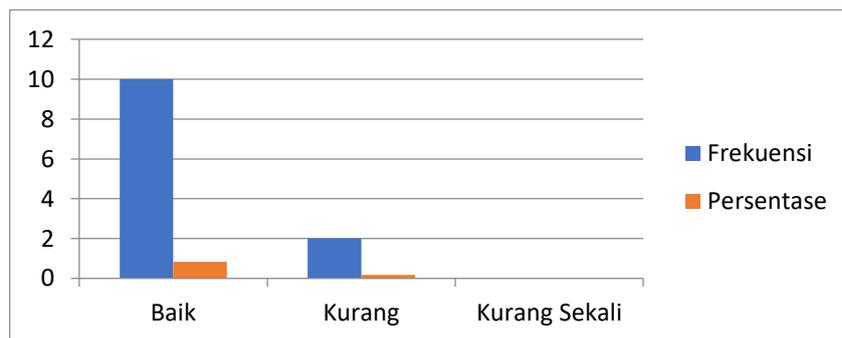
**Tabel 6** *Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes Single Leg Right*

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3	Baik	12	100%
2	2	Kurang	0	0%
3	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>



**Tabel 7** *Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes Single Leg Left*

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3	Baik	10	83%
2	2	Kurang	2	17%
3	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>



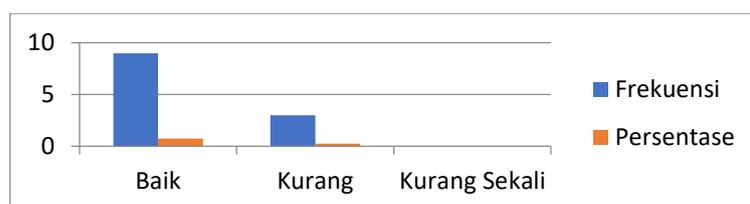
6. Hasil Tes kekuatan (3 RM Bench Press (1,3x $bb$ ))

Perolehan penelitian tes kekuatan yang diukur dengan 3 RM Bench Press (1,3x $bb$ ) memperoleh nilai kategori baik 9 atlet dengan persentase 75%, dan nilai kategori kurang 3 atlet dengan persentase 25% Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam

kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel pengaturan frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek 3 RM Bench Press (1,3xbb).

**Tabel 8** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes 3 RM Bench Press (1,3xbb)

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3	Baik	9	75%
2	2	Kurang	3	25%
3	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

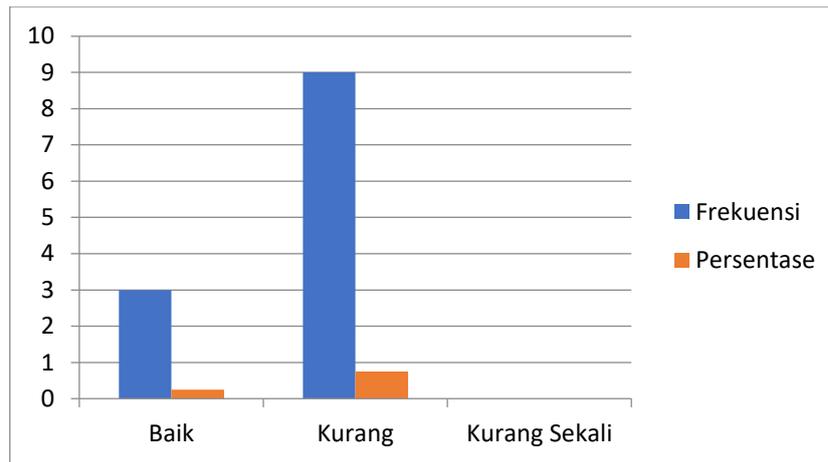


#### 7. Hasil Tes Kecepatan (100 M Ergo)

Perolehan penelitian tes kecepatan yang diukur dengan 100 M Ergo memperoleh nilai kategori baik 3 atlet dengan persentase 25%, dan nilai kategori kurang 9 atlet dengan persentase 75%. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel pengaturan frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek 100 M Ergo.

**Tabel 9** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes 100 M Ergo

No.	Skor / Detik		Kategori	Frekuensi	Persentase
1	20	18	Baik	3	25%
2	23	21	Kurang	9	75%
3	26	24	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>100%</b>

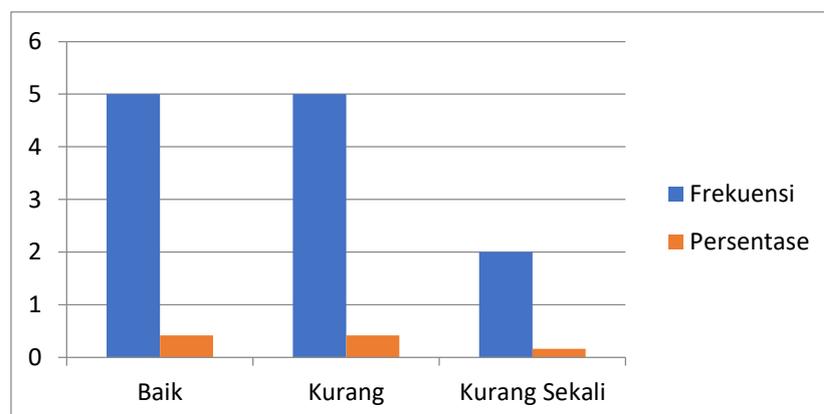


8. Hasil Tes Daya Tahan (2000 *M Ergo*)

Perolehan penelitian tes daya tahan yang diukur dengan 2000 *M Ergo* memperoleh nilai kategori baik 5 atlet dengan persentase 42%, dan nilai kategori kurang 5 atlet dengan persentase 42%, sedangkan kategori nilai kurang sekali 2 atlet dengan persentase 16%. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel pengaturan frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek 2000 *M Ergo*.

**Tabel 10** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet Tes 2000 *M Ergo*

No.	Skor / Menit		Kategori	Frekuensi	Persentase
1	9	8	Baik	5	42%
2	11	10	Kurang	5	42%
3	13	12	Kurang Sekali	2	16%
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>100%</b>

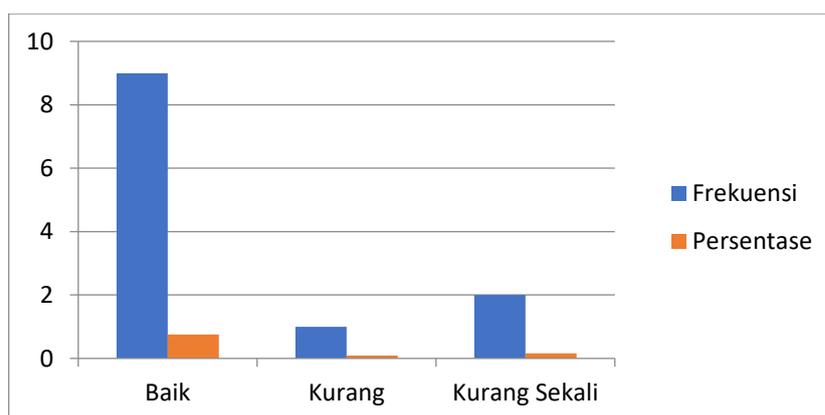


9. Hasil Tes Fleksibilitas (*Sit and Reach*)

Perolehan penelitian tes daya tahan yang diukur dengan *Sit and Reach* memperoleh nilai kategori baik 9 atlet dengan persentase 75%, dan nilai kategori kurang 1 atlet dengan persentase 9%, sedangkan kategori nilai kurang sekali 2 atlet dengan persentase 16%. Berikutnya disusunnya data dalam distribusi frekuensi selaras dengan tabel konversi yang ditetapkan pada bab sebelumnya digolongkan dalam kategori baik, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel pengaturan frekuensi analisis kondisi fisik atlet dayung berbasis aspek *Sit and Reach*.

**Tabel 11** Distribusi Frekuensi Analisis Kondisi Fisik Atlet *Sit and Reach*

No.	Skor / Menit		Kategori	Frekuensi	Persentase
1	20	25	Baik	9	75%
2	14	19	Kurang	1	9%
3	8	12	Kurang Sekali	2	16%
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>100%</b>



## Pembahasan

Dalam olahraga prestasi, terdapat syarat-syarat yang dibutuhkan untuk mencapai pencapaian tertinggi. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh para atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang maksimal sesuai dengan ciri, karakteristik, serta kebutuhan cabang olahraga. Untuk memperoleh kondisi fisik yang prima diperlukan latihan yang terprogram dengan baik, sehingga untuk masa yang akan datang faktor kondisi fisik ini harus menjadi suatu perhatian penting bagi atlet agar dapat memberikan latihan-latihan fisik yang berguna untuk memperbaiki keadaan kondisi fisik para atletnya (Ananda Muhamad Tri Utama, 2022).

Berdasarkan uraian hasil riset tentang analisis kondisi fisik atlet dayung Provinsi Jawa Timur, ditemukan bahwa kondisi fisik atlet dengan mempertimbangkan frekuensi tertinggi, umumnya berada dalam kategori baik dari keseluruhan 12 pendayung. Analisis Kondisi Fisik

Atlet Dayung Provinsi Jawa Timur yang pada test *sit up* mendapatkan persentase 33% termasuk dalam kategori baik, mendapatkan persentase 50% termasuk dalam kategori kurang, dan mendapatkan persentase 17% termasuk dalam kategori kurang sekali. Pada test *chin up* seluruh atlet mendapatkan persentase 100% termasuk dalam kategori baik. Pada test *1 hand grip right and left* seluruh atlet mendapatkan persentase 100% termasuk dalam kategori baik. Pada test *3 rm bench pull* (1,3xbb) seluruh atlet mendapatkan persentase 100% termasuk dalam kategori baik. Pada test *single leg right* seluruh atlet mendapatkan persentase 100% termasuk dalam kategori baik. Pada test *single leg left* mendapatkan persentase 83% termasuk dalam kategori baik, dan mendapatkan persentase 17% termasuk dalam kategori kurang. Pada test *3 rm bench press* mendapatkan persentase 75% termasuk dalam kategori baik, dan mendapatkan persentase 25% termasuk dalam kategori kurang. Pada test *100 m ergo* mendapatkan persentase 25% termasuk dalam kategori baik, dan mendapatkan persentase 75% termasuk dalam kategori kurang. Pada test *2000 m ergo* mendapatkan persentase 42% termasuk dalam kategori baik, mendapatkan persentase 42% termasuk dalam kategori kurang, dan mendapatkan persentase 16% termasuk dalam kategori kurang sekali. Pada *test sit and reach* mendapatkan persentase 75% termasuk dalam kategori baik, mendapatkan persentase 9% termasuk dalam kategori kurang, dan mendapatkan persentase 16% termasuk dalam kategori kurang sekali. Temuan dari penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kondisi fisik Atlet Dayung Provinsi Jawa Timur rata-rata termasuk dalam kategori baik.

Meskipun banyak atlet dayung Provinsi Jawa Timur telah meraih hasil baik, mereka masih perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik melalui latihan individu dan tim. Oleh karena itu, penting bagi Atlet Dayung Provinsi Jawa Timur untuk memaksimalkan program latihan mereka mengingat persaingan yang ketat di tingkat tersebut.

Kondisi fisik tim Atlet Dayung Provinsi Jawa Timur, yang terdiri dari atlet dari berbagai kota, sangat penting untuk mendukung kinerja optimal mereka, baik secara individu maupun tim. Atlet perlu memiliki kondisi fisik yang baik untuk memastikan hasil latihan dapat diterapkan secara maksimal. Selain kondisi fisik yang prima, keberhasilan kompetisi juga bergantung pada mental yang kuat dan keterampilan yang memadai.

Kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantara-Nya adalah latihan dan pembinaan. Ini sangat krusial karena latihan dan pembinaan yang terstruktur dan terarah merupakan faktor utama dalam pengembangan kondisi fisik atlet. Ini meliputi latihan kekuatan, kardiovaskular, kecepatan, fleksibilitas, dan berbagai jenis latihan lain yang dirancang untuk meningkatkan berbagai aspek kebugaran fisik. Di samping itu, pola makan

dan asupan nutrisi juga memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk kebugaran atlet. Polanya makan yang seimbang dan cukup merupakan faktor penting untuk memenuhi kebutuhan energi, pemulihan, dan perkembangan otot. Menurut (Ananta, 2024) “dalam mencapai prestasi maksimal perlu di dukung dengan status gizi atlet yang baik, karena faktor gizi dapat mempengaruhi fisiologi dan psikologi atlet untuk mendukung olahraga dan performanya”.

Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam mencapai prestasi atlet. Atlet yang tidak meraih hasil maksimal sering kali disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang baik. Dengan program latihan yang teratur dan terkontrol, kemampuan serta kondisi fisik pemain dapat meningkat, sehingga memungkinkan mereka untuk tampil optimal saat bertanding (Nur Azizah, 2019).

Berdasarkan deskripsi temuan dari penelitian yang telah diuraikan sebelumnya. Bahwasanya dari hasil tersebut itu berpengaruh pada hasil yang di dapat pada ajang PON Aceh-Sumut 2024 yang di ikuti atlet dayung Provinsi Jawa Timur. Pada ajang PON Aceh-Sumut 2024 tim atlet dayung Provinsi Jawa Timur belum mampu memberikan hasil yang maksimal, meskipun dalam tes kondisi fisik yang telah dilakukan rata-rata atlet dayung Provinsi Jawa Timur memiliki kondisi fisik yang baik hal itu tidak signifikan dengan hasil perolehan yang mereka dapatkan saat melakoni gelaran PON Aceh-Sumut 2024. Dalam hal ini atlet dayung Provinsi Jawa Timur cenderung kurang maksimal dalam menerapkan persiapan, oleh karena itu seharusnya tim pelatih atlet dayung Provinsi Jawa Timur melakukan tes fisik lainnya untuk memaksimalkan kondisi fisik atlet tersebut sebelum melakoni turnamen besar seperti PON Aceh-Sumut 2024.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Merujuk pada hasil penelitian dan analisis yang telah dijelaskan sebelumnya, kondisi fisik atlet dayung Provinsi Jawa Timur mengalami variasi dalam berbagai aspek seperti, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Optimalnya kondisi fisik atlet merupakan faktor yang cukup krusial untuk performa mereka, namun kurangnya persiapan yang terstruktur dan terarah dalam latihan serta pembinaan menyebabkan kondisi fisik atlet belum mencapai tingkat optimal. Hal ini tercermin dari hasil yang diperoleh atlet dayung Provinsi Jawa Timur dalam ajang PON Aceh-Sumut 2024, tim atlet dayung Provinsi Jawa Timur belum mampu memberikan hasil yang maksimal, meskipun dalam tes kondisi fisik yang telah dilakukan rata-rata memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan demikian, peningkatan persiapan dan pembinaan

kondisi fisik atlet menjadi kunci untuk meningkatkan performa atlet agar dapat meraih hasil yang lebih baik dalam kompetisi mendatang.

### **Saran**

Dari hasil penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Dayung Provinsi Jawa Timur” peneliti memiliki beberapa saran sehingga dapat digunakan untuk beberapa pihak terkait, berikut beberapa saran dari peneliti:

1. Bagi pelatih

Harus bisa mengontrol kondisi fisik para pemain, agar pemain bisa menampilkan performanya guna menggapai prestasi optimal.

2. Bagi atlet

Harus bisa meningkatkan performa serta kondisi fisik yang dimiliki dengan menerapkan latihan yang rutin untuk menunjang suatu prestasi.

3. Bagi ilmu pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang bisa menambahkan pengetahuan tentang analisis kondisi fisik atlet dayung.

## **6. DAFTAR PUSTAKA**

Alsyaqbana, M., & Soetjipto. (2012). Profil tinggi badan, daya ledak (power) otot tungkai, kelincahan dan daya tahan atlet bulutangkis.

ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). Analisis kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda di Desa Kota Baru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir. 9, 356–363.

Ananta, A. P. (2024). Analisis status kondisi fisik dan status gizi pemain klub futsal M67 Futsal Majalengka dengan Jogokaryan Futsal Academy. *Ayaa*, 15(1), 37–48.

Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan kekuatan otot pada atlet sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99.

Chan, F. (2012). Strength training (Latihan kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.

Christanto, D. A., Adiputra, N., Lesmana, S. I., Sutjana, D. P., Muliarta, M., & -, W. (2017). Penambahan latihan core stability pada program pelatihan atlet dayung untuk peningkatan kecepatan mendayung. *Sport and Fitness Journal*, 5(3), 40–47.

Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.

Debyanto, K., Atradinal, Yulifri, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan kondisi fisik pemain Satellite

- Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO: Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 5(2), 85–91.
- Djajanegara, A. R. (2020). Teknik analisis data (Analisis kualitatif pada hasil kuesioner). *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Dakwah*, 1–11.
- EPENDI, R. (2021). Pengembangan alat penghitung jumlah tes sit-up dengan menggunakan Arduino.
- Fauzi Dermawan, D., Pendidikan, P., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2016). Hubungan daya tahan dan kekuatan otot lengan dengan prestasi dayung 1000 meter putra. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 3(2), 2580–6335.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117.
- Irfan Arifianto, & Raibowo, S. (2020). Model latihan koordinasi dalam bentuk video menggunakan variasi tekanan bola untuk atlet tenis lapangan tingkat junior. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78–88.
- Maksum, A. (2018). Metodologi penelitian.
- Nur Azizah, A. W. (n.d.). Evaluasi kondisi fisik atlet dayung kayak Puslatda Jawa Timur. *Evaluasi kondisi fisik atlet dayung kayak Puslatda Jatim*, Nur Azizah S1 Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya, Achmad Widodo S.
- Pratama, & Umar. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
- Rahmat, E., Rusdiana, A., & Ruhayati, Y. (2017). Pengembangan teknologi tes chin-up berbasis Arduino Uno dan sensor infrared dengan LCD display. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 14.
- Rahmi Hayaton. (2023). Analisis kekuatan tumpuan kaki cabang olahraga dayung nomor rowing pada atlet PON Aceh.
- Safari, I. (2011). Analisis unsur fisik dominan pada olahraga tradisional. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 40(2), 157–164.
- Sapta, L., & Kusuma, W. (2022). Metode latihan sirkuit dan CrossFit sebagai program pembinaan fisik bulutangkis. 7(3), 582–590.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sulistiyowati, W. (2017). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31.
- Surifah, J., Rosidah, L., & Fahmi, F. (2018). Pengaruh metode pembiasaan terhadap pembentukan sikap tanggung jawab anak usia 4-5 tahun (Penelitian ex-post facto di KB-TKIT Raudhatul Jannah Cilegon Banten). *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 113.

- Tudor O. Bompa, P., & G. Gregory Haff, P. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(4).
- Wedut, & Wiriawan, O. (2020). Profil kondisi fisik atletik sprinter Jatim tahun 2019-2020. *Sport Science and Health*, 4(7), 71–76.
- Yusrizal, Nuzuli, & Ifwandi. (2015). Keberadaan PPLP olahraga dayung Provinsi Aceh tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(3), 168–176.