Journal of Physical Education and Sport Science
Vol. 6, No. 1, April 2024, pp, 11-14
ISSN: 2685-2136 DOI:
Jurnal homepage: http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/index

PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG KLUB DAYUNG KABUPATEN BANDUNG BARAT

Opin[1)], Ribut Wahidi[2)], Elang Fauzan[3)]

[1,2,3]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2024

Disetujui Maret 2024

Dipublikasikan April 2024

Keywords:

Keywords: Rowing, Physical Condition

Abstract

Rowing is a measurable sport with a predominantly aerobic energy system. However, other physical components also become the carrying capacity for the achievement of rowing athletes. Therefore, this study aims to determine the level of physical condition of rowing athletes in rowing clubs in Bandung Regency. This research is a quantitative descriptive study with a survey approach. The sample in this study were male rowing athletes at the Bandung Regency rowing club with the age of 17 years as many as 10 people. Data collection techniques used physical component tests and practices, namely, aerobic endurance test using multistage fitness test, flexibility test using sit and reach test, strength test using 1RMbenchpress test, and power test using vertical jump test. The results of this study indicate that the athlete's endurance level is in the sufficient category with a frequency percentage of 40%, the athlete's flexibility level is in the sufficient category with a frequency percentage of 40%, the athlete's strength level is in the less category with a frequency percentage of 40%, The athlete's leg power is in the very poor category with a frequency percentage of 40%, and the overall level of the athlete's physical condition is in the sufficient category with a frequency percentage of 70%.

© 2024 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:
Author, Opin
Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan
Email: opinpiana1999@gmail.com

PENDAHULUAN

Dayung merupakan salah satu olahraga air yang menggunakan alat berupa perahu dan dayung. Olahraga dayung di Indonesia memang tidak sepopuler cabang olahraga bulutangkis atau sepakbola, akan tetapi cabang olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki prestasi di dunia. Secara garis besar perlombaan dayung ini terbagi ke dalam beberapa nomor yaitu: 1) Canoeing, 2) Rowing, dan 3) TBR (Asmuddin, 2015: 66). Olahraga dayung dikatakan sebagai olahraga terukur, Nolte (2011: 85) menjelaskan bahwa karakteristik olahraga dayung yang menempuh jarak 2000 meter rerata waktu tempuhnya adalah 5 menit 30 detik sampai 8 menit dengan rerata kayuhan dayung 32-42 kayuhan per menit.

Hal lain yang juga perlu diperhatikan adalah bahwa olahraga dayung predominan energi yang digunakan adalah aerobik sebesar 84% dan anaerobik sebesar 16%. Kemampuan mendayung atlet harus terus diimbangi dengan latihan fisik hal ini seperti yang dijelaskan oleh Izzuddin dan Gemael (2020: 21-22) bahwa prestasi atlet dayung adalah mampu mendayung dengan cepat untuk memecahkan waktu paling cepat sekaligus mengalahkan lawan tanpa kehilangan keseimbangan sehingga perahu tidak akan terjatuh. Selain itu Ali dan Abas (2019) menjelaskan bahwa kecepatan merupakan komponen fisik yang diperlukan bagi atlet dayung.

Mengenai kemampuan fisik yang diperlukan bagi atlet dayung, dirincikan secara lengkap oleh Harsono (1988: 204) yaitu atlet cabang olahraga dayung harus memiliki kekuatan otot, daya tahan, kelenturan dan power. Oleh karena itu, merujuk kepada berbagai pendapat mengenai kemampuan fisik

atlet dayung tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kebutuhan fisik atlet dayung adalah meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan dan power. Kesimpulan yang diambil dari berbagai pendapat mengenai kebutuhan fisik atlet dayung tersebut merupakan rujukan bagi atlet dan pelatih untuk mempersiapkan kemampuan fisik atletnya sebelum bertanding pada suatu kejuaraan.

METODE PENELITIAN

Penelitian pada dasarnya adalah suatu cara yang dilakukan secara ilmih untuk menggali informasi atau mendapatkan data berkaitan dengan permasalahan yang sedang dikaji atau diteliti. Hal ini diperkuat oleh penjelasan Sugiyono (2013: 3) yang menjelaskan bahwa "Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Oleh karena pentingnya metode penelitian yang digunakan dalam suatu penelitian agar dapat menggali informasi dan dapat menjawab permasalahan dalam suatu penelitian maka pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif.Metode penelitian deskriptif ini adalah salah satu cara dalam suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui informasi atau untuk menggambarkan keadaan suatu fenomena. Sugiyono (2013: 12) menjelaskan bahwa "metode deskriptif adalah suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti". Hal ini sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui tentang profil kondisi fisik atlet dayung di klub dayung Kabupaten Bandung Barat. Oleh karena itu untuk memperoleh data dalam penelitian kualitatif deskriptif ini maka dilakukan tes dan pengukuran sebagai salah satu teknik pengumpulan data. Adapun instrumen yang dilakukan adalah menggunakan tes Multistage Fitness Test untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik,sitandreachtest untuk mengukur kelenturan,benchpress untuk mengukur kekuatan, danverticaljump untuk mengukur power.Setelah menentukan metode penelitian yang digunakan, maka selanjutnya adalah menentukan desain penelitian yang sesuai. Berdasarkan tujuan penelitian yang peneliti rumuskan, yaitu ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet dayung di klub Kabupaten Bandung Barat, maka desain yang peneliti akan gunakan adalah desain one shoot case study. Hal ini didasari oleh karena desain ini merupakan salah satu desai penelitian yang hanya satu kali melakukan pengambilan data pada waktu yang sama (Sugiyono, 2013: 110).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pada klub olahraga Dayung di Kabupaten Bandung. Adapun kondisi fisik yang menjadi objek penelitian diantaranya adalah komponen fisik kelenturan, kekuatan, dan daya tahan. Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil penelitian kondisi fisik berdasarkan beberapa tes yaitu tes kelenturan menggunakan sit and reach test, tes kekuatan menggunakan bench press, tes daya tahan meggunakan bleep test. Seluruh nilai tersebut merupakan nilai mentah yang kemudian distandarkan menjadi skor standar dengan bantuan software SPSS versi 20. Setelah diperoleh nilai standar maka selanjutnya adalah menentukan kategori yang dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik.

Berikut adalah hasil tes kondisi fisik atlet dayung Kabupaten Bandung yang dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini

Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik

No	Nama	Item Tes			
		Kelenturan	Kekuatan	Daya Tahan	Power Tungkai
		Sit and Reach Test	1 RM	Bleep Test	Vertical Jump

1	Sampel 1	18	110 kg	49,9	55
2	Sampel 2	15	125 kg	45,2	50
3	Sampel 3	20	100 kg	49,3	45
4	Sampel 4	20	80 kg	39,2	60
5	Sampel 5	18	100 kg	43,6	58
6	Sampel 6	19	140 kg	44,9	60
7	Sampel 7	21	140 kg	51,4	65
8	Sampel 8	17	90 kg	49	45
9	Sampel 9	19	90 kg	44,5	48
10	Sampel 10	20	95 kg	47,1	65

SIMPULAN

Olahraga dayung merupakan olahraga terukur dengan sistem predominan energi yang digunakan adalah daya tahan aerobik. Akan tetapi bukan berarti komponen fisik yang lain tidak penting, justru komponen fisik yang lain adalah sebagai penunjang terhadap kemampuan atlet dalam mendayung. Adapun komponen fisik lain yang menjadi pendukung adalah kekuatan otot, kelenturan dan power. Berdasarkan hasil dari pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet dayung di klub dayung Kabupaten Bandung berada kategori cukup dengan presentase frekuensi 70%, hal ini dapat diartikan bahwa tujuh dari sepuluh orang sampel berada pada kategori cukup. Sedangkan sisanya yaitu 30% berada pada kategori baik sebanyak 10% dan kategori kurang sebanyak 20%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Muayid Abdul Latif, dan Abbas, Abdul Karim Fadel. (2019). The Impact Of Special Exercises In The Development Of Speed Bearing And Completion Time (500 M) Kayak Rowing Youth Category. International Journal of Research in Social Sciences and Humanities, Vol 10 (1), 251-257.

Asmudin. (2021). Paradigma Olahraga Dayung Indonesia. Sulawesi Tenggara: UD Al Hasanah Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, Carlo A. (2019). Periodization. Theory and Methodology of

Training. USA: Human Kinetics

Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, Carlo A. (2015). Periodization Training for Sports. USA: Human Kinetics

Debrito, Yohanes D. A. W., & Nurkholis. (2019). Survei kondisi fisik atlet dayung perahu naga putri di klub badjoel Surabaya. Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya.

Gee, Thomas I., Olsen, Peter D., Berger, Nicolas J., Golby, Jim., & Thompson, Kevin G. (2011). Strength and Conditioning Practices in Rowing. Journal of Strength and Conditioning Research, Vol 25 (3), 668-682.

Giriwijoyo, H.Y.S., dan Sidik, D.Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung:

Remaja Rosdakarya.
Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma
Izzuddin, Deden Akbar., dan Gemael, Qorry Armen. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. Jurnal Sporta Saintika, Vol 5 (1), 21- 30.
Mackenzie, Brian. (2005). 101 Performance Evaluation Test. London: Electric Word Plc. Nolte, Volker. (2011). Rowing Faster. USA: Human Kinetics.
Nurhasan, dan Cholil, Hasanudin. (2014). Tes dan Pengukuran Olahraga. Bandung: FPOK UPI
Sidik, Dikdik Zafar. (2007). Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia.
Bandung: UPI
Sudijono, Anas. (2012). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada Sugiharto. (2014). Fisiologi Olahraga. Teori dan Aplikasi Pembinaan Olahraga. Malang: UNM
Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media
Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: UNY.