

**ANALISIS TES FISIK ATLET DAYUNG PON 2024
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh:

RIDHO HIDAYATULAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06061182126012



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**ANALISIS TES FISIK ATLET DAYUNG PON 2024
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

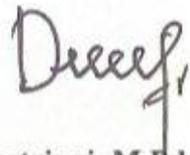
RIDHO HIDAYATULAH

Nomor Induk Mahasiswa 06061182126012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

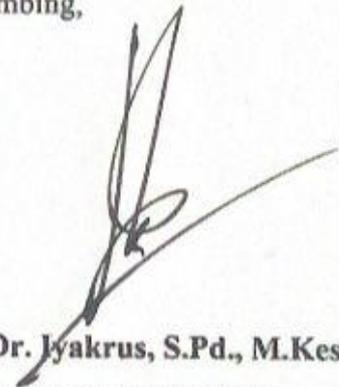
Mengesahkan

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Indralaya, September 2025
Pembimbing,



Prof. Dr. Iyakrus, S.Pd., M.Kes
NIP. 196208121987021002



**ANALISIS TES FISIK ATLET DAYUNG PON 2024
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

RIDHO HIDAYATULAH

Nomor Induk Mahasiswa 06061182126012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

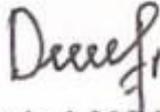
Tanggal : 12 September 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

2. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Indralaya, September 2025
Mengetahui,
Koordinator Prpgram Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Namai : Ridho Hodayatulah

NIM : 06061182126012

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Tes Fisik Atlet Dayung PON 2024 Sumatera Selatan” ini benar karya saya sendiri drngan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan pihak lain terhadap karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, September 2025

Yang Bersangkutan,



Ridho Hidayatulah

NIM. 06061182126012

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Analisis Tes Fisik Atlet Dayung PON 2024 Sumatera Selatan” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan, terima kasih banyak kepada para atlet futsal yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 12 September 2025

Penulis

Ridho Hidayatulah

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Tes Fisik Atlet Dayung PON 2024 Sumatera Selatan”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan do’a dari orang terdekat, khususnya kepada orang tua, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Indralaya, 12 September 2025

Penulis

Ridho Hidayatulah

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat dan ridho-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Tes Fisik Atlet Dayung PON 2024 Sumatera Selatan” dengan baik. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk menyelesaikan studi program Strata-1 (S1) dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dalam penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak bimbingan, dukungan, doa serta bantuan moril dan materil dari berbagai pihak di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar – besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah yang telah memberikan segala kelancaran dan kemudahan untuk penulis selama penyusunan skripsi.
2. Ibuku Suyatini, yang telah mendidiku hingga sampai dititik ini, kesabaran, kerja keras dan pengorbanannya tidak akan mampu aku balas dengan terimakasih atau bahkan seluruh dunia beserta isinya. Terimakasih untuk seluruh doa mu, karena berkat doa yang selalu ibu panjatkan, anakmu ini selalu di permudah urusannya oleh Allah SWT dan senantiasa di pertemukan dengan orang-orang baik. Maaf jika selama ini penulis sangat banyak melakukan kesalahan, mengeluh atau bahkan membuat ibu sedih, tapi penulis janji dikemudian hari akan jadi anak yang sukses dan menggantikan sosok dirimu yang selama ini hanya menjadi wanita independen dan mengurusku seorang diri ketika penulis baru menginjak kelas 3 SD, penulis berharap agar hiduplah lebih lama lagi.
3. Terimakasih kepada Ryan Ardica, kakak kandung dari sang penulis, yang sangat membimbing sebagai layaknya seorang kakak dan menggantikan peran seorang ayah, mental dan kepribadian yang ada di diri sang penulis ini adalah berkat didikan kerasmu, kau mengajarkan bagaimana cara melihat dunia bukan hanya diatas kertas saja. Maaf jika sibungsu ini sering

melawan, sering lupa diri dan sering menyusahkan, semoga tetap menjadi kakak dan selayaknya keluarga hingga tua, dan penulis berdoa dan berharap tetaplah menjadi seorang ayah dan kepala keluarga yang baik untuk keluarga kecilmu yang sekarang.

4. Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
5. Ibu Destriani, M.Pd selaku sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, terimakasih juga karena telah membantu moril dan administrasi penulis, semoga ibu dan keluarga diberikan kesehatan serta kelancaran rezeki.
6. Prof. Dr. Iyakrus, S.Pd., M. sebagai dosen pembimbing utama yang telah menyediakan banyak waktu, dukungan, masukan, motivasi, dorongan dan pengetahuan yang berharga selama penelitian dan proses penyusunan agar penulis dapat berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, motivasi serta pengetahuan yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Bapak Ahmad Richard Victorian, Bapak Herri Yusfi dan Seluruh bapak/ibu staff dan dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang tak ternilai selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
9. Teruntuk IMS, terimakasih karena selalu memberi semangat untuk penulis, kesabaran dan ketulusan yang kau tunjukkan hingga membuat sang penulis tetap fokus menghadapi masa perkuliahan, terimakasih untuk segala waktu, pikiran dan tenaga yang kau berikan. Dan senantiasa mendampingi sang penulis disaat suka maupun duka.

10. Terimakasih untuk kos sarjana (Aan, Alam, Apla, Rakha, Ucup), canda tawa serta kebersamaan yang kalian tunjukkan selama perkuliahan ini sangat-sangat membuat kenangan dan semangat bagi penulis untuk cepat menyelesaikan dan mengejar cita-cita yang kita semua impikan, tidak ada tempat aman dan nyaman di masa perkuliahan ini kecuali bersama kalian, kalian adalah bentuk keluarga tanpa hubungan darah.
11. Untutk kakak tingkat yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu, terimakasih sudah membersamai kami di masa perkuliahan tanpa kalian kami buta.
12. Jinggeng, terimakasih untuk kalian yang sudah lama mengenal dan mendengarkan keluh kesah penulis.
13. Rama Raezandi, Wahyu Imam Triadmaja, Ari Apriliansyah, Khoirul Isnadi, Isya Mahendra, Tafta, terimakasih karena sudah saling memperhatikan dan peduli satu sama lain, bagaimanapun juga kalian adalah hal indah dimasa perkuliahan dan membantu penulis dalam hal moril ketika penulis mengerjakan skripsi ini
14. Terakhir, terimakasih kepada anak laki-laki bungsu ini (Ridho Hidayatulah), yang tetap kuat ketika dunia menyuruhnya untuk berhenti, terimakasih karena tetap menjadi pribadi yang baik, berprestasi dan fokus mengembangkan diri ketika banyak anak yang memilih untuk merasakan kebebasan. Terimakasih tetap memeluk erat diri sendiri ketika banyak orang yang memandang benci dengan tatapan keji seakan-akan mengatakan kau anak brokenthome yang tidak akan jadi apapun bahkan siapapun. Semoga tetap menjadi pribadi yang baik, teguh, dan sabar, dan semoga tetap memaafkan sosok seorang ayah yang tidak berperan layaknya orang tua.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR TELAH DIUJI DAN DILULUSKAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian:.....	5
1.4.1 Bagi pelatih	5
1.4.2 Bagi atlet	5
1.4.3 Bagi KONI Sumatera Selatan	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pengertian Olahraga Dayung	6
2.2 Pengertian Tes Fisik.....	7
2.3 Komponen Fisik Atlet.....	8
2.3.1 Kekuatan (<i>Strength</i>)	8
2.3.2 Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	9
2.2.3 Kecepatan (<i>Speed</i>).....	10
2.3.4 Daya Ledak (<i>Power</i>)	10
2.3.5 Daya Lentur (<i>Flexibility</i>).....	11
2.3.6 Kelincahan (<i>Agilty</i>)	11
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	12
2.4 Tujuan Tes Fisik.....	13
2.5 Manfaat Tes Fisik.....	13
2.6 Kerangka Pikir	14
2.7 Penelitian Terdahulu	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Rancangan Penelitian	18
3.3 Variabel Penelitian	18
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	19
3.4.1 Waktu Penelitian	19
3.4.2 Tempat Penelitian.....	19
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.5.1 Populasi Penelitian.....	19

3.5.2	Sampel Penelitian.....	19
3.6	Instrumen Penelitian.....	20
3.6.1	Antropometri.....	20
3.6.2	<i>Power</i>	20
3.6.3	Vo2 MAX.....	22
3.6.4	Kekuatan.....	24
3.6.5	Agility.....	25
3.6.6	Flexibility.....	26
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.8	Teknik Analisis Data.....	28
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		30
4.1	Hasil Penelitian.....	30
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	30
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	30
4.1.4	Rekapitulasi Kondisi Fisik Atlet Dayung.....	43
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....		49
5.1	Kesimpulan.....	49
5.2	Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....		50
LAMPIRAN.....		1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Timbangan.....	20
Gambar 3.2 <i>Microtoise</i>	21
Gambar 3.3 <i>Jump DF</i>	21
Gambar 3.4 <i>Medicine Ball</i>	22
Gambar 3.5 Jarak Lintasan <i>Balke Test</i>	24
Gambar 3.6 <i>Shuttle Run</i>	26
Gambar 3.7 Tes Kelentukan.....	27
Gambar 3.8 Form Pengumpulan Data.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Tes Antropometri.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Antropometri Atlet Dayung.....	31
Tabel 4.3 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	32
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i>	33
Tabel 4.5 Hasil Tes Daya Ledak.....	34
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi <i>Medicine ball</i>	35
Tabel 4.7 Hasil <i>Balke Test</i>	36
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi <i>Balke Test</i>	36
Tabel 4.9 Hasil Tes <i>Push Up</i>	37
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi <i>Push Up</i>	38
Tabel 4.11 Hasil Tes <i>Sit Up</i>	39
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i>	40
Tabel 4.13 Hasil Tes <i>Shuttle Run</i>	40
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run</i>	41
Tabel 4.15 Hasil Tes <i>Sit and Reach</i>	42
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi <i>Sit and Reach</i>	43
Tabel 4.17 Distribusi Rekapitulasi Kondisi Fisiki Atlet Dayung.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 2. Bukti Perbaikan Seminar Proposal
- Lampiran 3. SK Pembimbing
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5. Persetujuan Seminar Hasil
- Lampiran 6. Perbaikan Seminar Hasil
- Lampiran 7. Persetujuan Sidang Akhir
- Lampiran 8. Bukti Perbaikan Sidang Akhir
- Lampiran 9. Hasil Data Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

ANALISIS TES FISIK ATLET DAYUNG PON 2024 SUMATERA SELATAN

Oleh : Ridho Hidayatulah

NIM : 06061182126012

Pembimbing : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet cabang olahraga dayung Sumatera Selatan yang lolos seleksi untuk mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh–Sumut tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui pengujian langsung terhadap 15 atlet. Komponen fisik yang diukur meliputi antropometri (IMT), kekuatan (*push-up* dan *sit-up*), daya tahan (*Balke Test*), kecepatan (lari 20 meter), kelincahan (*shuttle run*), daya lentur (*sit and reach*), serta daya ledak (*vertical jump* dan *medicine ball*). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori "kurang" di hampir seluruh komponen fisik. Khususnya, daya tahan, kekuatan otot perut, dan daya ledak otot tungkai menunjukkan hasil sangat rendah. Hanya sebagian kecil atlet yang menunjukkan hasil "baik" pada kelincahan dan kelentukan. Secara keseluruhan, rekapitulasi menunjukkan bahwa 93,33% atlet memiliki kondisi fisik yang tergolong “kurang”, sedangkan 6,67% tergolong “kurang sekali”, dan tidak ada atlet yang mencapai kategori “baik” atau “baik sekali”. Hasil ini menunjukkan perlunya evaluasi dan perbaikan program latihan fisik secara menyeluruh agar dapat menunjang performa optimal atlet dalam ajang kompetisi nasional.

Kata kunci: Atlet Dayung, Kondisi Fisik, PON 2024, Tes Kebugaran

***PHYSICAL FITNESS ANALYSIS OF SOUTH SUMATRA
ROWING ATHLETE FOR PON XXI 2024***

By : Ridho Hidayatulah

SIN : 06061182126012

Supervisor : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

Study Program Physical Education and Health

ABSTRACT

This study aims to analyze the physical fitness condition of rowing athletes from South Sumatra who were selected to compete in the XXI National Sports Week (PON) 2024 in Aceh–North Sumatra. This research employed a descriptive quantitative method with a survey approach, involving direct fitness testing of 15 athletes. The physical components measured included anthropometry (BMI), strength (push-up and sit-up), endurance (Balke Test), speed (20-meter sprint), agility (shuttle run), flexibility (sit and reach), and explosive power (vertical jump and medicine ball throw). The results showed that most athletes were in the "poor" category across nearly all physical components. Specifically, endurance, core muscle strength, and lower-body explosive power scored very low. Only a small number of athletes achieved "good" results in agility and flexibility. Overall, the data revealed that 93.33% of athletes were classified as having "poor" physical condition, while 6.67% were in the "very poor" category, and none reached the "good" or "excellent" categories. These findings highlight the need for a comprehensive evaluation and improvement of physical training programs to support athletes' optimal performance in national competitions.

Keywords: Athletes, Fitness Testing Physical Fitness, PON 2024, Rowing

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik dan psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental. Olahraga dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh seseorang mulai dari kepala sampai dengan kaki secara teratur serta seimbang dan dilakukan dengan sadar. Olahraga adalah proses sistematis yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau pun membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan, atau pun anggota masyarakat. Olahraga dapat berupa permainan, pertandingan, serta prestasi puncak di dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas yang didasarkan pada dasar negara dan Pancasila (Fatih and Wulandari, 2020).

Aktivitas olahraga dan segala bentuk aktivitas lainnya adalah sesuatu yang sangat familiar. Kegiatan olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat baik di desa-desa maupun di kota besar. Masyarakat banyak mengenal adanya kejuaraan tingkat kampung (Tarkam), tingkat Daerah (kejurda), tingkat Provinsi (kejurprov), Nasional (kejurnas, PON), dan Internasional (Sea Games, Asian Games, bahkan Olimpiade).

Persaingan olahraga prestasi dewasa ini makin ketat prestasi bukan lagi milik perorangan tetapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itulah sebabnya sebagai daya dan upaya dilakukan oleh suatu negara untuk menempatkan atletnya sebagai juara pada berbagai kegiatan olahraga besar yang melibatkan nama suatu negara. Oleh karena itu berbagai daya dan upaya dilakukan untuk mencapai prestasi (Kastrena *et al.*, 2023). Salah satu cabang olahraga untuk mencapai prestasi yaitu dayung.

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 (Ihsan *et al.*, 2023).

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga maka diperlukan beberapa hal, ada empat unsur dominan ialah :1) Pengembangan fisik, 2) pengembangan mental, 3) pengembangan teknik dan 4) kematangan jiwa. Berdasarkan pada pendapat di atas peneliti memiliki pemikiran bahwa seorang Atlet dayung untuk dapat berprestasi harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan menguasai teknik serta memiliki kematangan jiwa yang baik seperti tersebut di atas. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Komponen-komponen dalam kondisi fisik adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan,

ketepatan, reaksi, koordinasi, daya ledak otot. Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang di dalamnya mengandung beberapa komponen yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Tidak adanya salah satu komponen akan mengurangi hasil yang dicapai para atlet. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya pencapaian prestasi suatu cabang olahraga, maka program latihan harus direncanakan dengan sistematis untuk memungkinkan mencapai peningkatan prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang baik diharapkan : 1) ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) ada peningkatan komponen kondisi fisik, 3) adanya gerakan yang lebih baik dari sebelumnya, 4) ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) ada respon yang cepat dari organisme tubuh sewaktu respon diperlukan (Harsono, 1988:153). Komponen kemampuan fisik dasar cabang olahraga dan tehnik pengukurannya.

Keadaan fisik seorang atlet merupakan faktor penting yang perlu diketahui untuk memastikan bahwa atlet dapat tampil secara optimal dalam suatu pertandingan guna mencapai prestasi yang diinginkan. Dalam cabang olahraga dayung, persaingan di tingkat nasional, termasuk di ajang Pekan Olahraga Nasional (PON), sangat ketat. Untuk meraih hasil terbaik, atlet dayung harus memiliki kondisi fisik yang prima guna mendukung teknik, strategi, serta daya tahan selama perlombaan berlangsung.

Provinsi Sumatera Selatan melalui tim dayungnya telah menargetkan perolehan 15 medali pada ajang PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024 sebagai bentuk ambisi meraih prestasi maksimal. Namun, dalam pelaksanaannya, tim dayung Sumatera Selatan hanya mampu memperoleh 4 medali dari target tersebut. Selisih capaian ini menimbulkan pertanyaan mengenai kesiapan atlet, termasuk dari segi

kondisi fisik, yang merupakan salah satu aspek fundamental dalam menunjang performa optimal di lapangan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis kondisi fisik atlet dayung Sumatera Selatan sebagai bagian dari evaluasi terhadap pencapaian yang belum sesuai harapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kondisi fisik atlet dayung Sumatera Selatan telah berada pada tingkat yang optimal atau justru masih memerlukan peningkatan guna mendukung performa terbaik dalam kompetisi sekelas PON.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Meskipun tim dayung Sumatera Selatan berhasil lolos sebagai peserta PON XXI Aceh-Sumut 2024, pencapaian 4 medali dari target 15 medali menunjukkan adanya kesenjangan antara target yang ditetapkan dan hasil yang dicapai. Hal ini memunculkan kekhawatiran mengenai kesiapan fisik para atlet dalam menghadapi persaingan di tingkat nasional. Mengingat kondisi fisik merupakan salah satu faktor kunci yang sangat mempengaruhi performa dalam cabang olahraga dayung terutama dalam hal kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot, dan komposisi tubuh. Maka analisis terhadap aspek fisik atlet menjadi penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengkaji apakah kondisi fisik atlet dayung Sumatera Selatan telah berada dalam level yang optimal guna menunjang pencapaian prestasi sesuai dengan target yang telah direncanakan dalam ajang PON XXI Aceh-Sumut 2024.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah yaitu pada analisis kondisi fisik atlet dayung PON 2024 Sumatera Selatan.

1.2.3 Rumusan Masalah

Dari judul di atas pada prinsipnya penelitian tidak lepas dari permasalahan, sehingga permasalahan tersebut dapat untuk di teliti dan di analisa dan dipisahkan

sesuai latar belakang. Permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini yaitu: “bagaimana profil kondisi fisik dominan atlet Dayung lolos PON 2024 Sumatera Selatan ”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil Kondisi fisik atlet Dayung PON 2024 Sumatera Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian:

1.4.1 Bagi pelatih

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih untuk merancang program latihan yang tepat dan optimal bagi setiap atlet.

1.4.2 Bagi atlet

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet tentang kekurangan dan kelebihan mereka dalam aspek fisik, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam latihan.

1.4.3 Bagi KONI Sumatera Selatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh KONI Sumatera Selatan untuk menyusun strategi pembinaan atlet yang lebih efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162–168.
- Aji, S. W., & Supriyono, S. (2021). Survei pembinaan prestasi atlet dayung pada PODSI Kabupaten Pati Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 94-99.
- Alwi, V. A. P. (2020). Makalah aktivitas kebugaran jasmani-Vania Amanda Putri Alwi-X MIA 3.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. <http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>
- Azizah, N., & WIDODO, A. (2019). Evaluasi Kondisi fisik atlet dayung kayak puslatda jatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 510-515.
- Eri Pratiknyo DW. 2000. Petunjuk Praktis Tes dan Pengukuran Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Febriani, R. T. (2018). Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota Malang.
- Fatih, rizal syaiful and Wulandari, fifit yeti (2020) ‘Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Sprinter Puslatkab PASI Jombang Tahun 2019, 2020, dan 2021’, *Analisi Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Sprinter Puslatkab Pasi Jombang Tahun 2019,2020 Dan Tahun 2021*, pp. 22–27.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hartati, H., Syamsuramel, S. and Victorian, A.R. (2022) ‘Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Delapan Cabang Olahraga Untuk Guru Dan Pelatih Di Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang’, *Journal of Sriwijaya Community Service on Education (Jscse)*, 1(1), pp. 63–69. Available at: <https://doi.org/10.36706/jscse.v1i1.319>.

- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Comulative Achievement Index. *Sys Rev Pharm*, 11(12), 2019–2023.
- Husna, A. (2022). Gambaran Daya Tahan Otot Tungkai Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Hasanuddin Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Universitas Hasanuddin.
- Ihsan, A. *et al.* (2023) ‘Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan’, *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(2), pp. 168–174. Available at: <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132-139.
- Kastrena, E. *et al.* (2023) ‘Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pada Atlet PORPROV 2022’, *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(3), pp. 403–408. Available at: <https://doi.org/10.24036/abdi.v5i3.475>.
- Kevin, M., Iyakrus, I., & Victorian, A. R. (2023). Survei minat siswa terhadap sepak bola pada pembelajaran pendidikan jasmani. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(2), 105-112.
- Kuswanto, C.W. (2016) ‘Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding’, *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), p. 145. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>.
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(01), 33–42.
- Lauh, W. D. A. (2013). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan fasilitas olahraga di Kabupaten Ketapang (Analisis tentang Perencanaan, Ketersediaan, Pemanfaatan dan Pengelolaan Fasilitas Olahraga). UNS (Sebelas Maret University).
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. Seminar Nasional Keolahragaan, 1.
- Mislaha Elmi, Purnomo, M. (2021) ‘Evaluasi Hasil Tes Fisik Atlet Putri Jawa Timur Cabang Olahraga Dayung Single Dragon Boat’, *Olahraga*, pp. 94–101.

- Ni Kadek Hika triana Dewi, H. (2019). Status Gizi Dan Kebugaran Fisik Berdasarkan Aktifitas Permainan Siswa Di Sdn 8 Dauh Puri, Kota Denpasar. *Nutritional Status And Physical Fitness Based On Student Game Activities At SDN 8 Dauh Puri, Denpasar City*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), *Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.48306>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of*
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan antara asupan energi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(1), 73–85.
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041.
- Rivki, M. *et al.* (no date) ‘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’, (112).316– 321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Rusitayanti, N. W. A., Dewi, P. C. P., Dewi, I. A. K. A., Indrawathi, N. L. P., Widhiyanti, K. A. T., & Kresnayadi, I. P. E. (2021). Manajemen Pengelolaan Laboratorium Pengukuran Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 412–422.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung. <https://scholar.google.com/scholar?q=related:lnOPOjRwl0cJ:scholar.google>.

com/&scioq=Metode+Penelitian+Bisnis:+Pendekatan+Kuantitatif,+Kualitati
f,+Kombinasi,+dan+R%26D&hl=id&as_sdt=0,5

Susilo and Wiriawan, O. (2021) 'Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 Dan 2018 Koni Sidoarjo', *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), pp. 142–148.

Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 113–119.

Tarigan, J. P. (2022). Profil Atlet Lari Jarak Menengah Smp Swasta Rk Santa Maria Penen.

Widowati, A. T. R. I., & Saputra, A. D. H. E. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Senior Nomor Perahu Naga Propinsi Jambi 2017. In *Seminar Nasional "Peningkatan Kualitas Penulisan Karya Ilmiah"*.

Wijaya, B. R., Usra, M., Flora, R., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 69-76.