

## EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET DAYUNG DRAGON BOAT USM TAHUN 2018

Aldiansyah Akbar<sup>1)</sup> dan Junaidi<sup>2)</sup>

<sup>1), 2)</sup>Universitas Serambi Mekkah

email: aldiansyahakbar@gmail.com

### Abstrak

Penelitian yang berjudul. "evaluasi kondisi fisik dominan pada cabang olahraga dayung (suatu penelitian pada atlet dayung USM tahun 2018" ini mengangkat kondisi fisik salah satu komponen yang harus ditingkatkan oleh setiap atlet. Dengan adanya Kemampuan fisik seorang atlet sangat mempengaruhi perkembangan prestasi. Pada cabang olahraga dayung kemampuan fisik seorang atlet dapat dilihat dari kemampuan atlet memperagakan dengan sempurna keterampilan dayung sepanjang perlombaan. Untuk mendukung kemampuan fisik selama perlombaan diperlukan suatu program latihan kondisi fisik yang disusun secara terencana, terprogram, teratur dan dilaksanakan secara kontinyu. Kondisi fisik dominan perlu ditingkatkan dalam cabang olahraga dayung adalah daya tahan jantung paru, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, kekuatan lengan, power otot lengan, bahu dan kelentukan. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian populasi yaitu semua individu yang menjadi populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Dayung USM Tahun 2018 yang berjumlah 16 atlet. Dari analisis data diperoleh hasil kemampuan daya tahan jantung paru berada pada tingkat katagori kurang sekali, dengan nilai rata-rata 1.774. Kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 5.75. Kemampuan daya tahan otot perut berada pada tingkat katagori baik, dengan nilai rata-rata 63.1. Kemampuan kekuatan otot lengan berada pada tingkat katagori cukup, dengan nilai rata-rata 31.75. Kemampuan power otot lengan dan bahu berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 3. Kemampuan sit and rich berada pada kaegori baik dengan nila rata - rata 17.75.

**Kata kunci :** *evaluasi, kondisi fisik dominan, olahraga dayung*

### Abstract

Research entitled. "Evaluation of dominant physical conditions in rowing sports (a study on USM rowing athletes in 2018" raised the physical condition of one component that must be improved by each athlete. With the presence of an athlete's physical abilities greatly affect the development of achievement. In rowing physical abilities an athlete can be seen from the ability of athletes to demonstrate perfectly rowing skills throughout the race. To support physical abilities during the race an exercise program is required in a physical condition that is arranged in a planned, programmed, and carried out continuously. The dominant physical condition needs to be improved in rowing is cardiovascular endurance, endurance of arm muscles, endurance of abdominal muscles, arm strength, arm muscle power, shoulders and flexibility. Research conducted was population research, which included all individuals who became the population in this study. This subject is all USM rowing athletes in 2018 totaling 16 athletes. From the data analysis the results of lung cardiac endurance ability are at a very low category level, with an average value of 1,774. The endurance ability of the arm and shoulder muscles is at the level of the less category, with an average value of 5.75. Endurance ability of abdominal muscles is at the level of good category, with an average value of 63.1. Arm muscle strength is at an adequate category level, with an average value of 31.75. The ability of the arm and shoulder muscles to be at the level of the category is less, with an average value of 3. The ability of sit and rich is in good category with the average value of 17.75.

**Keywords:** *evaluation, dominant physical condition, rowing*

## PENDAHULUAN

Olahraga Dayung dianggap sudah lahir sejak kehidupan nenek moyang, bahkan sebelum adanya aksara atau tulisan. Oleh karena itu maka tidak ada yang tahu pasti negara mana yang memulai olah raga ini. Dikatakan dalam sejarah mesir kuno bahwa para pejuang Amenopis II telah sangat mengenal olahraga dayung di tahun 1430 SM.

Disamping itu, kepulauan Aenea mempunyai kebiasaan menabur abu diatas laut menggunakan perahu dayung. Olah raga dayung secara kuno sudah diterapkan di Greenland oleh suku Eskimo saat upacara berburu. Perahu yang digunakan saat itu adalah kano dan kayak.

Olahraga tersebut baru diresmikan sebagai suatu olah raga di abad 16, walau dayung perahu telah dimulai sejak kehidupan manusia di zaman purba atau sebelum masehi. Peresmian ini bermula kala banyaknya kecelakaan yang terjadi dalam lalu lintas air di sungai Thames. Oleh karena itu raja Henry kedelapan membuat peraturan yang menyatakan bahwa yang boleh melintas di perairan Thames haruslah memiliki izin.

Pernyataan tersebut membuat masyarakat berjuang menjadi pendayung handal sehingga mendapat izin. Maka lahirlah perlombaan di antara masyarakat untuk memperebutkan juara dayung. Dari sini, kegiatan dayung tumbuh berkembang menjadi sebuah cabang olah raga.

Olympiade VIII diselenggarakan pada tanggal 13-15 Juli 1924, di Sungai Seine, Paris Prancis. Bersamaan dengan event-event dayung, The Exhibition of the Canadian Canoe diselenggarakan. Jumlah perwakilan dari berbagai Negara dibatasi. Kanada dan Amerika serikat mengirim peserta mereka untuk

diperlombakan didalam 6 event. Perlombaan yang berjarak 800 meter dan termasuk single, double dan empat. Menariknya perahu-perahu yang samad digunakan untuk kedua perlombaan kayak dan canoe. Peserta Kanada memenangkan semua event-event perlombaan canoe.

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu *rowing*, *canoeing* dan *traditional boatrace*. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societies de Aviron* (FISA) untuk *rowing*, *International Canoe Federation* (ICF) untuk *canoeing* dan *International Dragon Boat Race* (IDBF) untuk tradisional *boatrace*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Dayung merupakan salah satu cabang olah raga air yang berkembang di Indonesia khususnya di Aceh, pengurus provinsi aceh telah memfasilitasi olah raga tersebut dengan memberikan pembinaan olah raga dayung yang pusat laihannya di krueng lamnyong dan mulai memiliki atlet - atlet muda yang berbakat.

Untuk di tingkat universitas provinsi Aceh memiliki atlet - atlet dayung, khususnya universitas serambi mekkah telah melaksanakan pembinaan olah raga dayung yang terdiri dari berbagai mahasiswa yang kuliah di universitas serambi mekkah. Prestasi yang baru saja di raih atlet dayung tersebut adalah juara 4 *Dragon Boat* di Kabupaten Simeulu dan Juara 3 *Dragon Boat* memperingati hari Bahari di Banda Aceh.

Pembinaan cabang olahraga dayung sekarang ini telah menjadi salah

satu bagian yang penting untuk peningkatan prestasi. Dalam pembinaan cabang olahraga dayung tersebut, diperlukan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemampuan fisik atlet sangat mempengaruhi pencapaian prestasi yang diharapkan.

Kondisi fisik atlet yang baik juga, maka dia akan lebih cepat menguasai teknik-teknik atau taktik gerakan yang diberikan, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah.

Cabang olahraga dayung perahu naga merupakan olahraga yang dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut Sajoto kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988:57-59).

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet dayung perahu naga, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar selain itu faktor asupan gizi juga sangat mempengaruhi. Untuk menghadapi suatu kejuaraan, Pembina dan pelatih mempersiapkan program latihan fisik atletnya agar dapat memberikan hasil maksimal dalam berlomba.

Nurhasan (1991:229) mengungkapkan "Komponen fisik yang perlu di tingkatkan dalam olahraga dayung adalah 1) Daya tahan yang meliputi daya tahan umum dan daya tahan local, 2) Kekuatan, 3) Kelentukan dan 4) Power, 5) Kecepatan dan 6) Reaksi.

Namun disayangkan pada atlet dayung sekarang ini khususnya di daerah-

daerah hanya sebagian kecil saja yang bisa melaksanakan program latihan kondisi fisik secara terprogram atau secara sistematis, bahkan tak bisa dipungkiri bahwa sebahagian besar atlet dayung hanya fokus melatih tehnik dayung, dari pada melatih komponen fisik yang baik untuk meningkatkan kondisi fisik serta kebugaran jasmani atlet itu sendiri.

Setelah mengetahui kondisi fisik dominan dan telah dilakukan latihan yang kontinyu berdasarkan kondisi fisik dominan tersebut, tentu saja dalam pelaksanaan proses latihan kondisi fisik yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga dayung tidak selalu berhasil dengan mulus, banyak kendala yang terjadi pada saat melakukan latihan baik pada atlet itu sendiri maupun faktor lain.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul : **"Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Dayung Dragon Boat USM Tahun 2018"**.

### **Pengertian Evaluasi**

Secara harfiah kata evaluasi berasal dari bahasa inggris *evaluation*; dalam bahasa arab: *al-taqdir*; dalam bahasa indonesia berarti penilaian. Akar katanya adalah *value*; dalam bahasa arab: *al-qimah*; dalam bahasa indonesia berarti: nilai. Dengan demikian secara harfiah, evaluasi pendidikan (*educational evaluation = al-taqdir al-tarbawiy*) dapat diartikan sebagai: penilaian mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan.

Kata evaluasi berasal dari bahasa inggris *evaluation* yang berarti penilaian atau penafsiran, sedangkan menurut pengertian istilah evaluasi merupakan kegiatan yang terencana untuk mengetahui

keadaan sesuatu obyek dengan menggunakan instrumen dan hasilnya dibandingkan dengan tolak ukur untuk memperoleh kesimpulan.

Evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Pemberian pertimbangan mengenai nilai dan arti tidak dapat dilakukan secara sembarang, oleh karenanya evaluasi harus dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip tertentu. Amir, (2010:2).

### **Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu : "kondisi" dan "fisik" kondisi dapat diartikan "keadaan" sedangkan fisik dapat diartikan "tubuh". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan "keadaan fisik" keadaaan "kondisi tubuh". Kondisi fisik seseorang dikatakan baik apabila ia mempunyai kesanggupan melakukan aktifitas baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalani latihan-latihan olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, lebih-lebih bagi para atlet.

Adapun pengertian kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang diperuntukan bagi atlet. Kondisi fisik bagi seseorang atlet merupakan hal yang mutlak dan harus dimiliki oleh atlet dalam cabang olahraga apapun.

Sesuai dengan pendapat Sumarno (1992:42) bahwa : "Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang diinginkan, latihan sebaiknya dilakukan dengan teratur, sistematis, berulang-ulang yang semakin lama semakin meningkat porsi atau beban latihan".

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan elemen dasar untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal.

### **Komponen Kondisi Fisik Atlet Dayung**

Dalam hal ini peneliti melihat komponen gerak dalam olahraga dayung, dimana alat gerak tubuh yang paling dominan digunakan adalah alat gerak tubuh bagian atas. Scriver (2007:146-153) mengemukakan bahwa "Berdragon boat akan mengembangkan kekuatan dan kemampuan gerak pada tubuh bagian atas. Pinggang akan dilatih ketika memutar dan membalikkan arah perahu di sepanjang perjalanan, punggung dan lengan akan bekerja keras". Oleh karena itu, peneliti mengambil tes pengukuran kondisi fisik olahraga dayung, dengan penyesuaian serta analisis secara spesifik tentang mekanisme gerak yang sangat dominan dibutuhkan pada olahraga *Dragonboat*.

Adapun komponen fisik dayung meliputi kekuatan, daya tahan otot lokal, daya tahan *cardivasulair* dan kelentukan (Nurhasan, 1997 : 229). Berdasarkan analisis gerak yang dibutuhkan pada olahraga *Dragon boat* terdapat beberapa kesamaan dengan komponen fisik yang dibutuhkan pada olahraga dayung. Adapun analisis komponen fisik pada olahraga *Dragonboat* adalah sebagai berikut: kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan otot lokal, daya tahan *cardivasulair*, kelentukan, dan keseimbangan.

### **Hakikat Kekuatan**

Harsono (1997:12) menyatakan "Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/ *force* terhadap suatu tahanan". Seseorang dapat mengangkat beban dengan berat 50

kilogram (kg), adalah seseorang yang mempunyai kekuatan 2 kali lebih kuat dibandingkan seseorang yang hanya bisa mengangkat beban 25 kilogram (kg). Selanjutnya pengertian kekuatan yang dikemukakan para ahli diantaranya Montoyl (dalam makalah Armansyah, 1997 : 4) menyatakan "Kekuatan merupakan daya efektif maksimal yang dapat dilakukan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kegiatan".

Peneliti menafsirkan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu merupakan salah satu faktor komponen fisik yang sangat dominan diperlukan dalam cabang olahraga *Dragonboat* yaitu untuk melawan deras arus agar perahu tidak berputar arah yang tak beraturan, serta untuk mempercepat intensitas jalannya perahu.

#### Hakikat Daya Ledak (*Power*)

Menurut sajoto (1988:55) "Daya ledak adalah melakukan gerakan secara eksplosif". Lanjut Harsono juga mengemukakan (1997:12) "*Power*, adalah kemampuan otot untuk mengerahkan/mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat". Apabila dua orang individu masing-masing dapat mengangkat beban dengan berat 50 (kg), akan tetapi salah seorang dapat mengangkatnya lebih cepat daripada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* lebih baik daripada orang yang mengangkatnya lebih lambat.

*Power* adalah komponen fisik yang hampir sama persis dengan kekuatan, hanya saja perbedaannya adalah *power* identik dengan kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dalam waktu yang cepat dan singkat. Peneliti melihat bahwa *power* merupakan salah satu faktor komponen fisik yang sangat diperlukan

dalam olahraga *Dragonboat* yaitu ketika atlet melakukan dayungan melawan arus. Disamping itu *power* sangat dominan dibutuhkan ketika bertanding pada kelas nomor *Sprint* dan *Head to head*.

#### Hakikat Daya Tahan

Harsono (1997 : 4) menyatakan "Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut". Harsono mengistilahkan daya tahan dengan *strength endurance* yang berarti kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktifitas yang memerlukan *strength* dalam waktu yang lama". Daya tahan dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*) dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru atau daya tahan *aerobik* yang melibatkan aktivitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan.
- 2) Daya tahan khusus (*specific endurance*) dikenal sebagai daya tahan otot atau daya tahan *anaerobik*. Daya tahan umumnya dapat dikembangkan dengan latihan intensitas tinggi dan waktu latihan yang lama yang melibatkan jantung, pembuluh darah dan paru-paru. Dalam hal ini latihan hendaknya memberi tekanan pada jantung, peredaran darah dan pernafasan (Bompa, 1990 :225).

Pendapat diatas menjelaskan bahwa daya tahan merupakan suatu kondisi fisik yang dihasilkan oleh kinerja fisik yang mendukung pada pelaksanaan aktivitas

fisik dalam olahraga *Dragonboat*. Soekirno (2006:71) mengemukakan bahwa “pengarungan memakan waktu lama dan jarak cukup panjang.

#### Hakikat Kelentukan

Kelentukan dalam olahraga berarti mengacu pada ruang gerak sendi-sendi tubuh, sebab lentuk atau tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi terutama otot dan ligamen-ligamen sekitar persendian.

Sajoto mengungkapkan “Kelentukan adalah *efektifitas* seseorang dalam penyesuaian diri untuk melakukan penguluran tubuh yang luas”. Selanjutnya Harsono (1997:163) menambahkan “orang yang dikategorikan *fleksibel* adalah mampu melakukan ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang *elastis*.

Kelentukan dalam olahraga *Dragon boat* diperlukan dalam melakukan berbagai keterampilan teknik dayungan, contohnya teknik dayungan seperti dayung tarik, dimana mengharuskan untuk mengulurkan otot sejauh mungkin agar perahu bias bergeser kearah tarikan. Gerakan sering dilakukan pada nomor slalom.

#### **Teknik belajar olahraga dayung**

Olahraga dayung adalah olahraga yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan perahu yang sudah ditentukan jenis dan modelnya. Berikut penjelasantentang olahraga dayung dengan segala teknik dan pemahamannya.

##### 1. Pendahuluan

Kombinasi antara kemampuan teknis dan kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan prestasi seorang atlet. Kemampuan teknis memang penting pada

semua cabang olahraga tetapi untuk olahraga dayung hal ini lebih penting lagi agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Faktor yang paling dasar dalam belajar olahraga dayung adalah mengerti dan menguasai keterampilan teknis agar atlet dapat menguasai dan menyerap manfaat dari program latihan.

##### 2. Teknik Kekuatan

Latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan aspek-aspek fisiologis lainnya tidak banyak berguna kalau seorang atlet tidak dapat meningkatkan kecepatan perahu seperti yang telah diuraikan pada pendahuluan, manfaat latihan untuk meningkatkan kecepatan perahu baru akan dapat dilakukan kalau atlet sudah memahami dan bisa mempraktekan teknik dayung yang efektif.

##### 3. Ilmu Fisika

Yang menjadi landasan bagi teknik dayung, tujuan dari olahraga dayung adalah agar atlet dengan kekuatannya dapat meluncurkan perahu di atas air. Pada perahu dayung kekuatan gerak ditentukan oleh kondisi fisik seorang atlet dan tingkat penguasaan teknisnya. Karena pada saat mengayuh seorang atlet bergerak maju dan mundur pada kedudukan yang bisa digeser- geser sehingga menciptakan gaya positif dan negatif.

##### 4. Gaya

Pada saat kayuhan baru dimulai, masa yang bergerak kearah butiran harus berhenti dan mengubah arah, dan pada saat itulah sejumlah gaya dihasilkan yang arahnya berlawanan dengan arah gerakan perahu. Gaya negatif ini ditransmisikan ke perahu melalui

footstrecher ketika dilapaska maka hal yang berlawanan terjadi, masa dari tubuh atlet dimiringkan kearah busur (*bow*) sehingga memungkinkan perahu bergerak bebas dengan hambatan minimal. satu-satunya cara untuk mengurangi pengaruh gaya negatif adalah memasukan papan dayung ke dalam air dengan cara yang benar.

## 5. Fase-Fase Dari Kayuhan

### a) Persiapan

Posisikan diri di dalam perahu sealamiah mungkin, jangan terlalu mendorong badan kedepan kira-kira 45 derajat adalah tingkat kemiringn yang ideal. untuk mentransmisikan gaya dari kakimenuju kayuhan

### b) Awalan pertama dari kayuhan

Pada awal kayuhan berat tubuh atlet ditransmisikan kepada *footstrecher* melalui kaki. pada saat yang sama, atlet secara aktif menggunakan otot-otot badannya untuk menghasilkan tenaga yang cukup di air.

### c) Akhir dari kayuhan dan pelepasan (*release*)

Otot-otot pundak dan tangan berperan pada saat mengakhiri kayuhan. pada bagian ini titik berat bada harus tetap dijaga agar tetap berada di belakan dayung untuk mendapatkan efek maksimal pada akhir kayuhan.

### d) Paruh pertama dari fase pemulihan (*recovery*)

Pada saat pemulihan, tangan mengarahkan gerakan dengan cepat dan secara lentur mendorong papan dayung menjauhi badan setelah dilapaskan.

### e) Akhir kayuhan

Lebih mengandalkan pada otot-otot kaki, selanjutnya otot-otot belakan mulai beraksi dan pada akhir kayuhan yang berperan adalah otot pundak dan tangan. Berat badan atlet harus digunakan denganoptimal selama mengayuh dan tenaga ditransmisikan sepenuhnya kepada papan dayung.

### f) Pemulihan

Sementara tangan dipanjangkan terus kedepan, bagian atas tubuh atlet mulai dimiringkan kedepan hingga mencapai kemiringan 45derajat. Ketika tangan dikembangkan dan bagian atas tubuh berada pada posisi awal, maka atlet mulai menggerakkan dudukan maju kedepan untuk memulai kayuhan baru. (Sumarto, Sri Sudono. (2004 : 103).

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian dalam membuat diskriptif gambaran atau ukuran secara sistematis dan factual melalui fakta-fakta, dilakukan dengan teknik pengukuran dilapangan. Menurut nurhasan (1988:232) Penelitian ini menganalisa 4 objek merupakan kerangka awal dari pelaksanaan penelitian, dari penelitian ini hanya menganalisa, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan pada atlet *Dragon Boat* USM. Dalam penelitian ini test daya tahan diukur dengan lari 12 menit, *pullup*, *situp*, *squatjump*. Sedangkan kekuatan diukur dengan test *handdynamometer*, kelentukan di ukur dengan *Sit & Reach* dan *power* diukur dengan test *medicine ball push*. Adapun yang menjadi populasi adalah seluruh atlet *Dragon Boat* USM dengan jumlah 12 orang.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet *Dragon*

Boat USM dengan jumlah 16 orang. Dengan demikian sampel yang dipergunakan adalah sampel total karena jumlah populasi kurang dari 100 orang (Arikunto, 2002:112).

Kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga *dragonboat* setelah dianalisis komponen gerakannya meliputi daya tahan *cardiovascular*, daya tahan otot, kekuatan, *power* dan kelentukan. Tes kondisi fisik dilakukan dengan cara melakukan Tes daya tahan lari 12 menit, Mengukur komponen daya tahan dinamis local *fleksor* lengan *Pushup* 60 detik, Mengukur komponen daya tahan dinamis local otot perut *Situp*, mengukur komponen daya tahan dinamis local otot

ekstensor tungkai squat jump, Tes kekuatan otot lengan (*handdynamometer*), Test *power* otot *ekstensor* lengan dan bahu *medicineballpush* dan Tes Kelentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengukuran Daya Tahan Tes lari 12 menit

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran daya tahan dengan tes lari 12 menit pada atlet dayung USM pada tahun 2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 1. Hasil tes lari 12 menit pada atlet dayung USM tahun 2018.**

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (m)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	1.97	Kurang sekali
2	A	Laki-laki	25	1.64	Kurang sekali
3	S	Laki-laki	24	2.11	Kurang
4	U	Laki-laki	24	1.07	Kurang sekali
5	Z	Laki-laki	25	1.71	Kurang sekali
6	K	Laki-laki	24	1.70	Kurang sekali
7	R	Laki-laki	25	1.72	Kurang sekali
8	S	Laki-laki	24	1.88	Kurang sekali
9	Y	Laki-laki	24	1.61	Kurang sekali
10	T	Laki-laki	25	2.01	Kurang
11	A	Laki-laki	25	1.72	Kurang sekali
12	U	Laki-laki	25	2.04	Kurang
13	W	Laki-laki	25	2.57	Baik
14	D	Laki-laki	25	1.92	Kurang sekali
15	E	Laki-laki	24	1.61	Kurang
16	F	Laki-laki	24	1.61	Kurang
Jumlah				1.674	

### Hasil pengukuran daya tahan tes *pull up*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran daya tahan dengan tes *pull up* pada atlet dayung USM pada tahun 2018,

maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 2. Hasil tes *pull up* pada atlet dayung USM tahun 2018.**

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (skor)	Katagori penilaian
----	------	---------------	------	------------------	--------------------



1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	2	Kurang
2	A	Laki-laki	25	9	Baik
3	S	Laki-laki	24	6	Cukup
4	U	Laki-laki	24	4	Kurang
5	Z	Laki-laki	25	15	Baik sekali
6	K	Laki-laki	24	16	Baik sekali
7	R	Laki-laki	25	11	Baik
8	S	Laki-laki	24	6	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	7	Cukup
10	T	Laki-laki	25	2	Kurang
11	A	Laki-laki	25	5	Cukup
12	U	Laki-laki	25	1	Kurang
13	W	Laki-laki	25	2	Kurang
14	D	Laki-laki	25	1	Kurang
15	E	Laki-laki	24	2	Kurang
16	F	Laki-laki	24	3	Kurang
Jumlah				92	

#### Hasil pengukuran daya tahan tes *sit up*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran daya tahan dengan tes *sit up* pada atlet dayung USM pada tahun 2018,

maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 3** Hasil tes *sit up* pada atlet dayung USM tahun 2018.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (skor)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	36	Cukup
2	A	Laki-laki	25	56	Baik
3	S	Laki-laki	24	46	Cukup
4	U	Laki-laki	24	56	Baik
5	Z	Laki-laki	25	65	Baik
6	K	Laki-laki	24	56	Baik
7	R	Laki-laki	25	100	Sempurna
8	S	Laki-laki	24	37	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	80	Baik sekali
10	T	Laki-laki	25	60	Baik
11	A	Laki-laki	25	54	Baik
12	U	Laki-laki	25	41	Cukup
13	W	Laki-laki	25	90	Sempurna
14	D	Laki-laki	25	83	Baik sekali
15	E	Laki-laki	24	60	Sempurna
16	F	Laki-laki	24	90	Sempurna
Jumlah				1010	

#### Hasil pengukuran kekuatan tes *hand dynamometer*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kekuatan dengan tes *hand*

*dynamometer* pada atlet dayung USM pada tahun 2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 4** Hasil tes *hand dynamometer* pada atlet dayung USM tahun 2018.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (kg)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	48	Baik sekali
2	A	Laki-laki	25	48	Baik sekali
3	S	Laki-laki	24	34	Cukup
4	U	Laki-laki	24	45	Baik sekali
5	Z	Laki-laki	25	31	Cukup
6	K	Laki-laki	24	35	Cukup
7	R	Laki-laki	25	17	Kurang
8	S	Laki-laki	24	35	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	30	Kurang
10	T	Laki-laki	25	32	Cukup
11	A	Laki-laki	25	30	Cukup
12	U	Laki-laki	25	31	Cukup
13	W	Laki-laki	25	23	Kurang
14	D	Laki-laki	25	26	Kurang
15	E	Laki-laki	24	24	Cukup
16	F	Laki-laki	24	19	Cukup
Jumlah				508	

**Hasil pengukuran *power tes medicine ball push***

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran *power* dengan tes *medicine ball*

*push* pada atlet dayung USM pada tahun 2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 5** Hasil tes *medicine ball push* pada atlet dayung USM tahun 2018

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (m)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	4,70	Baik
2	A	Laki-laki	25	4,22	Cukup
3	S	Laki-laki	24	3,60	Kurang
4	U	Laki-laki	24	4,41	Cukup
5	Z	Laki-laki	25	4,02	Cukup
6	K	Laki-laki	24	4,20	Cukup
7	R	Laki-laki	25	2,32	Kurang
8	S	Laki-laki	24	3,72	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	3,10	Kurang
10	T	Laki-laki	25	4,70	Baik
11	A	Laki-laki	25	3,40	Kurang
12	U	Laki-laki	25	2,85	Kurang
13	W	Laki-laki	25	3,20	Kurang
14	D	Laki-laki	25	2,84	Kurang
15	E	Laki-laki	24	2,60	Cukup
16	F	Laki-laki	24	2,02	Kurang
Jumlah				56.10	

### Hasil pengukuran kelentukan

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kelentukan dengan tes *Sit & Reach* pada atlet dayung USM pada tahun

2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 6** Hasil tes *Sit & Reach* pada atlet dayung USM tahun 2018.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (m)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	19	Baik sekali
2	A	Laki-laki	25	18	Baik sekali
3	S	Laki-laki	24	18	Baik sekali
4	U	Laki-laki	24	15	Baik
5	Z	Laki-laki	25	20	Baik sekali
6	K	Laki-laki	24	13	Baik
7	R	Laki-laki	25	19	Baik sekali
8	S	Laki-laki	24	15	Baik
9	Y	Laki-laki	24	20	Baik sekali
10	T	Laki-laki	25	17	Baik sekali
11	A	Laki-laki	25	19	Baik sekali
12	U	Laki-laki	25	20	Baik sekali
13	W	Laki-laki	25	17	Baik sekali
14	D	Laki-laki	25	20	Baik sekali
15	E	Laki-laki	24	21	Baik sekali
16	F	Laki-laki	24	13	Baik
Jumlah				284	

### Hasil pengukuran *Squat Jump*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kelentukan dengan tes *Squat Jump* pada atlet dayung USM pada tahun

2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 7** Hasil tes *Squat Jump* pada atlet dayung USM tahun 2018

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (skor)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	49	Cukup
2	A	Laki-laki	25	48	Cukup
3	S	Laki-laki	24	48	Cukup
4	U	Laki-laki	24	45	Cukup
5	Z	Laki-laki	25	30	Cukup
6	K	Laki-laki	24	33	Cukup
7	R	Laki-laki	25	49	Cukup
8	S	Laki-laki	24	45	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	40	Cukup
10	T	Laki-laki	25	57	Baik
11	A	Laki-laki	25	59	Baik
12	U	Laki-laki	25	60	Baik
13	W	Laki-laki	25	60	Baik

14	D	Laki-laki	25	60	Baik
15	E	Laki-laki	24	61	Baik
16	F	Laki-laki	24	23	Kurang
Jumlah				659	

### Pembahasan

Dari hasil penelitian dengan tes kondisi fisik dominan pada atlet dayung USM tahun 2018 akan dapat dihitung dengan rumus jumlah nilai rata-rata ( $\bar{x}$ ) kondisi fisik peritem yang telah dites dan dapat memberikan gambaran secara umum masing-masing kemampuan fisik dari atlet dayung USM tahun 2018 dengan menggunakan rumus persentase pada atlet dayung USM .

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{1.674}{16} \\ &= 1.04,6\end{aligned}$$

Keterangan :

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase lari 12 menit :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\begin{aligned}\text{baik} &= \frac{1}{16} \times 100\% \\ &= 5.88\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{kurang} &= \frac{5}{16} \times 100\% \\ &= 29.41\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{kurang sekali} &= \frac{10}{17} \times 100\% \\ &= 64.71\end{aligned}$$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

### Analisis data lari 12 menit

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 1 Hasil tes lari 12 menit pada atlet atlet dayung USM , dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata lari 12 menit :

Tabel 8 hasil analisis lari 12 menit pada atlet dayung USM tahun 2018

KATEGORY	FREKWENSI	PERSENTASE
1	2	3
Sempurna	0	0.00
Baik Sekali	0	0.00
Baik	1	5.88
Cukup	0	0.00
Kurang	5	29.41
Kurang Sekali	10	64.71
Jumlah	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 1.774, hasil ini dikategorikan berdasarkan tabel norma daya tahan melalui tes lari 12 menit berada pada katagori kurang sekali. Secara umum dapat dilihat pada table 1 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Dayung USM tahun 2018. Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes lari 12 menit dapat dikategorikan hanya 1 atlet berada pada katagori baik atau 5.88%, 5 atlet berada pada katagori kurang atau 29.41% dan 10 atlet berada pada katagori kurang sekali atau 64.71%.

### 5.2.2 Analisis data *pull up*

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 2 Hasil tes *pull up* pada atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata *pull up* :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$= \frac{92}{16}$$

$$= 5.75$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *pull up* :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Baik sekali  $= \frac{2}{16} \times 100\%$   
 $= 11.76$

baik  $= \frac{2}{16} \times 100\%$   
 $= 11.76$

cukup  $= \frac{4}{16} \times 100\%$   
 $= 23.53$

kurang  $= \frac{8}{16} \times 100\%$   
 $= 52.94$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

**Tabel 9** hasil analisis *pull up* pada atlet Dayung USM tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
1	2	3
sempurna	0	0.00
baik sekali	2	11.76
Baik	2	11.76
cukup	4	23.53
kurang	8	52.94
kurang sekali	0	0.00
jumlah	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 5.75, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *pull up* berada pada katagori kurang. Secara umum dapat dilihat pada table 2 hasil tes kondisi fisik dominan Dayung USM tahun 2018.

Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *pull up* dapat dikategorikan 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 11.76%, 2 atlet berada pada katagori baik atau 11.76%, 4 atlet berada pada katagori cukup atau 23.53%, dan 8 atlet masuk kedalam katagori kurang dengan persentase 52.94%.

### 5.2.3 Analisis data sit up

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 3 Hasil tes *sit up* pada atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata *sit up* :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$= \frac{1010}{16}$$

$$= 63.1$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

Σ X : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *sit up* :

$$P = \frac{F}{N} X 100\%$$

$$\text{sempurna} = \frac{5}{16} x 100\%$$

$$= 25.41$$

$$\text{baik sekali} = \frac{2}{16} x 100\%$$

$$= 11.76$$

$$\text{baik} = \frac{6}{17} x 100\%$$

$$= 35.29$$

$$\text{cukup} = \frac{3}{16} x 100\%$$

$$= 23.53$$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

**Tabel 10** hasil analisis *sit up* pada atlet Dayung USM tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
1	2	3
<b>sempurna</b>	5	29.41
<b>baik sekali</b>	2	11.76
<b>Baik</b>	6	35.29
<b>cukup</b>	3	23.53
<b>kurang</b>	0	0.00
<b>kurang sekali</b>	0	0.00
<b>jumlah</b>	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 63.1, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *sit up* berada pada katagori baik. Secara umum dapat dilihat pada table 3 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Dayung USM tahun 2018.

Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *sit up* dapat dikategorikan 5 atlet berada pada katagori sempurna atau 29.41%, 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 11.76%, 6 atlet berada pada katagori baik atau 35.29% dan 3 atlet berada pada katagori cukup yaitu 23.53%.

#### 5.2.4 Analisis data *squat jump*

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 4 Hasil tes *squat jump* pada atlet atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah: Menghitung Rata-rata *squat jump* :

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{659}{16} \\ &= 41.18 \end{aligned}$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *squat jump* :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= \frac{6}{16} \times 100\% \\ &= 41.18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= \frac{9}{16} \times 100\% \\ &= 52.94 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= \frac{1}{16} \times 100\% \\ &= 5.88 \end{aligned}$$

keterangan : P = persentase  
F = frekwensi  
N = sampel  
100% = bilangan tetap

**Tabel 11** hasil analisis *squat jump* pada atlet Dayung USM tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
1	2	3
Sempurna	0	0.00
Baik sekali	0	0.00
Baik	6	41.18
Cukup	9	52.94
Kurang	1	5.88
Kurang sekali	0	0.00
Jumlah	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 41.18, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *squat jump* berada pada katagori cukup. Secara umum dapat dilihat pada table 4 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Dayung USM tahun 2018.

Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *squat jump* dapat dikategorikan 6 atlet berada pada katagori baik atau 41.18%, 9 atlet berada pada katagori cukup atau 52.94%, dan 1 atlet berada pada katagori kurang yaitu 5.88%.

#### 5.2.5 Analisis data *hand dynamometer*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 5 Hasil tes *hand dynamometer* pada atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata *hand dynamometer* :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$= \frac{508}{16}$$

$$= 31.75$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *hand dynamometer* :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik sekali} = \frac{2}{16} \times 100\% = 12.5$$

$$\text{Cukup} = \frac{9}{16} \times 100\% = 56.25$$

$$\text{Kurang} = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25$$

keterangan : P = persentase  
F = frekwensi  
N = sampel  
100% = bilangan tetap



**Tabel 12** hasil analisis *hand dynamometer* pada atlet Dayung Dayung USM Tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
<b>1</b>	2	3
<b>sempurna</b>	0	0.00
<b>baik sekali</b>	2	17.65
<b>Baik</b>	0	0.00
<b>Cukup</b>	10	58.82
<b>kurang</b>	4	23.53
<b>kurang sekali</b>	0	0.00
<b>Jumlah</b>	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 31.17, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *hand dynamometer* berada pada katagori cukup. Secara umum dapat dilihat pada table 5 hasil tes kondisi fisik dominan atlet dayung USM tahun 2018.

Perhitungan persentase dari keseluruhan kekuatan atlet atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *hand dynamometer* dapat dikategorikan 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 17.65%, 10 atlet berada pada katagori cukup atau 58.82%, dan 4 atlet berada pada katagori kurang yaitu 23.53%.

#### 5.2.6 Analisis data *medicine ball push*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 6 Hasil tes *medicine ball push* pada atlet atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung rata-rata *medicine ball push* :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$= \frac{56.10}{16}$$

$$= 3.5$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *medicine ball push*:

$$P = \frac{F}{N} X 100\%$$

$$\text{Baik} = \frac{2}{16} \times 100\%$$

$$= 11.76$$

$$\text{Cukup} = \frac{6}{16} \times 100\%$$

$$= 41.18$$

$$\text{Kurang} = \frac{8}{17} \times 100\%$$

$$= 47.06$$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

**Tabel 13** hasil analisis *medicine ball push* dari Dayung USM tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
1	2	3
sempurna	0	0.00
baik sekali	0	0.00
baik	2	11.76
cukup	6	41.18
kurang	8	47.06
kurang sekali	0	0.00
jumlah	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 3.42, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma *power* melalui tes *medicine ball push* berada pada katagori kurang. Secara umum dapat dilihat pada table 6 hasil tes kondisi fisik dominan atlet *medicine ball push*.

Perhitungan persentase dari keseluruhan *power* atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *medicine ball push* dapat dikategorikan 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 11.76%, 6 atlet berada pada katagori cukup atau 41.18%, dan 8 atlet berada pada katagori kurang yaitu 47.06%.

### 5.2.7 Analisis data *Sit and Rich*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 6 Hasil tes *Sit and Rich* pada atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung rata-rata *Sit and Rich*:

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{284}{16} \\ &= 17.75 \end{aligned}$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *Sit and Rich*:

$$P = \frac{F}{N} X 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{12}{16} x 100\%$$

$$= 75$$

$$\text{Baik} = \frac{4}{16} x 100\%$$

$$= 25$$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

**Tabel 14** hasil analisis *Sit and Rich* dari atlet dayung USM

<b>katagory</b>	<b>Frekwensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>1</b>	2	3
<b>sempurna</b>	0	0.00
<b>baik sekali</b>	12	75
<b>baik</b>	4	25
<b>cukup</b>	0	0
<b>kurang</b>	0	0
<b>kurang sekali</b>	0	0.00
<b>jumlah</b>	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 17.75, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma kelentukan melalui tes *Sit and Rich* berada pada katagori Baik sekali. Secara umum dapat dilihat pada table 6 hasil tes kondisi fisik dominan atlet dayung USM.

Perhitungan persentase dari keseluruhan kelentukan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *Sit and Rich* dapat dikategorikan 12 atlet berada pada katagori baik sekali atau 75%, 6 atlet berada pada katagori Baik atau 25%.

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pengolahan data penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa Kemampuan daya tahan jantung paru pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 1.774 meter sehingga kemampuan daya tahan jantung paru berada pada katagori kurang sekali, Kemampuan daya tahan otot dinamis *local fleksor* pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 5.75 kali sehingga kemampuan daya tahan otot dinamis *local fleksor* berada pada katagori kurang. Kemampuan daya tahan dinamis otot perut pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 63.1 kali sehingga daya tahan dinamis otot perut berada pada katagori baik.

Kemampuan kekuatan otot lengan pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 31.75 kg sehingga kekuatan otot lengan berada pada katagori cukup. Kemampuan kelentukan pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 17.75 meter, sehingga kelentukan berada pada katagori baik. Kemampuan *power* otot *ekstensor* lengan dan bahu pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 3.5 meter., sehingga *power* otot *ekstensor* lengan dan bahu berada pada katagori kurang. Kemampuan *squat jump* pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 41.18., sehingga *squat jump* berada pada katagori cukup.



## DAFTAR PUSTAKA

- Armansyah, 1997. *Evaluasi keterampilan dasar Dayung*. Bandung. CV Aksara Pertama
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Edwind wandt dan gerald w. Brown (1977). *Sport Medicine, Exercise and Fit*. Jakarta, PT. Binarupa Aksara.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Gubadan Lincoln. (1981). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Penerbit Angkasa, Bandung.
- Hadi, Sutrisno. (1883). *Metologi riserch jilid III*, fakultas psychology UGM: jogyakarta.
- Harsono. (1997). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta, PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Nurhasan. (1991). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, DepdikbudUniversitas Terbuka, Jakarta.
- Nyak Amir. (2010). *Pengukuran dan Eoaluasi Kinerja Olahraga*. Banda Aceh, Syiah Kuala University Press.
- LutanRusli,(1988). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Sajoto,M.(1988). *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan, Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, PT AsdiMahasatya.