

ISBN:978-602-70450-8-8



PROSIDING SEMINAR NASIONAL 2017

6.

Tema :

**“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017”**

Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan
(STOK)

BINA GUNA MEDAN

Jln. Aluminium Raya No. 77 Tg. Mulia Hilir Medan Deli

PANITIA PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Pembina

dr. Hj. Liliana Puspa Sari S.Pd, M.Kes (Ketua STOK Bina Guna Medan)

Penanggung Jawab

Rinaldi Aditya, S.Pd, M.Pd (Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

Ketua Penyunting

Fajar Sidik Siregar, S.Pd, M.Pd

Sekretaris

Andi Nur Abadi, S.Pd, M.Pd

Tim Penyunting

Ibrahim Sembiring, S.Pd, M.Or

Devi Catur Winata, S.Pd, M.Pd

Penyunting Ahli (Mitra Bestari)

Prof. Agung Sunarno, M.Pd (Universitas Negeri Medan)

Dr. Suprayitno, M.Pd (Universitas Negeri Medan)

Dr. Syahrudin, M.Kes (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Rachmat Kasmad, M.Pd (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Sukendro (Universitas Jambi)

Tata Usaha

Dya Yusmita, S.Kom

Susi Susanti, S.Pd

Diterbitkan Oleh:

Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna Medan

<http://stok-binaguna.ac.id>

Alamat Penerbit/ Redaksi:

Jl. Aluminium Raya No.77 Kelurahan Tanjung Mulia

Kecamatan Medan Deli 20241

Telp/Fax : (061) 6615718

Email: semnas.binaguna@gmail.com

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

KATA PENGANTAR	i
SUSUNAN PANITIA PENYELENGGARA SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN TAHUN 2017	ii
DAFTAR ISI	iii
PENGARUH DAYA LEDAK LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN KONSEP DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KEMAMPUAN SERVIS BAWAH Muhammad Syahrul Saleh ¹⁾ , Andi Suyuti ²⁾ , Syahrudin ³⁾	1-10
MENINGKATKAN KEMAMPUAN DASAR LAY UP SHOOT MELALUI METODE EXPLICIT INTRUCTION DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET KELAS VIII ^B SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO Risna Podungge	11-17
HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN <i>MAWASHI GERI</i> PADA ATLET KARATEKA WADOKAI <i>DOJO</i> KHUSUS UNIMED Pangondian Hotliber Purba	18-23
HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN MAWASHI GERY CHUDAN PADA KARATEKA WADOKAI DOJO SMK GAJAH MADA PALEMBANG Jujur Gunawan Manullang	24-29
UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK <i>PASSING</i> PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SDN KEMBANGAN UTARA 08 PETANG JAKARTA BARAT Tatang Iskandar	30-36
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI JENIS KELAINAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) PADA MATA KULIAH PENJAS ADAPTIF DENGAN MENGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE <i>GROUP INVESTIGASI</i> (GI)	
H. Budi Indrawan ⁽¹⁾ , Iman Rubiana ⁽²⁾ , Ari Priana ⁽³⁾	37-41
PROFIL STATUS GIZI DAN KAPASITAS VO ₂ MAKSIMAL PADA MAHASISWA UKM BASKET DI UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI	
Azi Faiz Ridlo	42-48

PENINGKATAN KEMAMPUAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN BOLA KECIL PADA ANAK KELOMPOK B TK JIHAN ULFANI KECAMATAN MEDAN MARELAN TAHUN 2017.....

Dwi Septi Anjas Wulan49-57

PENGARUH BERMAIN DRAMA KREATIF TERHADAP KECERDASAN LINGUISTIK PADA SISWA KELAS DUA SEKOLAH DASAR NEGERI 064034 MEDAN

Dewi Fitria 58-66

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI MELALUI METODE VAK PADA SISWA KELAS XI SMA TAMAN SISWA BINJAI TAHUN AJARAN 2012/2013

Ibrahim67-74

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *LAY UP SHOOT* PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI MENGGUNAKAN BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 MEDAN TAHUN AJARAN 2016/2017

Andi Nur Abadi..... 75-81

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS BOLA VOLI MELALUI METODE DEMONSTRASI DAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PERBAUNGAN TAHUN AJARAN 2015/2016.....

Muhammad Syaleh 82-86

UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI GAYA MENGAJAR LATIHAN PADA SISWA KELAS VII SMP PABA BINJAI TAHUN AJARAN 2017/2018

Agung Nugroho¹ Soteria Halawa² 87-91

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SIDE SHUFFLE* DENGAN LATIHAN *DEPTH JUMP LEAP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAK BOLA SSB BINTANG TIMUR MEDAN TAHUN 2009

Mahmudin Matondang92-97

PENGARUH KEPEMIMPINAN DEMOKRASI DAN KOMUNIKASI ORANG TUA TERHADAP PEMBENTUKAN KONSEP DIRI REMAJA DI KOTA MEDAN

Ester Hervina Sihombing98-105

PENDIDIKAN DAN PENDIDIKAN JASMANI DITINJAU DARI SUDUT PANDANG FILSAFAT

Andarias ginting..... 106-112

PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG SENIOR NOMOR PERAHU NAGA PROPINSI JAMBI 2017.....	
→ Atri Widowati ¹ Adhe Saputra ²	113-119
IDENTIFIKASI BAKAT OLAH RAGA ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA-SISWI SD NEGERI 47 KOTA JAMBI.....	
Boy Indrayana ¹ Ahmad Muzaffar ²	120-126
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>BACKHAND SHORT SERVICE</i> DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS MELALUI GAYA MENGAJAR INKLUSI PADA SISWA KELAS V SD SWASTA BINAGUNA MEDAN TAHUN AJARAN 2015/2016	
Mardika Agustina ¹ Liliana Puspa Sari ²	127-131
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>DRIBBLING</i> BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP SWASTA AL-IKHWAN MEDAN TAHUN AJARAN 2016/2017	
Ade Evriansyah Lubis.....	132-137
PENGARUH <i>MASSED PRACTICE</i> TERHADAP KEMAMPUAN <i>PASSING</i> BOLA BASKET SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 11 KOTA JAMBI.....	
Sukendro	138-143
PENINGKATAN HASIL BELAJAR <i>BACKHAND SHORT SERVICE</i> DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR PENEMUAN TERBIMBING PADA SISWA KELAS V SD SWASTA MULIA MEDAN TAHUN AJARAN 2014/2015	
Devi Catur Winata	144-149
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM ROLL KEDEPAN DENGAN MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL PADA SISWA KELAS X SMK PUTRA ANDA BINJAI TAHUN AJARAN 2015/2016	
Bobby Helmi.....	150-155
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>PASSING</i> DALAM PERMAINAN <i>SEPAK BOLA</i> DENGAN MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR PENEMUAN TERBIMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP SWASTA TPI JANJI TAHUN AJARAN 2016/2017	
Rinaldi Adytia.....	156-160
ANALISIS KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN (PJOK) SEKOLAH DASAR SE-KOTA SIBOLGA PASCA MENGIKUTI UJI KOMPETENSI GURU (UKG) TAHUN 2015.....	
Royman.....	161-166

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *FREE THROW SHOOT* PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP SWASTA AL-IKHWAN MEDAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Ikhsan Ramadhan..... 167-171

DAMPAK PSIKOLOGIS SISWA PUTRI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI DALAM PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SMA NEGERI 3 MEDAN

Indra Kasih..... 172-179

PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI GAYA MENGAJAR PENEMUAN TERBIMBING PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 KUALA NAGAN RAYA TAHUN AJARAN 2014/2015

Marzuki¹ Ahmad Almunawar²..... 180-185

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017
PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG SENIOR NOMOR PERAHU NAGA
PROPINSI JAMBI 2017

ATRI WIDOWATI¹ ADHE SAPUTRA²
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Fakultas ilmu keolahragaan
Universitas jambi

ABSTRAK

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung bersifat perlombaan. Olahraga ini bisa juga dimainkan secara individu maupun kelompok. Perahu Naga atau yang biasa dikenal oleh masyarakat umum dengan nama Perahu Naga.

Atlet Dayung Perahu Naga Propinsi Jambi sering mengikuti kejuaraan perlombaan Dayung baik perlombaan Daerah Nasional bahkan Internasional, dalam rangka mengikuti pertandingan tersebut para atlet yang ikut serta mengikuti latihan rutin, agar mendapatkan hasil yang maksimal, namun dilihat dari hasil prestasi, para atlet dragon boat Propinsi Jambi ini mengalami penurunan prestasi hal ini dapat kita lihat dari hasil pertandingan yang diikutinya dalam berbagai lomba. Penurunan prestasi atlet Dayung Perahu Naga ini dipengaruhi oleh kondisi fisik yang sangat lemah, kondisi fisik yang sangat lemah ini dipengaruhi oleh Faktor latihan yang sangat kurang efektif, dan persiapan pertandingan yang sangat mendadak dan buru-buru.

Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya faktor fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga.

Penelitian ini dilakukan selama 6 bulan meliputi persiapan sampai pelaporan. Penelitian menggunakan penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan metode yang digunakan adalah dengan metode survei.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut: Tingkat kondisi fisik atlet senior perahu naga Provinsi Jambi tahun 2017 kondisi fisiknya termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Profil Kondisi Fisik, Atlet Dayung

PENDAHULUAN

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung bersifat perlombaan. Olahraga ini bisa juga dimainkan secara individu maupun kelompok. Perahu Naga atau yang biasa dikenal oleh masyarakat umum dengan nama Perahu Naga.

“Olahraga Perahu Naga sebagai olahraga perlombaan dengan menggunakan wahana tertentu yang terdiri dari wahana tertentu yang terdiri dari,

Perahu Naga, Gendang, Kemudi dan Dayung.” Perahu Naga mempunyai kesulitan tertentu yaitu menyelaraskan irama dayungan dan mengarahkan perahu agar tetap lurus. Perahu Naga merupakan sebuah Perahu panjang yang digunakan untuk berlomba semasa berlangsungnya suatu tamasya laut, panjang Perahu Naga ada yang 30 kaki sampai 100 kaki, perahu ini cukup lebar untuk menampung dua orang secara dan mendayung ke kiri dan kanan secara serentak dan seirama.

SEMINAR NASIONAL
"PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH"
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

Di era global sekarang olahraga Perahu Naga ini sangat digemari oleh masyarakat umum, baik itu kalangan pelajar, pemuda, bahkan orang tua sekalipun, Perahu Naga ini sudah menjadi salah satu olahraga prestasi terkhusus di Jambi, Pengprov. PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia) adalah salah satu organisasi Dayung di Indonesia ini,

Atlet Dayung Perahu Naga Propinsi Jambi sering mengikuti kejuaraan perlombaan Dayung baik perlombaan Daerah Nasional bahkan Internasional, dalam rangka mengikuti pertandingan tersebut para atlet yang ikut serta mengikuti latihan rutin, agar mendapatkan hasil yang maksimal, namun dilihat dari hasil prestasi, para atlet dragon boat Propinsi Jambi ini mengalami penurunan prestasi hal ini dapat kita lihat dari hasil pertandingan yang diikutinya dalam berbagai lomba. Penurunan prestasi atlet Dayung Perahu Naga ini dipengaruhi oleh kondisi fisik yang sangat lemah, kondisi fisik yang sangat lemah ini di pengaruhi oleh Faktor latihan yang sangat kurang efektif, dan persiapan pertandingan yang sangat mendadak dan buru-buru.

Dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik dan penunjang dalam mencapai prestasi seorang atlet. Hal ini bisa dilihat dari: aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (KONI 1999:1). Faktor kondisi fisik sangat berperan penting dalam mencapai sebuah prestasi, besar kemungkinan atlet yang tidak mencapai prestasi maksimal disebabkan oleh faktor fisik yang lemah. Hal ini disebutkan oleh Sajono (1995:1) yang menyatakan "salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya faktor fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, kordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga.

Dari pemaparan singkat yang ada di atas penulis tertarik untuk meneliti sebagai upaya untuk memecahkan permasalahan yang ada pada atlet Jambi, maka penulis mengangkat judul sebagai berikut. "**PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG SENIOR NOMOR PERAHU NAGA PROPINSI JAMBI 2017.**"

LANDASAN TEORI

Hakekat Dayung

Mendayung merupakan sebuah olahraga yang menggunakan dayung dan berlangsung di atas sungai, danau, dan laut dalam teknik mendayung dengan hanya dikenal dua macam kayuhan yaitu dayung maju dan dayung mundur. Jika menginginkan perahu bergerak kedepan maka digunakan dayung maju sedangkan dayung mundur untuk menghentikan perahu yang sedang bergerak maju atau memang menginginkan perahu bergerak mundur.

Jika ingin membelokkan perahu ke kanan maka tangan kiri mendayung maju dan tangan kanan mendayung mundur, dan sebaliknya jika ingin membelok ke kiri.

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang atletnya berpacu satu sama lain dengan menggunakan perahu. Faktor dominan dalam olahraga dayung untuk menentukan prestasi adalah daya tahan. Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga air yang menggunakan peralatan berupa dayung dan perahu. Salah satu cara yang perlu ditempuh dalam usaha peningkatan pembinaan prestasi olahraga dayung, yaitu dengan cara pembibitan atlet atau program kelompok umur.

Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut (M. Sajoto, 1988:57). Adapun komponen-komponen kondisi fisik yaitu : Kekuatan (*Strenght*), Daya

SEMINAR NASIONAL
"PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH"
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

tahan (*Endurance*), Kecepatan (*Speed*), Daya ledak otot (*Muscular Power*), Kelentukan (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*Coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), Reaksi (*Reaction*)

Komponen Kondisi Fisik Pedayang

1. Kekuatan otot lengan dalam melakukan tarikan maupun dorongan oleh kedua lengan secara bergantian di setiap gerakan mendayung.
2. Kecepatan dorongan dan tarikan oleh lengan dan gerakan bahu yang menghasilkan frekuensi putaran dayung bertambah cepat sehingga frekuensi putarannya meningkat, membuat laju perahu akan semakin cepat pula.
3. *Power*, sangat dominan untuk kinerja mendayung yang optimal, *power* adalah gabungan dari kekuatan otot lengan dan kecepatan putaran dayungan yang menghasilkan tarikan dan dorongan yang maksimal ke air dan perahu.
4. Reaksi dibutuhkan pada saat melakukan *start*, hal ini berhubungan dengan respon atlet terhadap aba-aba yang diberikan petugas *start*.
5. Koordinasi setiap gerakan putaran dayung dengan dorongan lengan dan bahu, putaran pinggang dan tendangan kaki harus senantiasa dijaga agar memperoleh gerakan mendayung yang benar.
6. Keseimbangan dibutuhkan untuk mempertahankan kondisi perahu yang stabil/tidak oleng.
7. Kelentukan diperlukan untuk setiap gerakan yang luwes dan tidak kaku. Pada saat lengan dan bahu mendorong diikuti punggung yang membungkuk serta tendangan kaki, sesuai dengan gerakan mendayung yaitu terus menerus tanpa ada saat berhenti dari setiap bagiannya
8. Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot-ototnya berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama, sedangkan daya tahan *cardiovaskuler* adalah kemampuan

seseorang untuk mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darah secara *efektif* dan *efisien* untuk mendayung secara terus menerus dengan intensitas tinggi dalam waktu yang lama sesuai dengan jarak yang ditempuh.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seseorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seseorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Sukirno (1988,16) bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu: 1) faktor latihan 2) faktor kebiasaan hidup sehat 3) faktor lingkungan 4) faktor istirahat 5) faktor makanan dan gizi.

Pemeliharaan dan Peningkatan Kondisi Fisik

Pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik harus dijaga sebaik mungkin supaya tidak menurun. Pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik sangat erat hubungannya dengan program latihan karena kondisi fisik yang baik dapat tercapai melalui program latihan yang terarah dan teratur. Untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, atlet perlu memperhatikan prinsip dalam latihan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif survey. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan metode yang digunakan adalah dengan metode survei.

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

Tujuan penelitian

Untuk memperoleh tujuan yang diharapkan, maka metode penelitian harus tepat dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Dayung Senior Nomor Perahu Naga Propinsi Jambi Tahun 2017.

Metode pengumpulan data merupakan faktor penting dalam sebuah penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Sedangkan untuk pengumpulan data digunakan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik. Tes ini diberikan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet Atlet Dayung Senior Nomor Perahu Naga Propinsi Jambi Tahun 2017.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum pengumpulan data, antara lain:

1. Cara mendapatkan sampel. Menyusun daftar atlet Atlet Dayung Senior Nomor Perahu Naga Propinsi Jambi Tahun 2017.
2. Alat dan Peralatan tes yang digunakan antara lain: Lintasan lari yang datar, *stopwatch*, bendera start, *roll meter*, kapur, peluit, papan loncat tegak, mistar lentuk togok kemuka, formulis tes dan alat tulis (Harsuki, 2003:319).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan fisik cabang olahraga, menurut Harsuki (2003:323) beberapa rangkaian tes yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan tes kondisi fisik yaitu:

- a. Ketentuan umum pelaksanaan tes untuk peserta
 1. Rangkaian tes kemampuan kondisi fisik fisik sebagai berikut:
 - Tes Lari 30 meter
 - Tes *Sit-up*

- Tes loncat tegak atau (*Vertical Jump*)
- Tes *Pull-up*
- Duduk pada tembok atau (*Sitting On The Wall*)
- Duduk berlungur dan meraih (*Sit and Reach*)
- Tes lari 15 menit. (*balke*)

- b. Petugas tes harus paham dan terampil dalam pelaksanaan tes ini, sehingga tidak ada kesalahan atau pengulangan. Petunjuk umum pelaksanaan tes bagi peserta

1. Peserta yang dites memakai pakaian olahraga dan memakai sepatu olahraga.
2. Peserta yang dites diberi petunjuk pelaksanaan tes.
3. peserta melakukan pemanasan sebelum melaksanakan tes yang dipandu oleh petugas.

- c. Petunjuk penilaian

- Tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan dalam tes ini penilaian tes didapat dari waktu tercepat dalam menempuh jarak 30 meter.
- Tes *Sit-Up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot perut penilaian tes didapat dari berapa kali peserta dapat melakukan selama 1 menit.
- Tes loncat tegak untuk mengukur daya ledak otot kaki penilaian tes didapat dari selisih lompatan yang tertinggi dikurangi tinggi berdiri.
- Tes *Pull-Up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot lengan dan bahu penilaian tes didapat dari berap kali peserta dapat melakukan *pull-up* selama 1 menit.
- Duduk pada tembok hasil untuk mengukur daya tahan kekuatan oto-otot paha penilaian didapat dari lama waktu mempertahankan sikap duduk pada tembok.

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

- Berlunjur dan meraih untuk mengukur kelenturan tubuh pada pinggul penilaian didapat dari panjang raihan terjauh.
- Tes lari 15 menit untuk mengukur daya tahan kerja jantung penilaian didapat dari jauhnya jarak yang ditempuh selama 15 menit.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi “tingkat kondisi fisik pedayung Provinsi Jambi” yang tergabung dalam UKM Dayung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, teknik pengumpulan data dengan pengukuran. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pedayung digunakan pengukuran lari 30 meter, *sit-up*, *pull-up*, *vertical jump*, *sitting on the wall*, *sit and reach* dan lari 15 menit.

Untuk mendapatkan data yang diperlukan maka dilakukan penelitian pada tanggal 10 September 2017, bertempat di KONI Provinsi Jambi dan Lintasan lari yang terdapat di lapangan sepak bola provinsi jambi. Populasi dan sampel yang digunakan dalam pengambilan data adalah semua pedayung yang terdaftar di PODSI Dayung Provinsi Jambi. Adapun jumlah sampel yang digunakan sebanyak 18 mahasiswa putra.

Dari hasil analisis data maka kita dapat menentukan kategori yang diperlukan secara umum. Hasil ini nantinya akan digunakan dalam menentukan kategori secara khusus dari setiap item tes yang dilakukan.

Deskripsi analisis hasil penelitian yang digunakan dengan perhitungan secara manual didapatkan hasil sebagai berikut:

Hasil analisis data tingkat kondisi fisik atlet PODSI dayung Provinsi Jambi

1) Tes kecepatan/ Lari 30 meter

Tes kecepatan lari 30 meter berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes kecepatan lari yang dilakukan

dengan lari 30 meter didapat 7 orang mahasiswa Lari 15menit (38,89 %) menunjukkan kategori baik, 8 orang mahasiswa (44,44 %) termasuk klasifikasi sedang, dan 3 orang mahasiswa (16,67 %) termasuk klasifikasi kurang. Tes kecepatan lari menunjukkan nilai rata-rata sedang.

2) Tes kekuatan otot perut (*Sit-Up*)

Tes kekuatan otot perut (*sit-up*) berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes daya tahan otot perut yang dilakukan dengan *sit-up* selama 1 menit didapat 1 orang mahasiswa (5,56 %) menunjukkan kategori baik, 11 orang mahasiswa (66,67 %) termasuk klasifikasi sedang, dan 5 orang mahasiswa (27,77%) termasuk klasifikasi kurang. Tes kekuatan otot perut menunjukkan nilai rata-rata sedang.

3) Tes daya ledak otot kaki (*Vertical Jump*)

Tes daya ledak otot kaki (*vertical jump*) berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes daya ledak otot kaki yang dilakukan dengan *vertical jump*, didapat 7 orang mahasiswa (38,89 %) menunjukkan kategori baik, 7 orang mahasiswa (38,89 %) termasuk klasifikasi sedang, 2 orang mahasiswa (11,11 %) termasuk klasifikasi kurang dan 2 orang mahasiswa (11,11 %) termasuk klasifikasi kurang sekali. Tes daya ledak otot kaki menunjukkan nilai rata-rata **baik dan sedang**

4) Tes daya ledak otot lengan dan bahu (*Pull-Up*)

Tes daya ledak otot lengan dan bahu (*pull-up*) berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes daya ledak otot lengan dan bahu yang dilakukan dengan *pull-up* selama 1 menit didapat 7 orang mahasiswa (38,89 %) menunjukkan kategori baik, 6 orang mahasiswa (33,34 %) termasuk klasifikasi sedang, 5 orang mahasiswa (27,77 %) termasuk klasifikasi kurang. Tes daya ledak otot lengan dan bahu menunjukkan nilai rata-rata baik.

5) Tes daya tahan otot kaki (*Sitting on The Wall*)

Tes daya tahan otot kaki (*sitting on the wall*) berdasarkan tabel diatas

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

ditunjukkan bahwa tes otot kaki yang dilakukan dengan *sitting on the wall* didapat 7 orang mahasiswa (38,89%) menunjukkan kategori baik, 10 orang mahasiswa (55,55 %) termasuk klasifikasi sedang, dan 1 orang mahasiswa (5,56 %) termasuk klasifikasi kurang. Tes daya tahan otot kaki menunjukkan nilai rata-rata sedang.

6) Tes kelentukan tubuh pada pinggul (*Sit and Reach*)

Tes kelentukan tubuh pada pinggul (*sit and reach*) berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes kelentukan tubuh pada pinggul yang dilakukan dengan *sit and reach* didapat 6 orang mahasiswa (33,34 %) menunjukkan kategori baik, 4 orang mahasiswa (22,22 %) termasuk klasifikasi sedang, dan 8 orang mahasiswa (44,44 %) termasuk klasifikasi kurang. Tes kelentukan tubuh menunjukkan nilai rata-rata kurang

7) Tes daya tahan kerja jantung/ Lari 15 menit

Tes daya tahan kerja jantung/ lari 15 menit berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes daya tahan kerja jantung yang dilakukan dengan lari 15 menit didapat 9 orang mahasiswa (50 %) termasuk klasifikasi sedang dan 9 orang mahasiswa (50 %) termasuk klasifikasi

kurang. Tes daya tahan kerja jantung menunjukkan nilai rata-rata sedang dan kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kondisi fisik atlet senior perahu naga Provinsi Jambi tahun 2017 kondisi fisiknya termasuk dalam kategori sedang

5.2 Saran

Dari simpulan, maka saran yang diberikan pada penelitian ini adalah:

- 1) Supaya semua atlet senior perahu naga Provinsi Jambi tahun 2017 berlatih fisik dan teknik secara mandiri sesuai kekhususan olahraga dayung.
- 2) Supaya latihan dilaksanakan dengan baik sehingga dapat meningkatkan kategori kondisi fisiknya menjadi baik (B) atau baik sekali (BS).

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017
DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat : Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusumo
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- HS Widjono. *Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Grasindo, 2005
- M. Ali. 1993. *Strategi dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Sarana Panca Karya.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Rusli Lutan, dkk. 1999. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP: Pelaksanaan dan Hasil Akhir Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat
- Sucipto (2002) terhadap atlet Dayung Kayak Putra Jawa Tengah Tahun 2002 tentang *Hubungan Antara Kekuatan Otot Bahu, Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Torsio Togok Dengan Kinerja Melayang Kayak 250 Meter*.

ISBN 978-602-70450-8-8



978-602-70450-8-8