

## ABSTRAK

Angraini Ayu. 2024: “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Dayung Rowing Jambi Dalam Persiapan PraPON Tahun 2023 ”. Program Studi Pendidikan KePelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd. (II) Yuliawan Ely S.Pd., M.Pd.

**Kata kunci:** Kondisi Fisik, Atlet Dayung Rowing, dan PraPON

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kondisi fisik atlet dayung *Rowing* dalam persiapan praPON tahun 2023. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 19 November 2023 yang berlokasi di gedung latihan dayung PODSI Jambi lebih tepatnya Jln. Perluhutan lubis Kel.sungai putri Kec. Telanaipura.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif survey, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada mencari kekurangan-kekurangan secara factual.

Kondisi fisik atlet dayung rowing diantaranya pus up ada 8 orang atlet dengan katagori baik sekali dan 1 baik. dan Tes sprint 30 meter dengan katagori baik sekali ada 1 orang, dan baik ada 6 orang, sedang 1 orang, dan kurang 1 orang atlet. Tes bleep tes di katagori baik sekali ada 4 orang, dan di katagori baik ada 5 orang atlet. Tes sit and reach di katagori baik sekali ada 7 orang, dan di katagori baik ada 2 orang atlet. Dan di tes board jump di katagori baik sekali ada 6 orang atlet, dan di katagori baik ada 3 orang atlet.

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang sudah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet dayung rowing berada pada kategori baik. Hasil penelitian dari 9 sampel yang diteliti dan di tes kondisi fisiknya menunjukkan bahwa semua atlet dayung rowing dalam kondisi fisik yang baik dan semua atlet dayung rowing lulus ke PON Aceh-Sumut 2024.