

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga dayung memiliki peranan penting dalam pengembangan budaya olahraga dan prestasi di Indonesia. Hal ini didukung oleh Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON), yang bertujuan untuk meningkatkan budaya olahraga di masyarakat, memperkuat kapasitas dan sinergitas olahraga di tingkat daerah, serta meningkatkan produktivitas dan potensi daerah dalam mencetak prestasi di tingkat nasional (PP No. 86 Tahun 2021). DBON mencanangkan strategi komprehensif untuk memajukan olahraga di Indonesia, mencakup pengembangan talenta, peningkatan fasilitas, serta dukungan regulasi dan kebijakan yang terintegrasi dengan tujuan memajukan perekonomian berbasis olahraga. Dalam Undang-Undang No 11 Tahun 2022 menjelaskan bahwa Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan Masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan Olahraga Masyarakat (UU No. 11 Tahun 2022).

Dalam upaya tersebut, olahraga dayung menonjol sebagai salah satu cabang olahraga unggulan. Dayung bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga olahraga yang membutuhkan kekuatan, ketahanan, dan koordinasi yang tinggi (Munizar *et al.* 2016). Secara historis, Indonesia memiliki tradisi kuat dalam olahraga dayung dengan berbagai prestasi di ajang nasional dan internasional. Dayung telah menjadi simbol ketangguhan dan kecepatan, mencerminkan semangat dan budaya maritim bangsa Indonesia.

Peningkatan olahraga dayung ini sejalan dengan salah satu pilar DBON yang berfokus pada optimalisasi cabang olahraga unggulan. DBON menargetkan pengembangan olahraga dayung sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan prestasi nasional dan mengembangkan potensi daerah melalui investasi dalam pelatihan, infrastruktur, dan pengembangan atlet. Melalui program ini, diharapkan terjadi sinergi antara pemerintah, komunitas olahraga, dan masyarakat dalam membangun ekosistem olahraga yang kondusif untuk kemajuan olahraga dayung (deputi4.kemepora.go.id)

Relevansi olahraga dayung dalam pengembangan daerah juga sangat signifikan. Potensi geografis Indonesia yang kaya akan perairan memberikan keuntungan strategis bagi pengembangan olahraga dayung. Melalui peningkatan kapasitas dan sinergitas yang diusung oleh DBON, olahraga dayung dapat menjadi katalisator dalam mengembangkan potensi daerah. Hal ini mencakup peningkatan infrastruktur lokal seperti pembangunan fasilitas dayung, peningkatan pelatihan bagi pelatih dan atlet, serta penciptaan kesempatan bagi masyarakat untuk berpartisipasi dalam olahraga ini. Semua ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan prestasi olahraga, tetapi juga pada perekonomian daerah melalui pariwisata olahraga, penyelenggaraan kompetisi, dan peningkatan partisipasi komunitas dalam aktivitas olahraga.

Secara lebih luas, DBON diharapkan dapat mendorong pertumbuhan ekonomi nasional melalui sektor olahraga, termasuk dayung. Investasi dalam olahraga dayung memiliki potensi untuk meningkatkan aktivitas ekonomi terkait, seperti industri peralatan olahraga, pariwisata berbasis olahraga, dan penciptaan lapangan kerja di sektor ini. Selain itu, keberhasilan dalam olahraga dayung dapat

meningkatkan citra Indonesia di mata dunia, memperkuat posisi negara sebagai destinasi olahraga internasional, dan memajukan diplomasi olahraga .

Dengan demikian, olahraga dayung tidak hanya menjadi bagian dari strategi peningkatan prestasi nasional, tetapi juga memainkan peran penting dalam memajukan perekonomian dan potensi daerah, selaras dengan tujuan besar dari DBON.

Prestasi olahraga dayung Indonesia baru-baru ini mencapai puncak prestasi ditingkat Asia, seperti yang terlihat dalam Kejuaraan *World Rowing Asian & Oceanian Olympic Qualification Regatta* di Chungju, Korea Selatan pada 21 April 2024. Pada kejuaraan ini, atlet Indonesia berhasil meraih peringkat kedua setelah dikalahkan oleh Vladislav Yakovlev dari Kazakhstan dengan selisih hanya 0,28 detik (gerakita.com). Pencapaian ini memastikan atlet dayung Indonesia meraih tiket mengikuti Olimpiade di Paris pada 26 Juli hingga 11 Agustus 2024. Keberhasilan ini mencerminkan hasil positif dari upaya pengembangan olahraga dayung dan sinergi berbagai pihak terkait, sekaligus menjadi bukti nyata bahwa dengan dukungan yang tepat, Indonesia mampu bersaing di tingkat internasional.

Olahraga dayung di Indonesia mencakup tiga disiplin utama yaitu dayung (rowing), kano (*canoeing*), dan perahu naga (*traditional boat race*), yang semuanya berada dibawah naungan Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). Cabang-cabang olahraga ini tidak hanya menuntut keterampilan teknis yang tinggi tetapi juga kondisi fisik yang prima untuk mencapai performa terbaik. Dalam kompetisi internasional, masing-masing disiplin ini memiliki badan pengatur tersendiri, seperti *Federation Internationale des Societes d'Aviron* (FISA) untuk dayung, *International Canoe Federation*

(ICF) untuk kano, dan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk perahu naga.

PODSI Jambi didirikan sejak tahun 1990, namun pada awalnya tidak memiliki gedung latihan atau tempat penyimpanan perahu. Gedung PODSI Jambi akhirnya diresmikan pada tahun 1991 dengan ketua umum pertama Bapak Sugiono Menggolo yang menjabat hingga tahun 1996. Setelah itu, kepemimpinan beralih kepada Bapak Marjani hingga tahun 2007, diikuti oleh Bapak Setia Budi sampai tahun 2015, dan kemudian dilanjutkan oleh ketua umum saat ini, Bapak Hasan Mabruhi. PODSI Jambi mulai mendapatkan perhatian pada tahun 2002 dengan perolehan medali perak dalam lomba perahu naga. Prestasi ini berlanjut pada tahun 2013 dengan perolehan medali dari nomor dragon boat, kayak, dan rowing. Pada tahun 2015, atlet dayung PODSI Jambi berhasil meraih medali emas dalam event Pra PON untuk perahu rowing.

Pada tahun 2019, PODSI Jambi menjadi tuan rumah untuk pertama kalinya dalam Kejuaraan Nasional PPLP, Kejuaraan Nasional Junior, dan Kejuaraan Nasional U-15. Dalam ketiga event besar tersebut, Jambi berhasil meraih gelar juara umum, yang merupakan pencapaian signifikan bagi masa depan PODSI Jambi. Pada bulan November 2023, Pada November 2023 Gubernur Jambi Dr. H. Al Haris, S.Sos, MH memberangkatkan 50 atlet dari cabang olahraga dayung Provinsi Jambi untuk mengikuti Babak Kualifikasi (BK) PON XXI yang diselenggarakan di Situ Cipule, Karawang, Provinsi Jawa Barat. Acara pelepasan para atlet ini berlangsung di Sekretariat Pengurus Provinsi (Pengprov) Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) Provinsi Jambi (sumber:Diskominfo Jambi)

Pada pelaksanaan Babak Kualifikasi (BK) PON di Situ Cipule, Karawang, Jawa Barat, atlet dayung Jambi menunjukkan performa luar biasa dengan meraih sejumlah medali. Prestasi ini mencakup perolehan 2 medali emas yang mencerminkan kemampuan unggul dan dedikasi tinggi para atlet dalam menghadapi persaingan ketat. Selain itu, tim dayung Jambi juga berhasil memperoleh 3 medali perak, membuktikan daya saing mereka di tingkat nasional. Tidak berhenti di situ, para atlet dayung Jambi turut menyumbangkan 5 medali perunggu, yang semakin memperkuat posisi mereka sebagai tim yang konsisten dan kompetitif. Dengan total perolehan medali tersebut, Jambi berhasil masuk dalam lima besar klasemen, mengukuhkan posisinya sebagai salah satu provinsi dengan tim dayung yang patut diperhitungkan di ajang nasional (sumber: [podsi.or.id](http://podsi.or.id)).

Keberhasilan ini berlanjut pada PON Aceh-Sumut 2024, di mana atlet dayung provinsi Jambi kembali mencatatkan pencapaian gemilang dengan total 7 medali. Dari nomor rowing, mereka meraih 2 medali emas dan 2 medali perak, sementara dari nomor canoeing, atlet Jambi membawa pulang 2 medali perak dan 1 medali perunggu ([pon2024.id](http://pon2024.id)). Prestasi ini menegaskan kemampuan atlet dayung Jambi dalam berbagai nomor pertandingan dan menjadi bukti konsistensi mereka dalam mempertahankan performa di ajang bergengsi. Hasil ini sekaligus menjadi motivasi bagi tim dayung Jambi untuk terus berkembang dan meningkatkan prestasi di masa mendatang.

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, dan koordinasi tinggi dari para atletnya. Kinerja optimal dalam olahraga ini sangat bergantung pada kondisi fisik yang

prima, yang mencakup berbagai komponen seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, dan fleksibilitas. Oleh karena itu, pengukuran kondisi fisik yang akurat dan sistematis menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa atlet berada dalam kondisi terbaik dan siap untuk berkompetisi (Ackland *et al.*, 2012)

Dalam olahraga Dayung, setiap gerakan kayuhan memerlukan keterlibatan hampir seluruh kelompok otot utama, termasuk otot-otot punggung, lengan, bahu, kaki, dan inti. Kekuatan otot yang memadai memungkinkan atlet untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam setiap kayuhan, yang berujung pada kecepatan dan efisiensi gerakan yang lebih baik. Selain itu, daya tahan kardiovaskular yang baik memungkinkan atlet untuk mempertahankan performa optimal selama periode yang lama tanpa mengalami penurunan signifikan dalam kekuatan dan kecepatan (Seiler, 2010)

Kondisi fisik atlet merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam cabang olahraga dayung. Para atlet diharuskan memiliki kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi yang optimal untuk mendayung secara efisien dan efektif. Oleh karena itu, pengukuran kondisi fisik atlet secara akurat dan komprehensif menjadi krusial dalam proses pelatihan dan pengembangan mereka. Namun, instrumen pengukuran kondisi fisik yang spesifik dan sesuai untuk atlet dayung masih terbatas, baik dalam hal ketersediaan maupun validitas dan reliabilitasnya.

Kelincahan dan fleksibilitas juga memainkan peran penting dalam olahraga dayung. Fleksibilitas yang baik memungkinkan rentang gerakan yang optimal dalam setiap kayuhan, mengurangi risiko cedera otot dan sendi.

Kelincahan, di sisi lain, membantu atlet dalam menyesuaikan gerakan mereka dengan cepat dan efisien terhadap perubahan kondisi air dan arah perahu. Tanpa kelincahan yang memadai, atlet kesulitan dalam menjaga kestabilan dan efisiensi gerakan, terutama dalam kondisi lomba yang dinamis (Hill *et al.* 2014)

Selama ini, banyak pelatih dan organisasi olahraga mengandalkan tes kondisi fisik umum yang mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kebutuhan spesifik atlet dayung. Tes-tes ini sering kali tidak mempertimbangkan aspek-aspek unik dari olahraga dayung, seperti kekuatan otot spesifik yang digunakan saat mendayung, teknik pernapasan, serta keseimbangan dan koordinasi yang diperlukan untuk menjaga stabilitas perahu (Volianitis *et al.*, 2020). Ketiadaan instrumen pengukuran yang tepat dapat mengakibatkan kurang optimalnya program pelatihan yang dirancang, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi performa atlet dalam kompetisi.

Dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pelatihan dan performa atlet dayung di Indonesia, perlu dikembangkan instrumen tes pengukuran kondisi fisik yang khusus dirancang untuk cabang olahraga ini. Instrumen tersebut harus dapat mengukur berbagai komponen fisik yang relevan secara akurat dan konsisten, serta mudah digunakan oleh pelatih dan atlet. Pengembangan instrumen ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas pelatihan atlet dayung, baik di tingkat nasional maupun internasional. Alat ukur dan metode pengukuran yang digunakan saat ini seringkali tidak spesifik untuk olahraga dayung dan kurang memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi fisik atlet. Banyak alat ukur yang ada dikembangkan untuk olahraga secara umum atau untuk cabang olahraga lain yang memiliki kebutuhan fisik yang

berbeda. Akibatnya, hasil pengukuran tersebut tidak sepenuhnya relevan atau akurat ketika diterapkan pada atlet dayung (Tanner & Core, 2012).

Sebagai contoh, tes daya tahan kardiovaskular yang umum digunakan, seperti tes lari atau bersepeda, tes ini tidak secara akurat mencerminkan daya tahan yang dibutuhkan dalam dayung. Begitu pula dengan tes kekuatan otot yang menggunakan alat angkat beban standar tidak menilai kekuatan spesifik yang diperlukan dalam gerakan mendayung. Oleh karena itu, diperlukan alat ukur yang dirancang khusus untuk mengukur kemampuan fisik yang relevan dengan gerakan dan tuntutan dalam olahraga dayung (Mäestu *et al.*, 2005)

Pengembangan alat ukur dan tes yang lebih relevan dan akurat untuk mengukur kondisi fisik atlet dayung dapat memberikan banyak manfaat. Pertama, alat ukur yang akurat dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi fisik atlet, memungkinkan pelatih untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dengan lebih tepat. Informasi ini sangat berharga dalam merancang program pelatihan yang lebih spesifik dan efektif (Sperlich & Holmberg, 2017).

Pengukuran yang akurat dapat membantu dalam pencegahan cedera. Dengan mengetahui kondisi fisik atlet secara detail, pelatih dapat mengidentifikasi area-area yang rentan terhadap cedera dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat. Misalnya, jika seorang atlet menunjukkan kelemahan dalam fleksibilitas atau kekuatan otot tertentu, program pelatihan dapat disesuaikan untuk mengatasi kelemahan tersebut sebelum berkembang menjadi cedera (Thorpe *et al.*, 2017).

Alat ukur yang dikembangkan khusus untuk dayung dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan atlet. Atlet yang melihat peningkatan yang jelas dalam

hasil pengukuran mereka merasa lebih termotivasi untuk terus berlatih dan meningkatkan performa mereka. Selain itu, umpan balik yang tepat dan relevan dapat membantu atlet memahami bagaimana upaya mereka berdampak pada kinerja fisik dan kinerja lomba secara keseluruhan (Schabort *et al.*, 2014).

Alat ukur yang spesifik untuk dayung juga dapat digunakan dalam proses seleksi atlet. Dengan memiliki data yang akurat mengenai kondisi fisik calon atlet, pelatih dapat membuat keputusan seleksi yang lebih baik dan memastikan bahwa tim terdiri dari individu-individu dengan kemampuan fisik yang optimal untuk dayung (Wilson *et al.*, 2012).

Pengembangan alat ukur yang akurat juga berkontribusi pada penelitian dan pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam olahraga dayung. Data yang dikumpulkan melalui alat ukur yang spesifik dan relevan dapat digunakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai berbagai aspek performa fisik dan teknik dalam dayung. Hasil penelitian ini kemudian dapat digunakan untuk mengembangkan teori-teori baru dan memperbaiki metode pelatihan (Jones *et al.*, 2019).

Secara keseluruhan, pengembangan alat ukur dan tes yang lebih relevan dan akurat untuk mengukur kondisi fisik atlet dayung merupakan langkah penting dalam meningkatkan kinerja atlet, mencegah cedera, dan mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif. Dengan alat ukur yang tepat, pelatih dan atlet dapat bekerja sama untuk mencapai performa terbaik dan meraih kesuksesan dalam kompetisi (Bishop *et al.*, 2018).

Pengukuran kondisi fisik atlet dayung menghadapi beberapa tantangan signifikan yang mempengaruhi akurasi dan relevansi data yang diperoleh. Salah

satu tantangan utama adalah kurangnya alat ukur yang spesifik untuk kebutuhan olahraga dayung. Sebagian besar alat ukur yang ada dikembangkan untuk olahraga secara umum atau cabang olahraga lain, sehingga tidak sepenuhnya mencerminkan tuntutan fisik yang unik dalam dayung. Misalnya, tes daya tahan kardiovaskular yang sering digunakan seperti lari atau bersepeda tidak cukup menggambarkan kebutuhan spesifik daya tahan dalam mendayung, yang melibatkan pola gerakan yang berbeda dan kelompok otot yang unik (Hagerman, 1984).

Selain itu, keterbatasan dalam validitas dan reliabilitas alat ukur juga menjadi tantangan. Alat ukur yang tidak tervalidasi dengan baik untuk olahraga dayung menghasilkan data yang tidak konsisten atau tidak akurat. Menurut Tanner & Gore (2012), validitas dan reliabilitas alat pengukuran fisik sangat penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi fisik atlet. Studi tersebut menekankan bahwa alat ukur yang tidak memiliki validitas tinggi bisa memberikan hasil yang menyesatkan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perancangan program pelatihan dan evaluasi performa atlet.

Tantangan lain yang dihadapi adalah variabilitas individu dalam respon terhadap latihan dan kondisi fisik. Setiap atlet memiliki karakteristik fisik dan kemampuan adaptasi yang berbeda, yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran. Hal ini diperkuat oleh teori individualisasi dalam pelatihan olahraga, yang menyatakan bahwa program pelatihan dan evaluasi harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik unik masing-masing atlet (Bompa, 1999). Tanpa alat ukur yang dapat menyesuaikan diri dengan variabilitas ini, sulit untuk mendapatkan gambaran yang akurat mengenai kondisi fisik individu atlet.

Alat ukur yang canggih dan spesifik seringkali mahal dan memerlukan pelatihan khusus untuk mengoperasikannya. Smith *et al.* (2002), disebutkan bahwa ketersediaan alat ukur yang terjangkau dan mudah digunakan sangat penting untuk penerapan yang luas dalam lingkungan pelatihan sehari-hari. Tanpa akses yang memadai ke teknologi ini, pelatih dan atlet harus mengandalkan metode pengukuran yang kurang tepat. Dayung sering dilakukan di perairan terbuka dengan kondisi yang sangat variatif, seperti arus air, angin, dan cuaca, yang dapat mempengaruhi performa atlet selama pengukuran. Seiler & Kjerland (2006) menunjukkan bahwa kondisi lingkungan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan fluktuasi dalam hasil pengukuran, sehingga menantang akurasi dan konsistensi data yang diperoleh.

Dengan menghadapi tantangan-tantangan ini, penting untuk terus mengembangkan dan menyempurnakan alat ukur yang lebih spesifik, valid, dan reliabel untuk kebutuhan atlet dayung. Upaya ini akan memastikan bahwa pengukuran kondisi fisik dapat memberikan data yang akurat dan relevan, mendukung perancangan program pelatihan yang lebih efektif dan peningkatan performa atlet.

Pengembangan alat ukur dan tes baru dalam olahraga dayung menjadi penting karena beberapa alasan yang mendasar. Pertama, dengan adanya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, kebutuhan akan alat ukur dan tes yang lebih canggih dan spesifik semakin meningkat. Seiring dengan itu, penelitian-penelitian dalam sepuluh tahun terakhir telah menyoroti kebutuhan akan alat ukur yang lebih tepat dan relevan untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi fisik atlet dayung (Bishop *et al.*, 2018). Terlebih

lagi, alat ukur dan tes yang sudah ada cenderung tidak sepenuhnya mencerminkan tuntutan fisik yang spesifik dalam olahraga dayung, sehingga diperlukan pengembangan yang lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas pengukuran tersebut (Jones *et al.*, 2019).

Dengan adanya alat ukur dan tes yang baru, pelatih dan peneliti dapat lebih efektif mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan fisik atlet dayung. Informasi yang diperoleh dari alat ukur yang lebih akurat dapat membantu dalam merancang program pelatihan yang lebih spesifik dan efektif, yang sesuai dengan kebutuhan individu dan tim secara keseluruhan (Thorpe *et al.*, 2017). Hal ini sesuai dengan pendekatan individualisasi dalam pelatihan olahraga yang semakin ditekankan dalam literatur ilmiah terkini (Bishop *et al.*, 2018).

Selain itu, alat ukur dan tes yang baru juga dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pencegahan cedera. Dengan adanya informasi yang lebih detail mengenai kondisi fisik atlet, pelatih dapat mengidentifikasi area-area yang rentan terhadap cedera dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat. Misalnya, dengan mengetahui kelemahan dalam fleksibilitas atau kekuatan otot tertentu, pelatih dapat merancang program pelatihan yang sesuai untuk mengurangi risiko cedera tersebut (Schabert *et al.*, 2014). Dengan demikian, pengembangan alat ukur dan tes baru bukan hanya tentang meningkatkan performa atlet, tetapi juga tentang melindungi kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Pengembangan alat ukur dan tes baru juga diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan atlet. Melalui alat ukur yang lebih akurat, atlet dapat melihat kemajuan yang lebih jelas dalam kondisi fisik mereka. Hal ini dapat

meningkatkan motivasi atlet untuk terus berlatih dan meningkatkan performa mereka secara keseluruhan (Sperlich & Holmberg, 2017). Dengan adanya umpan balik yang relevan dan tepat, atlet juga dapat memahami lebih baik bagaimana upaya mereka berdampak pada kinerja fisik mereka dan hasil kompetisi secara keseluruhan.

Tidak hanya itu, alat ukur dan tes baru juga dapat digunakan dalam proses seleksi atlet. Dengan memiliki data yang lebih akurat mengenai kondisi fisik calon atlet, pelatih dapat membuat keputusan seleksi yang lebih baik dan memastikan bahwa tim terdiri dari individu-individu dengan kemampuan fisik yang optimal untuk dayung (Wilson *et al.*, 2012). Hal ini akan membantu dalam membentuk tim yang lebih kompetitif dan memiliki potensi untuk meraih kesuksesan dalam kompetisi.

Pengembangan alat ukur yang lebih akurat juga memiliki kontribusi penting dalam pengembangan ilmu keolahragaan secara umum, terutama dalam olahraga dayung. Data yang diperoleh dari alat ukur dan tes baru dapat digunakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai berbagai aspek performa fisik dan teknik dalam olahraga dayung. Dengan demikian, pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga dayung dapat terus berkembang dan meningkat seiring dengan penggunaan alat ukur yang lebih canggih dan relevan (Bishop *et al.*, 2018). Penelitian-penelitian ini kemudian dapat digunakan untuk mengembangkan teori-teori baru dan memperbaiki metode pelatihan dalam olahraga dayung. Dengan demikian, pengembangan alat ukur dan tes baru tidak hanya berdampak pada tingkat individual, tetapi juga pada tingkat kolektif dalam masyarakat olahraga.

Secara keseluruhan, perlunya pengembangan alat ukur dan tes baru dalam olahraga dayung sangatlah penting dalam meningkatkan performa atlet, mencegah cedera, dan mengembangkan ilmu keolahragaan secara umum. Dengan adanya alat ukur yang lebih akurat dan relevan, pelatih dan atlet dapat bekerja sama untuk mencapai performa terbaik dan meraih kesuksesan dalam kompetisi (Jones *et al.*, 2019).

Kesenjangan penelitian yang teridentifikasi adalah kurangnya kesesuaian antara instrumen tes yang digunakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) dengan kebutuhan pengukuran kondisi fisik dalam olahraga dayung. Saat ini, instrumen yang tersedia hanya mencakup lima item, yaitu tes kecepatan, push up, sit up, tes power tungkai, dan tes VO<sub>2</sub>max. Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa Pelaksanaan tes pengukuran kondisi fisik atlet cabang olahraga dayung yang diselenggarakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) pada tanggal 2 hingga 5 Mei 2024 di Lapangan Stadion Mini menggunakan beberapa instrumen standar, yaitu tes kecepatan lari 30 meter, push-up 2 menit, sit-up 2 menit, standing broad jump, dan VO<sub>2</sub>Max (Beep Test). Berdasarkan hasil observasi di lapangan, peneliti menemukan bahwa meskipun instrumen tersebut mampu mengukur aspek dasar kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, dan daya tahan aerobik, namun belum sepenuhnya spesifik terhadap kebutuhan fisik atlet dayung.

Dalam olahraga dayung, performa atlet sangat bergantung pada kelentukan tubuh, khususnya saat melakukan fase catch dan finish; kekuatan dan power lengan saat menarik dayung; keseimbangan tubuh saat menjaga stabilitas perahu di atas air; serta koordinasi mata dan tangan dalam mengatur irama gerakan

dayung. Instrumen yang digunakan saat ini belum mengakomodasi pengukuran aspek-aspek tersebut secara komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan instrumen tes yang lebih sesuai dengan karakteristik tuntutan fisik olahraga dayung. Dengan instrumen yang lebih spesifik dan terarah, proses evaluasi kondisi fisik atlet akan menjadi lebih akurat, sehingga pelatih dapat merancang program latihan yang lebih efektif dalam menunjang peningkatan prestasi atlet dayung di Provinsi Jambi.

Kesenjangan ini menunjukkan bahwa instrumen tes yang ada tidak mencakup aspek-aspek fisik yang penting untuk dayung, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan instrumen tes yang sesuai dengan kebutuhan olahraga dayung. Melihat keterbatasan instrumen yang digunakan, peneliti merasa perlu untuk mengembangkan instrumen tes yang lebih relevan dan representatif terhadap tuntutan fisik olahraga dayung. Pengembangan ini bertujuan untuk melengkapi kekurangan pada instrumen tes yang ada, sehingga pengukuran kondisi fisik atlet dayung dapat dilakukan dengan lebih tepat sasaran, komprehensif, dan mendukung proses pembinaan atlet secara optimal. Dengan adanya instrumen yang lebih spesifik, diharapkan pelatih dan stakeholder terkait dapat memperoleh data yang lebih akurat dalam mengevaluasi, merancang program latihan, serta meningkatkan prestasi atlet dayung Provinsi Jambi.

Selain lima item tes yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), performa atlet dalam cabang olahraga dayung juga sangat dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik spesifik lainnya. Oleh karena itu, diperlukan suatu instrumen tes yang mampu mengukur aspek-aspek fisik yang relevan secara akurat dan terstandar. Dalam konteks ini, berbagai penelitian

sebelumnya telah mengidentifikasi sejumlah komponen kondisi fisik utama yang secara signifikan berkontribusi terhadap keberhasilan performa atlet dayung.

Prakoso *et al.*, (2022) menjelaskan pentingnya kekuatan lengan dalam performa dayung. Pada penelitian ini menemukan bahwa kekuatan lengan berkorelasi positif dengan daya dorong awal dan kecepatan pergerakan dayung. Selain itu, Wic (2013) menunjukkan bahwa kelentukan tubuh mempengaruhi teknik dayung dan mencegah cedera, yang menegaskan pentingnya pengukuran kelentukan dalam olahraga dayung. Triawan *et al.*, (2019) menyoroti hubungan antara power lengan dan performa dayung. Mereka menemukan bahwa power lengan yang lebih tinggi berkorelasi dengan waktu tempuh yang lebih cepat dalam tes dayung. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kekuatan, kelentukan, dan power lengan memiliki peran penting dalam performa olahraga dayung, dan oleh karena itu, pengembangan instrumen tes yang mencakup aspek-aspek ini menjadi perlu.

Dengan demikian, kesenjangan penelitian ini menunjukkan kebutuhan yang sangat mendasar untuk mengembangkan instrumen tes yang lebih komprehensif sehingga dapat mengukur kondisi fisik dalam olahraga dayung, tidak hanya lima item yang saat ini tersedia, tetapi juga mencakup kekuatan, kelentukan, dan power lengan. Penelitian ini akan membantu pelatih dan atlet dalam mengevaluasi kondisi fisik mereka dengan lebih baik dan merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa dalam olahraga dayung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi instrumen tes pengukuran kondisi fisik yang spesifik untuk atlet cabang olahraga dayung. Dengan adanya instrumen yang valid dan reliabel,

diharapkan dapat dihasilkan data yang akurat mengenai kondisi fisik atlet, yang selanjutnya dapat digunakan untuk merancang program pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Selain itu, instrumen ini juga diharapkan dapat menjadi acuan standar dalam pengukuran kondisi fisik atlet dayung di Indonesia

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Permasalahan yang muncul dalam pengukuran kondisi fisik atlet dayung di Provinsi Jambi menjadi hambatan bagi pengembangan prestasi dan efektivitas pelatihan. Beberapa permasalahan utama yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Belum adanya instrumen tes yang valid dan reliabel untuk mengukur kondisi fisik atlet cabang olahraga dayung di Provinsi Jambi.
2. Pengukuran yang tidak akurat dapat menyebabkan evaluasi yang tidak tepat terhadap kondisi fisik atlet. Kekurangan ini bisa menjadi penghalang dalam pengembangan program pelatihan yang efektif dan dalam mengidentifikasi risiko cedera potensial.
3. Kurangnya alat ukur yang spesifik dapat menghambat proses seleksi atlet sehingga adanya ketidakmampuan dalam mengevaluasi secara tepat kondisi fisik atlet maupun calon atlet yang dapat mempengaruhi kemampuan pelatih untuk memilih atlet yang sesuai untuk membentuk tim yang kompetitif.
4. Pengukuran yang tidak akurat dapat menghambat kemajuan ilmu keolahragaan dalam olahraga dayung. Tanpa data yang relevan dan akurat, perkembangan penelitian dan pengembangan teknik serta metode pelatihan yang lebih efektif mungkin terhambat.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Pengukuran kondisi fisik sangat penting dalam olahraga Dayun. Instrumen tes yang tepat dapat membantu pelatih dan atlet mengetahui sejauh mana kemampuan fisik yang dimiliki serta memantau perkembangan hasil latihan. Namun, belum tersedia instrumen tes yang secara khusus dikembangkan untuk atlet dayung di Provinsi Jambi. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan instrumen yang sesuai dan dapat diandalkan. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana mengembangkan instrumen tes pengukuran kondisi fisik yang sesuai untuk atlet cabang olahraga dayung di Provinsi Jambi?
2. Bagaimana tingkat validitas dan reliabilitas instrumen tes yang dikembangkan?
3. Bagaimana sensitivitas instrumen yang dikembangkan dapat mengukur kondisi fisik atlet dayung di Provinsi Jambi?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan instrumen pengukuran kondisi fisik yang relevan bagi atlet dayung. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah

1. Mengembangkan instrumen tes yang dapat digunakan untuk mengukur kondisi fisik atlet cabang olahraga dayung di Provinsi Jambi.
2. Mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen tes pengukuran kondisi fisik yang telah dikembangkan.
3. Mengetahui tingkat sensitivitas instrumen yang dikembangkan dalam mengukur kondisi fisik atlet dayung di Provinsi Jambi.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis maupun teoretis dalam pengembangan olahraga dayung, khususnya di Provinsi Jambi.

Manfaat yang dihasilkan meliputi:

1. Penelitian ini akan menghasilkan alat ukur dan tes yang lebih spesifik dan relevan untuk mengukur kondisi fisik atlet dayung. Hal ini akan memungkinkan pelatih dan peneliti untuk melakukan evaluasi yang lebih akurat dan komprehensif terhadap kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas atlet.
2. Dengan menggunakan alat ukur dan tes yang lebih akurat, pelatih dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Hal ini akan membantu meningkatkan kinerja atlet secara keseluruhan.
3. Pengembangan alat ukur dan tes mampu mengidentifikasi potensi risiko cedera akan membantu dalam merancang program pelatihan yang lebih aman dan efektif. Hal ini akan mengurangi risiko cedera pada atlet dayung dan memastikan kesejahteraan mereka selama latihan dan kompetisi.
4. Dengan adanya alat ukur yang lebih spesifik, pelatih dapat membuat keputusan seleksi atlet yang lebih akurat dan berbasis data. Ini akan memungkinkan pembentukan tim yang lebih kompetitif dan memiliki potensi untuk meraih kesuksesan dalam kompetisi.
5. Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam olahraga dayung. Data dan temuan dari penelitian ini akan menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dan

pengembangan teknik serta metode pelatihan yang lebih efektif dalam olahraga dayung.

## **1.6 Spesifikasi Pengembangan**

Spesifikasi pengembangan alat ukur dan tes dalam penelitian ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik cabang olahraga dayung, dengan tujuan meningkatkan akurasi dan efisiensi evaluasi kondisi fisik atlet. Alat yang dikembangkan harus mencerminkan tuntutan fisik olahraga dayung, memastikan validitas dan reliabilitas pengukuran, serta didasarkan pada perkembangan ilmu olahraga terbaru. Adapun spesifikasi pengembangan alat ukur dan tes untuk mengukur kondisi fisik atlet dayung dapat mencakup beberapa hal sebagai berikut:

1. Alat ukur dan tes yang dikembangkan dirancang khusus untuk mencerminkan tuntutan fisik yang unik dalam olahraga dayung. Ini termasuk pengukuran kekuatan otot yang diperlukan untuk gerakan mendayung, daya tahan kardiovaskular yang dibutuhkan selama latihan dan kompetisi, serta fleksibilitas dan kelincahan yang diperlukan untuk menghindari cedera dan meningkatkan performa.
2. Alat ukur dan tes yang dikembangkan harus valid dan reliabel. Ini berarti bahwa alat tersebut harus mampu mengukur secara akurat apa yang dimaksudkan untuk diukur, dan memberikan hasil yang konsisten dari waktu ke waktu.
3. Pengembangan alat ukur dan tes harus didasarkan pada perkembangan terbaru dalam ilmu olahraga dan teknologi terkait. Hal ini mencakup

integrasi pengetahuan tentang fisiologi olahraga, biomekanika, dan metodologi pengukuran yang inovatif.

4. Alat ukur dan tes yang dikembangkan harus dapat diakses dan digunakan oleh berbagai pihak terkait, termasuk pelatih, peneliti, dan atlet. Ini dapat mencakup pengembangan alat yang mudah digunakan dan dapat diakses secara *online*.
5. Alat ukur dan tes harus dapat diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan individu atlet. Ini mencakup kemampuan untuk mengukur kondisi fisik atlet pada berbagai tingkatan, mulai dari pemula hingga atlet elite, serta kemampuan untuk memperhitungkan faktor-faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan level kebugaran saat menginterpretasikan hasil.

Dengan memperhatikan spesifikasi ini, pengembangan alat ukur dan tes untuk mengukur kondisi fisik atlet dayung dapat memastikan bahwa pengukuran yang dilakukan adalah akurat, relevan, dan bermanfaat bagi pengembangan kinerja atlet dan ilmu olahraga secara keseluruhan.

### **1.7 Defenisi Istilah**

Untuk memberikan kejelasan dan pemahaman yang konsisten, beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu didefinisikan secara operasional. Definisi ini bertujuan untuk menghindari adanya kesalahpahaman dan memastikan bahwa setiap istilah dipahami sesuai dengan konteks penelitian. Adapun istilah-istilah tersebut adalah:

#### **1. Instrumen Tes**

Merupakan alat atau metode yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik atlet dalam penelitian ini. Instrumen tes haruslah valid, reliabel, dan dapat

memberikan informasi yang akurat tentang kondisi fisik atlet. Menurut Bishop, *et al.*, (2018), instrumen tes merupakan alat atau metode yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik atlet. Pentingnya validitas instrumen tes tergambar dari temuan mereka yang menunjukkan bahwa ketidakvalidan instrumen tes dapat menyebabkan kesimpulan yang tidak akurat tentang hubungan antara kondisi fisik dan kinerja olahraga. Lebih lanjut, Amir *et al.*, (2012) menegaskan perlunya instrumen tes yang reliabel, yang menjamin konsistensi pengukuran kondisi fisik atlet dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini, instrumen tes yang valid dan reliabel akan memberikan informasi yang akurat tentang kondisi fisik atlet dayung, yang menjadi landasan penting dalam pengembangan dan evaluasi program pelatihan yang efektif. Dengan demikian, definisi instrumen tes dalam jurnal-jurnal terbaru menekankan pentingnya karakteristik-karakteristik ini untuk memastikan keandalan dan keakuratan pengukuran kondisi fisik atlet dalam olahraga dayung.

## 2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik dapat didefinisikan sebagai kesehatan dan kebugaran fisik seseorang, yang mencakup berbagai aspek seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan kelincahan. Dalam olahraga, kondisi fisik yang optimal sangat penting untuk mencapai kinerja yang maksimal dan mencegah cedera. Teori-teori terbaru menekankan pentingnya kondisi fisik dalam olahraga dan dampaknya terhadap performa atlet. Thorpe *et al.* (2017) menyoroti pentingnya monitoring kondisi fisik atlet untuk mengidentifikasi tanda-tanda kelelahan yang dapat mempengaruhi performa dalam olahraga tim. Sementara itu, Jones *et al.*, (2019) menyoroti peran penting kondisi fisik dalam meningkatkan

kinerja atlet. Definisi kondisi fisik ini menekankan pentingnya pemahaman yang holistik dan menyeluruh tentang kesehatan fisik atlet, yang menjadi dasar bagi pengembangan program pelatihan yang efektif dan peningkatan performa atlet secara keseluruhan.

### 3. Cabang Olahraga Dayung

Dayung adalah salah satu jenis olahraga yang menggunakan air sebagai sarana utama, dimana atlet menggunakan perahu dan dayung (Prakoso *et al.*, 2022). Aktivitas mendayung ini dikenal sebagai olahraga yang kompetitif (Ilham & Rifki, 2020). Selain itu, olahraga ini dapat dilakukan baik secara individu maupun dalam kelompok.

### 4. Instrumen

Instrumen penelitian memiliki peran yang sangat krusial dalam proses penelitian karena berfungsi sebagai alat untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Fauziah *et al.*, 2023). Menurut Nasution (2016), definisi instrumen secara sederhana merujuk pada alat pengukur, yang bisa berupa tulisan, materi, atau lisan, yang digunakan untuk mengevaluasi suatu hal. Instrumen dalam ini berperan sebagai media atau sarana yang memfasilitasi proses pengukuran atau evaluasi terhadap variabel yang ingin diukur atau dinilai. Hal ini mencakup segala bentuk alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang relevan dengan tujuan pengukuran tersebut.