

## ABSTRAK

Syafitri, Ardhana Nur. 2025. *Survei Kondisi Fisik Atlet Dayung Dragonboat PODSI Provinsi Jambi*: Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd., (II) Anggrawan Janur Putra, S. Pd., M. Pd.,

**Kata kunci:** Kondisi fisik, Atlet dayung, Dragonboat

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet dayung dalam rangka meningkatkan performa dan kesiapan dalam menghadapi kejuaraan yang akan medatang. Kondisi fisik yang optimal merupakan faktor fundamental dalam olahraga dayung, terutama dalam aspek daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan daya ledak, yang sangat menentukan efektivitas gerakan mendayung serta ketahanan selama perlombaan. Dengan menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif, penelitian ini mengumpulkan data dari atlet PODSI Provinsi Jambi yang berjumlah 11 orang menggunakan dengan teknik total sampling. Pengukuran kondisi fisik dilakukan dengan beberapa instrumen tes, yaitu *bleep test* untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler, *pull-up* dan *sit-up* untuk mengukur kekuatan otot, *V-sit and reach* untuk kelentukan, serta *vertical jump* untuk daya ledak. Hasil seluruh tes penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet secara umum berada pada kategori cukup (55%) hingga baik,(45%) dengan beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, terutama daya tahan dan kekuatan otot lengan yang berperan penting dalam performa mendayung. Dan ini menjadi dasar evaluasi bagi pelatih dan pihak terkait dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur, serta memberikan rekomendasi perbaikan terhadap pola latihan dan strategi peningkatan kondisi fisik atlet. Dengan demikian, diharapkan atlet dayung PODSI Provinsi Jambi dapat mencapai performa yang lebih optimal dalam kejuaraan mendatang.