



## PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG JUNIOR NOMOR *TRADITIONAL BOAT RACE* KOTA MEDAN

Oleh

Puji Ratno<sup>1</sup>, Gabariel Simamora<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: [gabarielsimamora@gmail.com](mailto:gabarielsimamora@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet dayung junior nomor *traditional boat race* kota medan tahun 2015. Komponen kondisi fisik yang sangat dominan dimiliki oleh atlet dayung adalah kekuatan otot pada bahu, punggung, perut dan lengan, daya tahan otot pada bahu, punggung, perut, lengan, tungkai, kemudian agilitas dan kelentukan punggung serta *power* otot lengan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pengukuran melalui tes. Subjek penelitian berjumlah 22 orang. Adapun tes dan hasil yang di dapatkan adalah: tes *pull and push* untuk mengukur kekuatan otot bahu 7,18 (kategori baik), tes *pull up* untuk mengukur daya tahan otot bahu 7,36 (kategori baik), tes *back leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan 7,36 (kategori baik), tes *back up* untuk mengukur daya tahan punggung 6,81 (kategori baik), tes *standing trunk flexion* untuk mengukur agilitas dan kelentukan punggung 7,27 (kategori baik), tes *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut 4,72 (kategori sedang), tes *bent knee sit up* untuk mengukur daya tahan otot perut 4,63 (kategori sedang), tes *push up* untuk mengukur kekuatan otot lengan 4,64 (kategori sedang), tes *grip strenght dynanoneter* untuk mengukur dayatahan otot lengan kanan 7,36 (kategori baik) dan kiri 6,36 (kategori sedang), tes *squat jump* untuk mengukur daya tahan otot tungkai 4,63 (kategori sedang) dan tes *medicine ball put* untuk mengukur *power* otot lengan 7,45 (kategori baik). Dari seluruh hasil tes di atas dapat disimpulkan bahwa propil kondisi fisik atlet dayung junior nomor *traditional boat race* dalam kategori sedang, dengan konfrensi nilai 6,31.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, *Boat Race*

### A. PENDAHULUAN

Perahu Naga adalah salah satu olahraga yang sangat menyenangkan baik bagi atlet maupun masyarakat umum. Selain menyenangkan, olahraga Perahu Naga juga sangat menantang karena membutuhkan mental yang kuat untuk bisa mengikuti perlombaan ini. Perlombaan Perahu Naga memiliki keunikan karena perahu-perahu yang ikut dalam lomba selalu dihiasi dengan beraneka ragam warna, corak, ukiran, dan hiasan lainnya, hiasan dan corakan ini bisa kita lihat dari bagian kepala Perahu Naga sampai pada ekor perahu.

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. Untuk itu diperlukan kondisi fisik yang bagus, agar perahu yang didayung bisa bergerak dengan cepat dan lurus.

Kondisi fisik yang dikemukakan oleh Sajoto (1988:57) yaitu: kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam semua usaha peningkatan perestasi seorang atlet bahwa dapat disebut dasar landasan titik tolak suatu awal prestasi olahraga. Begitupula dikemukakan oleh Bompa (1994:2) bahwa kondisi fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor utama dan terpenting sebagai unsur yang diperlukan di dalam latihan guna mencapai prestasi yang tinggi. Harsono (1889:153) mengemukakan “kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan

Kondisi fisik adalah satu hal yang sangat penting bagi atlet, karena disetiap cabang olahraga komponen kondisi fisik sangat diperlukan karena memiliki peran penting dalam menunjang aktifitas atlet. *Traditional boat race* bisa juga disamakan seperti olahraga arung jeram, karena arung jeram memiliki karakter dan cara bermain yang bisa dibilang hampir sama. *Traditional boat race* dan arung jeram adalah sebuah olahraga yang dimainkan di atas air namun arung jeram dimainkan di arus sungai yang sangat deras, sedangkan *Traditional boat race* bisa dimainkan di sungai dan bisa juga dimainkan di danau/ laut, pada dasarnya olahraga *Traditional boat race* lebih dominan menggunakan bagian atas tubuh mulai dari pinggang sampai kepala. Menurut pendapat International Dragon Boat Federation (IDBF) bahwa “*Traditional boat race* akan mengembangkan kekuatan dan kemampuan gerak pada tubuh bagian atas. Pinggang akan di latih ketika melakukan jangkauan dayungan dan membantu lengan ketika melakukan tarikan dayung, punggung dan lengan akan bekerja keras ” (2007:146-153).

Atlet Dayung *Traditional boat race* Kota Medan 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 Kota Medan ini mengalami penurunan prestasi hal ini dapat kita lihat dari hasil pertandingan yang diikutinya dalam berbagai lomba.

Penurunan prestasi atlet Dayung *Traditional boat race* 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. Adapun program latihan yang dilakukan oleh atlet diantaranya adalah, latihan beban berupa angkat besi, lari selama 30 menit, mendayung di atas perahu selama 30 menit, dan simulasi praktek mendayung di darat. Program latihan inilah yang dilakukan selama 3 kali pertemuan selama satu minggu.

Di 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.

## **B. METODE PENELITIAN**

Lokasi penelitian dilakukan di pangkalan Angkatan Laut, yang beralamat di Jln.Serma Alvia, Kota Belawan, Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan selama tiga bulan mulai dari oktober 2015 sampai desember 2015. Subyek penelitian ini adalah seluruh atlet dayung junior nomor *Traditional boat race* kota Medan yang berjumlah 22 orang dengan Pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan menggunakan tes untuk pengukuran kondisi fisik. Kondisi fisik yang digunakan dalam olahraga *Traditional boat race* merujuk pada olahraga dayung. Setelah dianalisis, komponen gerak meliputi daya tahan otot, kekuatan, dan kelentukan. Komponen kondisi fisik pada olahraga dayung meliputi komponen kondisi fisik bahu, punggung, dada, lengan, dan tungkai (Harsono, 1988).

Tes dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Pull and Push
2. Tes Angkat Tubuh (Pull Up)
3. Tes Back Leg Dynamometer
4. Tes Back Up
5. Tes Standing Trunk Flexion
6. Tes *Sit-Up*
7. Tes *Bent Knee sit up*
8. Tes *Push Up*
9. Tes Grip Strenght Dynamometer
10. Tes *Medicine Ball Put*
11. Tes Squat-Jumps

Kriteria penilaian yang digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap butir-butir penilaian dengan kategori baik sekali, baik, sedang, cukup, kurang. Konversi nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes, dilakukan dengan menotasikan skor tes dengan norma penilaian. Konversi nilai dari setiap komponen kondisi fisik atlet adalah sebagai berikut:

Tabel 1.  
Konversi Nilai Dari Setiap Kategori

<i>Kategori</i>	<i>Konversi Nilai</i>
Baik Sekali	9-10
Baik	7-8
Sedang	5-6
Kurang	3-4
Kurang sekali	0-2

(Sumber: Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan, 2007)

Untuk mengukur kebenaran dalam penelitian yang sudah diperoleh maka dihitung persentase dengan rumus Sudjana (2005:47) yaitu:

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

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL PENELITIAN

- a. Hasil data tes yang memiliki kondisi fisik dalam kategori “sedang”

Setelah melakukan penelitian tentang profil kondisi fisik atlet dayung junior nomor *tradisional boat race* maka dapat di simpulkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang tergolong dalam kategori “baik”

Tabel 2.  
Komponen Kondisi Fisik Dalam Kategori “Baik”

No	Komponen Kondisi Fisik	Nilai	Kategori
1	Kekuatan otot bahu	7,18	Baik
2	Daya tahan otot bahu	7,36	Baik
3	Kekuatan punggung	7,36	Baik
4	Agilitas dan kelentukan punggung	7,27	Baik
5	Daya tahan otot lengan kanan	7,36	Baik
6	Power otot lengan	7,45	Baik

Dari tabel di atas dapat di lihat ada enam komponen kondisi fisik atlet dayung junior yang memiliki kategori “baik”.

b. Hasil data tes yang memiliki kondisi fisik dalam kategori “sedang”

Setelah melakukan penelitian tentang profil kondisi fisik atlet dayung junior nomor tradisional boat race maka dapat di simpulkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang tergolong dalam kategori “sedang”

Tabel 3.  
Komponen Kondisi Fisik Dalam Kategori “Sedang”

No	Komponen Kondisi Fisik	Nilai	Kategori
1	Daya tahan punggung	6,81	Sedang
2	Dayatahan otot lengan kiri	6,36	Sedang

Dari tabel di atas dapat di lihat ada dua komponen kondisi fisik atlet dayung junior yang memiliki kategori Hasil data tes yang memiliki kondisi fisik dalam kategori “sedang”

c. Hasil data tes yang memiliki kondisi fisik dalam kategori “kurang”

Setelah melakukan penelitian tentang profil kondisi fisik atlet dayung junior nomor tradisional boat race maka dapat di simpulkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang tergolong dalam kategori “kurang”

Tabel 4.  
Komponen Kondisi Fisik Dalam Kategori “Kurang”

No	Komponen Kondisi Fisik	Nilai	Kategori
1	Kekuatan otot perut	4,72	Kurang
2	Daya tahan otot perut	4,63	Kurang
3	Kekuatan otot lengan	4,64	Kurang
4	Daya tahan otot tungkai	4,63	Kurang

Dari tabel di atas dapat di lihat ada empat komponen kondisi fisik atlet dayung junior yang memiliki kategori kurang.

## Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Individual

Berdasarkan hasil tes yang telah dilaksanakan penulis terhadap seluruh atlet dayung junior nomor *Traditional boat race* kota Medan yang berjumlah 22 orang diperoleh data sebagai berikut:

### a. Tes *Pull and Push*

Tes *pull and push* dilakukan untuk mengukur kekuatan otot bahu. Untuk hasil tes *pull* (menarik) terdapat 8 orang (36,36%) atlet dengan kategori penilaian “sedang”, 12 orang (54,54%) atlet dengan kategori penilaian “baik”, 2 orang (9%) atlet dengan kategori penilaian “baik sekali”. Untuk hasil tes *push* (menarik) terdapat 10 orang (45,45%) atlet dengan kategori penilaian “sedang”, 11 orang (50%) atlet dengan kategori penilaian “baik”, 1 orang (4,5%) atlet dengan kategori penilaian “baik sekali”.

### b. Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Tes angkat tubuh dilakukan untuk mengukur daya tahan otot bahu. Untuk hasil tes angkat tubuh (*pull up*), terdapat 7 orang (31,82%) atlet dengan kategori penilaian “sedang”, 15 orang (68,18%) dengan kategori penilaian “baik”.

### c. Tes Back Leg Dynamometer

Tes *back leg dynamometer* dilakukan untuk mengukur kekuatan punggung. terdapat 7 orang (31,82%) atlet dengan kategori penilaian “sedang”, 15 orang (68,18%) atlet dengan kategori penilaian “baik”.

### d. Tes *Back Up*

Tes *back up* dilakukan untuk mengukur daya tahan punggung. Atlet yang telah mengikuti tes *back up* terdapat 13 orang (60%) atlet mendapatkan kategori penilaian “sedang”, dan 9 orang (40%) mendapatkan kategori penilaian “baik”.

### e. Tes Kelentukan (*Standing Trunk Flexion*)

Tes kelentukan dilakukan untuk mengukur agilitas dan kelentukan punggung. Untuk hasil tes *standing trunk flexion*, terdapat 14 orang (63,64%) atlet dengan kategori penilaian “baik”, 8 orang (36,36%) dengan kategori penilaian “sedang”.

### f. Tes *Sit-Up*

Tes *sit-up* dilakukan untuk mengukur kekuatan otot perut. Untuk hasil tes *sit-up*, terdapat 1 orang (4,50%) atlet dengan kategori penilaian “kurang sekali”, 10 orang (45,50%) dengan ( kategori penilaian “kurang” , 11 orang (50%) dengan kategori “sedang”.

g. Tes *Bent Knee Sit Up*

Tes *Bent Knee Sit Up* dilakukan untuk mengukur daya tahan otot perut. Untuk hasil tes sit-up, terdapat 1 orang atlet dengan kategori penilaian “kurang sekali”, 13 dengan kategori penilaian “kurang”, 8 dengan kategori “sedang”.

h. Hasil Tes *Push Up*

Tes *push up* dilakukan untuk mengukur kekuatan otot lengan. Untuk hasil tes push up, terdapat 15 orang (68,18%) atlet dengan kategori penilaian “kurang”, dan 7 orang (31,82%) atlet dengan kategori penilaian “sedang”.

i. Tes *Grip Strenght Dynamometer*

Tes *grip strenght dynamometer* dilakukan untuk mengukur daya tahan otot lengan. Untuk hasil tes *grip strenght dynamometer* pada lengan kanan, terdapat 9 orang (40,9%) atlet dengan kategori penilaian “sedang”, 11 orang (50%) dengan kategori penilaian “baik”, 2 orang (9,10%) dengan kategori “baik sekali”. Sementara untuk lengan kiri, terdapat 18 orang (81,81%) atlet dengan kategori penilaian “sedang”, 4 orang (18,19%) dengan kategori penilaian “baik”.

j. Hasil Tes *Medicine Ball Put*

Tes *medicine ball put* dilakukan untuk mengukur power otot lengan. Untuk hasil tes *medicene ball put*, terdapat 6 orang (27,27%) atlet dengan kategori penilaian “sedang”, 16 orang (72,73%) dengan kategori penilaian “baik”,

k. Tes *Squat Jump*

Tes *squat jump* dilakukan untuk mengukur daya tahan otot tungkai. Untuk hasil tes squat jump, terdapat 15 orang (68,18%) atlet dengan kategori penilaian “kurang”, 7 orang (31,82%) dengan kategori penilaian “sedang”,

### Deskripsi Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Dari hasil tes terhadap kondisi kondisi fisik atlet dayung junior nomor *traditional boat race* kota Medan secara individual, maka diperoleh rerata kondisi fisik atlet secara keseluruhan yang disajikan pada tabel 5.

Tabel 5.

Rerata Kondisi Fisik Atlet *Tradisional Boat Race*

No	Komponen Kondisi Fisik Atlet	Nilai	Kategori
1	Kekuatan Otot Bahu	7,18	Baik
2	Daya Tahan Otot Bahu	7,36	Baik
3	Kekuatan Punggung	7,36	Baik
4	Daya Tahan Punggung	6,81	Sedang

5	Agilitas dan Kelentukan punggung	7,27	Baik
6	Kekuatan Otot Perut	4,72	Sedang
7	Daya Tahan Otot Perut	4,63	Sedang
8	Kekuatan Otot Lengan	4,64	Sedang
9	Daya Tahan Otot Lengan Kanan	7,36	Baik
10	Daya Tahan Otot Lengan Kiri	6,36	Sedang
11	Power Otot Lengan	7,45	Baik
12	Daya Tahan Otot Tungkai	4,63	Sedang
Total		74,77	Sedang
Rata-Rata		6,31	Sedang

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai rata-rata untuk hasil tes kondisi atlet secara keseluruhan adalah sebesar 6,31 dengan kategori “sedang”.

## 2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran terhadap atlet dayung junior nomor *traditional boat race* kota medan, dapat dilihat bahwa profil kondisi fisiknya memiliki rata-rata nilai 6,31 berada pada kriteria “sedang”. Kesimpulan tersebut diambil berdasarkan nilai rata-rata dari setiap komponen kondisi fisik yang diukur untuk melihat profil kondisi fisik atlet dayung junior nomor *traditional boat race* kota medan 2015.

### a. Daya Tahan Otot Tungkai

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik kekuatan otot bahu atlet *traditional boat race* (7,18) masuk dalam kategori “baik”. Namun hasil ini tidak begitu baik karna atlet harus memiliki komponen fisik yang sempurna, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi, seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang lebih baik.

### b. Daya Tahan Otot Bahu

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Daya tahan otot Bahu atlet *traditional boat race* (7,36) masuk dalam kategori “baik”. Hasil ini memang sudah baik namun masih perlu ditingkatkan lagi karna atlet harus memiliki komponen fisik yang sempurna, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi, seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang lebih baik.

### c. Kekuatan Punggung

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Kekuatan punggung atlet *traditional boat race* (7,36) masuk dalam kategori “baik”. Namun hasil ini tidak begitu



baik karna atlet harus memiliki komponen fisik yang sempurna, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi, seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang lebih baik.

d. Daya Tahan Punggung

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Daya tahan Punggung atlet *traditional boat race* (6,81) masuk dalam kategori “sedang”. Hasil yang di peroleh ini sangat tidak memuaskan baik bagi atlet maupun pelatih, seorang pelatih harus benar-benar memperhatikan komponen kondisi fisik yang sangat kurang memadai bagi seorang atlet, jika menginginkan hasil yang maksimal, pelatih dan atlet harus benar-benar meningkatkan kapasitas latihannya agar komponen fisik atlet lebih baik lagi.

e. Agilitas Dan Kelentukan Punggung

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Agilitas dan kelentukan Punggung atlet *traditional boat race* (7,27) masuk dalam kategori “baik”. Hasil ini memang sudah baik namun masih perlu ditingkatkan lagi karna atlet harus memiliki komponen fisik yang sempurna, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi, seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang lebih baik.

f. Kekuatan Otot Perut

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Kekuatan otot Perut atlet *traditional boat race* (4,72) masuk dalam kategori “kurang sekali”. Hasil yang di peroleh ini sangat tidak memuaskan baik bagi atlet maupun pelatih, seorang pelatih harus benar-benar memperhatikan komponen kondisi fisik yang sangat kurang memadai bagi seorang atlet, jika menginginkan hasil yang maksimal, pelatih dan atlet harus benar-benar meningkatkan kapasitas latihannya agar komponen fisik atlet lebih baik lagi.

g. Daya Tahan Otot Perut

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Dayatahan otot perut atlet *traditional boat race* (4,63) masuk dalam kategori “kurang sekali”. Hasil yang di peroleh ini sangat tidak memuaskan baik bagi atlet maupun pelatih, seorang pelatih harus benar-benar memperhatikan komponen kondisi fisik yang sangat kurang memadai bagi seorang atlet, jika menginginkan hasil yang maksimal, pelatih dan atlet harus benar-benar meningkatkan kapasitas latihannya agar komponen fisik atlet lebih baik lagi.

#### h. Kekuatan Otot Lengan

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Kekuatan otot lengan atlet *traditional boat race* (4,64) masuk dalam kategori “kurang sekali”. Hasil yang di peroleh ini sangat tidak memuaskan baik bagi atlet maupun pelatih, seorang pelatih harus benar-benar memperhatikan komponen kondisi fisik yang sangat kurang memadai bagi seorang atlet, jika menginginkan hasil yang maksimal, pelatih dan atlet harus benar-benar meningkatkan kapasitas latihannya agar komponen fisik atlet lebih baik lagi.

#### i. Daya Tahan Otot Lengan Kanan

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Daya tahan otot lengan kanan atlet *traditional boat race* (7,36) masuk dalam kategori “baik”. Hasil ini memang sudah baik namun masih perlu ditingkatkan lagi karna atlet harus memiliki komponen fisik yang sempurna, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi, seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang lebih baik.

#### j. Daya Tahan Otot Lengan Kiri

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Daya tahan otot lengan kiri atlet *traditional boat race* (6,36) masuk dalam kategori “sedang”. Hasil ini memang sudah baik namun masih perlu ditingkatkan lagi karna atlet harus memiliki komponen fisik yang sempurna, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi, seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang baik.

#### k. Power Otot Lengan

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Power otot Lengan atlet *traditional boat race* (7,45) masuk dalam kategori “baik”. Namun hasil ini tidak begitu baik karna atlet harus memiliki komponen fisik yang sempurna, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi, seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang lebih baik.

#### l. Daya Tahan Otot Tungkai

Dari hasil tes diketahui rata-rata kondisi fisik Daya tahan otot Tungkai atlet *traditional boat race* (74,77) masuk dalam kategori “baik”. Namun hasil ini tidak begitu baik karna atlet harus memiliki komponen fisik yang sempurna, untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi, seorang atlet harus benar-benar meningkatkan frekuensi latihannya agar memiliki komponen fisik yang lebih baik.

Hasil tes profil kondisi fisik atlet dayung junior kota medan di kategorikan dalam kategori sedang disebabkan oleh adanya komponen kondisi fisik yang sangat lemah atau pun di bawah rata-rata, hal ini disebabkan oleh kurang maksimalnya program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada para atlet dayung dan program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada para atlet tidak mengenai sasaran, hal ini bisa dilihat dari program latihan atlet dayung junior: program latihan yang diberikan adalah, latihan beban berupa angkat besi, lari selama 30 menit, mendayung di atas perahu selama 30 menit dan simulasi peraktek mendayung di darat. Program inilah yang diberikan pelatih kepada para atlet selama tiga kali pertemuan dalam satu minggu.

Bompa dalam Harsono (1988:2) menyatakan bahwa persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tinggi. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu faktor penentu yang menentukan pencapaian prestasi seseorang. Lebih lanjut Harsono (1988:100) juga mengatakan “Tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu seseorang meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” yang berarti bahwa latihan fisik merupakan kegiatan rutin yang benar-benar harus dilakukan dengan serius dan konsisten agar kondisi fisik yang diinginkan dapat dimaksimalkan.

Oleh karena itu sebelum mengikuti sebuah kejuaraan, kiranya pelatih harus benar-benar memperhatikan komponen kondisi fisik para atlet *traditional boat race*, agar di setiap komponen kondisi fisik yang kurang maksimal dapat dilatih atau diberi latihan yang lebih husus lagi, hal ini sangat penting di berikan pelatih kepada para atlet tradisional *boat race*, karena jika seluruh komponen kondisi fisik sudah dalam kondisi yang baik, maka dengan sendirinya kesegaran jasmani para atlet akan meningkat, itu artinya para atlet tersebut sudah layak mengikuti sebuah kejuaraan daerah ataupun nasional.

#### **D. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Atlet Dayung Junior Nomor *Traditional Boat Race* Kota Medan 2015 berada pada nilai rata-ratar (6,31) dengan kategori sedang.

## Daftar Pustaka

- Adi, M.S. (2006). *Arung Jeram: Menelusuri Tantangan Membangun Kematangan*. Yogyakarta: .
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. (Rev.ed)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta CV, Tambak kesuma
- IBDF (2007). *Hisrory Boat (Sejarah Dayung)*. Diakses pada 18 Agustus 2015 dari <http://idbf.org>
- Nurhasan dan Hasanudin. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: Pibheta.
- Nurkholis. (2007). *Survei kondisi fisik atlet dayung perahu naga putri di klub badjoel Surabaya*. Surabaya: Unesa.
- PODSI (2013). *Olahraga Dayung*. Diakses pada 10 Agustus 2015 dari <http://podsi.or.id>.
- Sadoso, 2002. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Salim. (2006). *Olahraga Dayung*. Diakses pada 10 Agustus 2015 dari <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5TEVUy9c.3QgJ:olahr agakepelatihan.blogspot.com/2013/03/olahraga-dayung.html>
- Sudjana. (2001). *Metoda statistika*. Bandung: Taristo
- Tim Dosen. (2013). *Dasar Ilmu Kepelatihan*. Medan: Unimed Press.