

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Dayung Putra Dragon Boat Kabupaten Agam

Oleh: Putri Wahyuni

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak adanya peningkatan prestasi pada jarak 500 meter atlet dayung putra dragon boat Kabupaten Agam pada perlombaan Porprov Sumatera Barat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet dayung putra dragon boat Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dayung dragon boat kabupaten agam yang terdiri dari 14 atlet putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang yaitu atlet putra tim inti di jarak 500 meter. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) bleep test untuk mengukur daya tahan aerobik atlet, 2) Push up test untuk mengukur kekuatan otot lengan atlet, 3) ergometer test 500 meter untuk daya tahan kekuatan atlet, dan 4) ergometer test 100 meter untuk mengukur kecepatan atlet. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya tahan aerobik atlet dayung Dragon Boat Kabupaten Agam berada pada kategori cukup. 2) Tingkat kekuatan otot lengan atlet dayung Dragon Boat Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. 3) Tingkat daya tahan kekuatan atlet dayung Dragon Boat Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. 4) Tingkat kecepatan atlet dayung Dragon Boat Kabupaten Agam berada pada kategori sedang.

Kata kunci: **Dayung Dragon Boat, Kondisi Fisik Atlet**