

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG
BUKIT SEPAKAT KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**



**Disusun Oleh:
Muhammad Ilham
NIM : 19086387**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

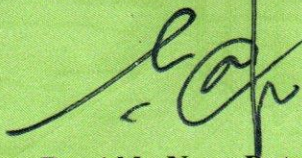
SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang
Nama : Muhammad Ilham
NIM : 19086387
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

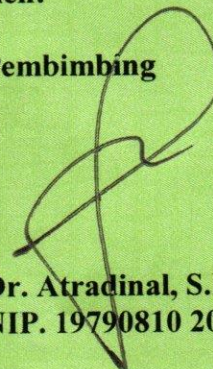
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001**

Pembimbing



**Dr. Atradinah, S.Pd., M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Ilham
NIM : 19086387

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

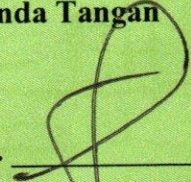
Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang

Padang, Agustus 2025

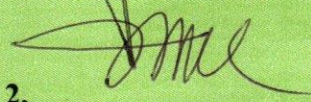
Nama

Tanda Tangan

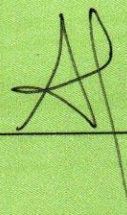
1. Ketua : Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd

2. 

3. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ilham
NIM : 19086387

ABSTRAK

Muhammad Ilham. 2025. Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang

Permasalahan penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang didapatkan oleh atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang yang diduga disebabkan oleh masih kurangnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni di muaro Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dayung bukit sepakat kota padang yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) bleep test, 2) push up test, 3) sit up test, 4) pull up test, dan 1) *standing broad jump test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya tahan aerobik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 38,24 ml/kg/menit, berada pada kategori sedang. 2) Daya tahan kekuatan otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 29,79, berada pada kategori sedang. 3) Daya tahan kekuatan otot perut atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 29,75, berada pada kategori sedang. 4) Daya ledak otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 11,63, berada pada kategori sedang. 5) Daya ledak otot tungkai atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 227,17 centimeter, berada pada kategori sedang. 6) Kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 334,98, berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Dayung

KATA PENGANTAR`



Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul " **Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang** ". Diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dan berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T, Ph.D, Rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kelancaran berupa proses administrasi dalam lingkup Departemen Pendidikan Olahraga

4. Bapak Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd, Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd dan bapak Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd, Tim Penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Pelatih dan atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang yang telah meluangkan waktu bagi peneliti dalam melakukan pengumpulan data penelitian.
7. Seluruh sivitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi ini.
8. Kedua Orang tua, ayah dan ibu beserta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.

Terakhir terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini, semoga mendapatkan balasan yang setimpal oleh Allah SWT.

Padang, Juli 2025

Muhammad Ilham

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	9
1. Pengertian Dayung	9
2. Unsur-Unsur Kondisi Fisik	11
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan waktu penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Definisi Operasional	30
E. Jenis dan Sumber data	30
F. Teknik pengumpulan data	31
G. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
1. Daya tahan aerobik Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	39
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	41
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Dayung Bukit Sepakat kota Padang	42
4. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Dayung Bukit Sepakat kota Padang	44
5. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	45
6. Kondisi fisik Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	47
B. Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	65
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Daftar Populasi	29
2. Sampel	30
3. Tabel <i>Scoring Bleep Test</i>	32
4. Norma penilaian <i>bleep test</i>	33
5. Norma penilaian <i>sit up</i>	34
6. Norma penilaian <i>pull up</i>	35
7. Norma penilaian loncat jauh tanpa awalan	36
8. Norma Penilaian <i>push up</i>	38
9. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan aerobik Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	39
10. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan kekuatan otot lengan Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	41
11. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan kekuatan otot perut Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	42
12. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot lengan Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	44
13. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	46
14. Distribusi Frekuensi Data Kondisi fisik Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	26
2. Pelaksanaan <i>bleep test</i>	32
3. Sikap telentang dan membengkokan lutut	34
4. Latihan kekuatan otot lengan	35
5. Lompat tanpa awalan	36
6. Latihan kekuatan otot lengan	37
7. Histogram Data Daya tahan aerobik Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	40
8. Histogram Data Daya tahan kekuatan otot lengan Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	42
9. Histogram Data Daya tahan kekuatan otot perut Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	43
10. Histogram Data Daya ledak otot lengan Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	45
11. Histogram Data Daya ledak otot tungkai Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang	27
12. Histogram Data Kondisi fisik Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang ..	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Puriana & Suryansah, 2022).

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Menurut Mutohir, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa (Hardika et al., 2022). Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya.

Olahraga adalah kegiatan aktifitas fisik untuk meningkatkan kesehatan individu secara fisik dan mental. Olahraga sangat penting bagi semua orang dan olahraga juga tidak memandang umur dan kelamin. Oleh sebab itu olahraga dapat dilakukan oleh siapapun dan olahraga adalah sebuah akses untuk kesehatan. Banyak hal yang bisa dilakukan dengan sering melakukan aktifitas olahraga antara lain memompa darah oleh jantung dikarenakan saat kita melakukan olahraga, jantung akan memompa darah dengan cepat dan ada juga sisi yang lain seperti otot, persendian, pikiran dan lain-lain (Pribadi, 2015).

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 merupakan sebuah perahu panjang yang digunakan untuk berlomba semasa berlangsungnya suatu tamasya laut. Panjang perahu naga bervariasi antara 30 kaki sampai 100 kaki, perahu ini cukup lebar untuk menampung dua orang secara dan mendayung ke kiri dan kanan secara serentak dan seirama. Mendayung perahu naga mempunyai kesulitan tertentu yaitu menyelaraskan irama dayungan dan mengarahkan perahu agar tetap

lurus. Untuk itu diperlukan kondisi fisik yang bagus, agar perahu yang didayung bisa bergerak dengan cepat dan lurus (Musawira & others, 2024).

Dayung merupakan olahraga daya tahan yang sarana utama yaitu air menggunakan media dayung serta perahu. Cabang olahraga dayung ada yang sifatnya perlombaan ada pula yang permainan. Olahraga ini dapat dilaksanakan secara kelompok dan individu. Olahraga ini dapat dinyatakan menjadi olahraga yang memiliki kecenderungan memberi unsur seni, sebab mencakup perpaduan alat dengan gerak tubuh yang dipakai untuk mendayung. Gerakan dayung dilaksanakan dengan terus menerus, berirama, dan terdapat rasio yang baik antar fase istirahat dengan kerja. Agar mencapai gerakan yang harmonis serta ritmik tentulah diperlukan dukungan biometrik, biomotorik, psikologis, dan aspek penunjang yang lain (Irawan & others, 2022).

Menurut Yusrizal, olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga dengan ketangkasan menggunakan perahu diatas air, baik di sungai, danau, maupun laut tergantung pada jenis perlombaan dan dilakukan dengan disiplin (Yusrizal et al., 2015). Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang atletnya berpacu satu sama lain dengan menggunakan perahu. Lomba mendayung membutuhkan kekuatan tenaga, keahlian berperahu, baik dilakukan secara perorangan maupun berkelompok.

Olahraga dayung merupakan sebuah olahraga air yang harus memiliki beberapa media seperti dayung dan perahu. Olahraga dayung ini harus dimainkan dengan irama, kekompakan dan emosi yang baik. Jika salah satu pemain memiliki pemikiran yang berbeda, maka hal ini bisa merusak laju

perahu tersebut. Oleh karena itu, atlet dalam olahraga dayung harus memiliki kekompakan yang bagus dan tidak mendahulukan ego sendiri. Selain itu olahraga dayung ini juga harus mencakup daya tahan otot, kelincahan dan kecepatan dikarenakan dorongan atau tarikan harus dilakukan secara bersamaan dengan gerakan yang kompak dan baik (Rinoki & others, 2016).

Seorang atlet olahraga dayung harus memiliki kondisi fisik yang baik, agar dapat menunjang prestasi atlet. Untuk menjaga kondisi fisik ini agar tetap baik, seorang atlet dayung harus disiplin melakukan latihan fisik (Prakoso et al., 2022). Salah satu kelompok dayung yang ada di kota Padang ialah atlet dayung Bukit Sepakat. Atlet dayung Bukit Sepakat ini melakukan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan prestasi. Mereka di uji dengan beberapa unsur ketahanan fisik seperti daya tahan aerobik, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, kelincahan dan lain lain. Namun, prestasi atlet dayung *traditional boat race* ini mengalami penurunan. Hal ini diduga oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik yang lemah ini di pengaruhi oleh faktor latihan yang kurang efektif, persiapan pertandingan yang sangat mendadak dan buru-buru, sarana dan prasarana, bantuan dana dan lain lain. 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.

Sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga dayung perlu di perhatikan pada semua aspek-aspeknya, terutama pada latihan yang intensif dan menyeluruh dari rangkaian-rangkaian pembinaan yang teratur dan berkesinambungan. Agar upaya ini berhasil, atlet olahraga dayung perlu latihan kerja sama serta perencanaan program latihan yang dilakukan secara intensif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis dengan pelatih dayung Bukit Sepakat, atlet dayung Bukit Sepakat masih kurang baik dalam penguasaan teknik. Hal ini bisa dilihat dari pemegangan alat dayung, gerakan tangan, tarikan, dan jangkauan. Hal ini diduga karena rendahnya kondisi fisik dan kelenturan yang dimiliki atau dikuasai oleh atlet dayung Bukit Sepakat. Oleh sebab itu diperlukan penelitian untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat.

Apabila hal ini dibiarkan, prestasi atlet dayung Bukit Sepakat sulit mendapatkan prestasi yang diinginkan. Pada kejuaraan terakhir yang diikuti atlet dayung Bukit Sepakat belum mendapatkan prestasi yang maksimal. Kejuaraan terakhir yang diikuti oleh atlet dayung bukit sepakat adalah *event* selaju sampan Siti Nurbaya, namun belum memperoleh hasil yang memuaskan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang.”

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan mudah-mudahan dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya. Selain itu diharapkan juga penelitian ini dapat memberikan dampak positif

bagi perkembangan olahraga dayung di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang dan tim atlet Dayung Bukit Sepakat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah pada penelitian atlet dayung bukit sepakat. Variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi atlet dayung Bukit Sepakat.
2. Teknik, taktik, dan kondisi mental dapat mempengaruhi prestasi atlet dayung Bukit Sepakat.
3. Program latihan yang kurang efektif dapat mempengaruhi prestasi atlet dayung Bukit Sepakat.
4. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi prestasi atlet dayung Bukit Sepakat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah penulis uraikan diatas,serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga dayung meliputi daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot perut, daya ledak otot lengan, kecepatan dan kelincahan pada atlet dayung Bukit Sepakat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan agar lebih fokusnya penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah pada atlet dayung Bukit Sepakat adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kemampuan daya tahan aerobik atlet dayung Bukit Sepakat?
2. Bagaimanakah kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat?
3. Bagaimanakah kemampuan daya tahan kekuatan otot perut atlet dayung Bukit Sepakat?
4. Bagaimanakah kemampuan daya ledak otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat?
5. Bagaimanakah kemampuan daya ledak otot tungkai atlet dayung Bukit Sepakat?
6. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan kemampuan daya tahan aerobik atlet dayung Bukit Sepakat.
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat.
3. Untuk mengetahui dan menjelaskan kemampuan daya tahan kekuatan otot perut atlet dayung Bukit Sepakat.

4. Untuk mengetahui dan menjelaskan kemampuan daya ledak otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat.
5. Untuk mengetahui dan menjelaskan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet dayung Bukit Sepakat.
6. Untuk mengetahui dan menjelaskan kemampuan kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat.

F. Kegunaan penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan diatas, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dayung Bukit Sepakat, sebagai pedoman dan informasi tentang kemampuan kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat.
3. Pelatih dayung Bukit Sepakat, sebagai pedoman dalam menyusun program latihan kondisi fisik.
4. Atlet dayung Bukit Sepakat sebagai pengetahuan dan pengalaman tentang pengetahuan kondisi fisik yang dimilikinya.
5. Penelitian lainnya, sebagai masukan dalam melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang lebih mendalam terkait kondisi fisik pendayung.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu:

1. Daya tahan aerobik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 38,24 ml/kg/menit, berada pada kategori sedang.
2. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 29,79, berada pada kategori sedang.
3. Daya tahan kekuatan otot perut atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 29,75, berada pada kategori sedang.
4. Daya ledak otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 11,63, berada pada kategori sedang.
5. Daya ledak otot tungkai atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 227,17 centimeter, berada pada kategori sedang.
6. Kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki nilai rata-rata 334,98, berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih dayung agar menambah latihan-latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan teknik dayung secara bervariasi dan lebih teratur dalam pelaksanaannya, sehingga tidak membosankan pemain dalam berlatih, sehingga kemampuan kondisi fisik dapat ditingkatkan.

2. Atlet dayung agar :
 - a. Menjaga kondisi fisik dengan cara mengatur istirahat yang cukup dan mengatur pola makanan yang bergizi baik untuk kebutuhan berolahraga.
 - b. Melakukan latihan kondisi fisik dengan sungguh-sungguh, sehingga daya tahan, daya tahan kekauan otot lengan, daya tahan kekuatan otot perut, daya ledak otot lengan, dan daya ledak otot tungkai dapat lebih meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
 - c. Tekun dan disiplin dalam mengikuti latihan, sesuai dengan petunjuk atau arahan dari pelatih, sehingga memiliki mental yang baik.
3. Pihak pengurus Dayung agar memberikan banyak kesempatan pada atlet dayung untuk mengikuti berbagai event yang diselenggarakan baik di dalam maupun di luar kota padang, sehingga hal ini dapat mengukur kemampuan kondisi fisik atlet. Dan hal ini dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam meningkatkan prestasi atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Arisandy, et al. (2021). Efek Integrated Visceral Manipulation and Endurance Exercises Terhadap Perubahan VO2Max Pada Pasien Pasca Covid 19. *Jurnal Physio Research Center*, 1(1), 1–10.
- Adhi, B. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Permainan Futsal Putra. *Journal of Education and Sport Science*, 2(2).
- Amelia, M. E. & M. P. (2022). Evaluasi Hasil Tes Fisik Atlet Putri Jawa Timur Cabang Olahraga Dayung Single Dragon Boat. *Jurnal Prestasi OlahragaOlahraga*, 5(2), 94–101.
- Angraini, A., & Puta, D. P. (2022). Pembinaan Akhlakul Karimah Remaja Di Boarding School SMA N 5 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 2384–2390.
- Arifin, Z. et al. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi Shooting Pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya. *Journal Of Sport Education and ...*, 3(1), 1–12.
- Aryatama, B. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Fisik (Daya Tahan Aerobik) Siswa BSC Metro. *Jurnal Olahraga Mahasiswa Universitas PGRI Palembang*, 2(1), 40–50. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7626>
- Boihaqi, B. et al. (2021). Kardiovaskuler (Vo2 Max) pada Anggota Mapala Marton Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 5(02), 465644.
- Dirman. (2020). *Tingkat V02Max Atlet Petanque Sulsel*. Universitas Negeri Makassar.
- Gani, A. (2020). *Hubungan Daya Ledak Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa FIK UNM*. Universitas Negeri Makassar.
- Gunawan, M. H. et al. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Akurasi Shooting Atlet Persaudaraan (PSR) Futsal Academy Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 182–189.
- Hardika, N., Rusdi, R., Maksum, H., & Lauh, W. D. A. (2022). Sosialisasi Olahraga Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPP)*, 1, 63–71.
- Haris, I. (2023). *Pengaruh Kekuatan Lengan dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Mendayung Pada Atlet Dayung Kota Palopo*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO.
- Ichsani, et al. (2024). The Relationship Of Arm Muscle Circumference To The Ability To Reject Bullets In FIK UNM Students. *Korsa: Jurnal Kajian Ilmu*

Keolahragaan Dan Kesehatan, 3(2), 138–144.

- Irawan, R. J., & others. (2022). Kontribusi Kelantukan Otot Pinggang Dan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Naga Pada Atlet Club Dayung Barbossa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 137–144.
- Isabella, A. P. & A. P. B. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 151–160.
- Koloway, C. B. G. et al. (2021). Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Lengan, Tinggi Lompatan dan Hasil Pukulan Smash Penuh pada Atlet Bulutangkis. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1), 022. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i1.33887>
- Kurniawati, Vina Devi, R. W. (2023). Pengaruh Latihan Bodyweight Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Lansia Wanita. *Physio Journal*, 3(2), 56–61. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i2.971>
- Marza, Y. W. & A. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa. *Jurnal Patriot*, 2(2), 604–615.
- Mawaddah, et al. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putri Arung Jeram Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(11), 46–53.
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2021). Perbandingan Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. *Physical Activity Journal*, 3(1), 77–90. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4813>
- Muhammad, A. D. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Heading Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya*. IKIP PGRI PONTIANAK.
- Musawira, N. I. M., & others. (2024). *Analisis Kondisi Fisik Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Nomor Dragon Boat Binaan KONI Aceh Besar*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Mustaqim, E. A. (2018). Perbandingan Motor Ability Siswa Sekolah Dasar Yang Berasal Dari Taman Kanak Kanak Dengan Yang Bukan Berasal Daritaman Kanak Kanak. *Bina Gogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2).
- Oktiani, S. et al. (2023). Latihan Fartlek Dapat Meningkatkan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola. *Sports Collaboration Journal (SCJ)*, 1(2), 49–53.
- Pangestu, A. et al. (2024). *Perbedaan Pengaruh Singel Leg Speed Hop dan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli*. 2(September), 9–15.

- Prakoso, G. B., Budi, D. R., Jati Kusuma, I., Heiza, F. N., & others. (2022). Olahraga Dayung: Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Kabupaten? *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 31–38.
- Prawirasaputra, S. (2000). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Prima, P., & Dwi Cahyo Kartiko. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Purba, D. P. & A. S. (2020). Pengaruh Pemberian Air Gula Merah Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepak Bola Di Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 8(2), 104–111.
- Puriana, R. H., & Suryansah, S. (2022). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Dalam Berolahraga Senam Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(1).
- Putra, R. A. et al. (2022). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Vamos Academy Padang. *Jurnal Stamina*, 5(3), 97–105.
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Ratri, F. W. et al. (2024). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Jumpshoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 90–95.
- Ray, W. A. et al. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pinggang Dengan Kemampuan Sepak Sila. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(1), 82–92.
- Rinoki, O., & others. (2016). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Power Lengan, dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa PENJASKESREK UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2015*.
- Rizki, Y. M. (2021). Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler: The Relationship of Concentration and Left Muscle Power to the Accuracy of Futsal Shooting of Extracurricular Students. *Score*, 1(2), 29–34.
- Sahabuddin, S. et al. (2022). Efektifitas Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, dan

- Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 135–145. <https://doi.org/10.35706/journalspeed.v5i2.7612>
- Sasputra, L. et al. (2024). *Perencanaan Pusat Pelatihan Olahraga Air di Tenggarong*. 05(01), 52–61.
- Satwiko, H. Z. & N. A. K. (2020). Profil Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Atlet Bolabasket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 73–78.
- Sholihamia, A. (2023). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Journal SportIndo*, 2(2), 1–9.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukron, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Pinggang terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Komwil Kota Padang. *Dharmas Journal of Sport*, 1(1), 32–42. <https://doi.org/10.56667/djs.v1i1.212>
- Warzuqni, O. R. et al. (2024). *Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan Forehand Drive Atlet Tennis Meja*. 554–561.
- Whisnu, C. A. P. (2022). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kabupaten Ketapang*. IKIP PGRI PONTIANAK.
- Yusrizal, Y., Nuzuli, N., & Ifwandi, I. (2015). Keberadaan PPLP Olahraga Dayung Provinsi Aceh Tahun 2012. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(3).
- Zulbahri, Z. et al. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109–118.