

Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Bukit Sepakat Kota Padang

Muhammad Ilham, Atradinal, Syahrial Bakhtiar, Ibnu Andli Marta

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

20m.ilham@gmail.com, atradinal@fik.unp.ac.id,

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0112>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Dayung

Absrak : 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. 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 berada pada kategori sedang. 2) Daya tahan kekuatan otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang berada pada kategori sedang. 3) Daya tahan kekuatan otot perut atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang berada pada kategori sedang. 4) Daya ledak otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang berada pada kategori sedang. 5) Daya ledak otot tungkai atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang berada pada kategori sedang. 6) Kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Condition, Rowing*

Abstract : *The problem of this research is the declining performance of Bukit Sepakat rowing athletes in Padang City, which is suspected to be caused by the athletes' lack of physical condition. The purpose of this study was to determine the physical condition of Bukit Sepakat rowing athletes in Padang City. This type of research is descriptive. This research was conducted in June in Muaro Padang. The sampling technique used total sampling, so the sample size in this study was 24 athletes. The instruments used in this study were: 1) bleep test, 2) push-up test, 3) sit-up test, 4) pull-up test, and 1) standing broad jump test. Data analysis used descriptive percentage analysis. The results of this study are: 1) The aerobic endurance of Bukit Sepakat rowing athletes in Padang City is in the moderate category. 2) The arm muscle endurance of Bukit Sepakat rowing athletes in Padang City is in the moderate category. 3) The abdominal muscle endurance of Bukit Sepakat rowing athletes in Padang City is in the moderate category. 4) The explosive power of the arm muscles of the Bukit Sepakat rowing athletes in Padang City is in the moderate category. 5) The explosive power of the leg muscles of the Bukit Sepakat rowing athletes in Padang City is in the moderate category. 6) The physical condition of the Bukit Sepakat rowing athletes in Padang City is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, S, 2019).

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya Khairi, Z., Asnaldi, A., & Sepriani, R. (2024).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani and E. Eldawaty (2018) masyarakat sangat perlu

untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang. Tujuan utama melakukan aktivitas gerak berupa olahraga adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Jonni, 2018).

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

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, R. H., & Suryansah, S, 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, N., Rusdi, R., Maksum, H., & Lauh, W. D. A., 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).

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, Y., Nuzuli, N., & Ifwandi, I., 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, G. B., Budi, D. R., Jati Kusuma, I., Heiza, F. N., & others., 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 di ikuti 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.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam Anggraini menyatakan bahwa “penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail” (Angraini & Puta, 2022).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang meliputi komponen daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot perut, dan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kecepatan pada pendayung Bukit Sepakat Kota Padang.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Muara Siti Nurbaya, sedangkan waktu penelitian ini akan dilakukan setelah seminar proposal di setujui. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada pukul 16.00-18.00 WIB.

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiono, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bukit Sepakat yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik purposive sampling. *purposive sampling* dilakukan dengan cara pengambilan subjek bukan didasarkan strata, random atau daerah tetapi didasarkan adanya tujuan tertentu” (Mustaqim, 2018).

Artinya setiap subjek diambil dari populasi dipilih berdasarkan kebutuhan penelitian, sampel menguasai teknik dayung.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu (Sugiyono, 2012). Sampel yang akan diteliti adalah 24 orang laki-laki.

HASIL

1. Daya tahan aerobik Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang

Tabel 1. Data Daya tahan aerobik Atlet

Kelas interval (ml/kg/menit)	fa	fr	Kategori
≥40,9	2	8,3	Baik sekali
39,1 - 40,8	6	25	Baik
37,4 - 39,0	8	33,3	sedang
35,6 - 37,3	8	33,3	Kurang
≤ 35,5	0	0	Kurang sekali
	24	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki rata-rata sebesar 38,24 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan aerobik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang berada pada kategori sedang.

2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang

Tabel 2. Data Daya tahan kekuatan otot lengan Atlet

Kelas interval	fa	fr	Kategori
≥35	0	0	Baik sekali
32 - 34	8	33,3	Baik
29 - 31	8	33,3	sedang
26 - 28	7	29,2	Kurang
≤ 25	1	4,2	Kurang sekali
	24	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki rata-rata sebesar 29,79, dapat disimpulkan bahwa

tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet berada pada kategori sedang.

3. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Dayung Bukit Sepakat kota Padang

Tabel 3. Data Daya tahan kekuatan otot perut Atlet

Kelas interval	fa	fr	Kategori
≥35	0	0	Baik sekali
32 -34	6	25	Baik
29 -31	11	45,8	sedang
26 - 28	6	25,0	Kurang
≤ 25	1	4,2	Kurang sekali
	24	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan kekuatan otot perut atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki rata-rata sebesar 29,75, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan kekuatan otot perut atlet berada pada kategori sedang.

4. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Dayung Bukit Sepakat kota Padang

Tabel 4. Data Daya ledak otot lengan Atlet

Kelas interval	fa	fr	Kategori
≥15	0	0	Baik sekali
13-14	8	33,3	Baik
11-12	11	45,8	sedang
9-10	5	20,8	Kurang
≤ 8	0	0,0	Kurang sekali
	24	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot lengan atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki rata-rata sebesar 11,63, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot lengan berada pada kategori sedang.

5. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang

Tabel 5. Data Daya ledak otot tungkai Atlet

Kelas interval (centimeter)	fa	fr	Kategori
≥256	0	0	Baik sekali
237 - 255	9	37,5	Baik
218 - 236	8	33,3	sedang
199 - 217	4	16,7	Kurang
≤ 198	3	12,5	Kurang sekali
	18	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki rata-rata sebesar 227,17 centimeter, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai atlet berada pada kategori sedang.

6. Kondisi fisik Atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang

Tabel 6. Data Kondisi fisik Atlet dayung

Kelas interval	fa	fr	Kategori
≥376,2	0	0	Baik sekali
348,7 -376,1	8	33,3	Baik
321,3 - 348,6	8	33,3	sedang
293,9 - 321,2	5	20,8	Kurang
≤ 293,8	3	12,5	Kurang sekali
	24	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet dayung Bukit Sepakat kota Padang memiliki rata-rata sebesar 334,98, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet dayung berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Daya tahan aerobik

Daya tahan aerobik adalah salah satu komponen utama dalam performa olahraga dayung. Olahraga ini mengandalkan kerja otot secara berkelanjutan dalam durasi waktu yang cukup lama, terutama pada nomor-nomor jarak menengah hingga panjang. Daya tahan aerobik merujuk pada kemampuan tubuh

untuk menyuplai oksigen ke otot-otot yang bekerja secara efisien dalam waktu lama melalui sistem energi aerobik. Dalam konteks dayung, hal ini sangat penting karena atlet harus menjaga intensitas tinggi selama perlombaan berlangsung tanpa mengalami kelelahan dini.

Selain itu, daya tahan aerobik berperan besar dalam memperlambat kelelahan otot. Selama mendayung, terutama dalam pertandingan berdurasi 5–7 menit seperti nomor 2000 meter, tubuh bekerja pada zona intensitas tinggi. Atlet yang memiliki sistem kardiovaskular yang kuat—yang dicapai melalui pelatihan daya tahan aerobik—akan memiliki denyut jantung yang lebih efisien, volume stroke jantung yang lebih besar, dan pengiriman oksigen ke otot yang lebih optimal. Ini membantu memperlambat kelelahan otot dan memungkinkan pemulihan lebih cepat antar tarikan (stroke) saat perlombaan atau latihan.

Daya tahan aerobik juga berkaitan dengan kemampuan mengontrol ritme dan teknik saat bertanding. Atlet yang kelelahan akibat kekurangan oksigen akan kesulitan mempertahankan teknik mendayung yang baik. Mereka cenderung kehilangan postur tubuh, kekuatan tarikan menurun, dan irama menjadi tidak konsisten. Ini tidak hanya menurunkan kecepatan perahu, tetapi juga meningkatkan risiko cedera otot dan sendi. Sebaliknya, dengan daya tahan aerobik yang baik, atlet dapat mengontrol teknik dan ritme mendayung dengan lebih stabil, yang pada akhirnya meningkatkan efisiensi dan performa.

2. Daya tahan kekuatan otot lengan

Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen utama dalam olahraga dayung, karena gerakan mendayung sangat bergantung pada kemampuan otot-otot

tubuh bagian atas untuk bekerja secara terus-menerus dan konsisten dalam waktu yang cukup lama. Dayung adalah olahraga cyclic (berulang) yang menuntut gerakan tarikan mendayung dilakukan berulang kali dengan kekuatan yang relatif stabil, sehingga otot lengan, terutama otot bisep, trisep, deltoid, dan otot-otot lengan bawah, harus memiliki ketahanan yang tinggi terhadap kelelahan.

Daya tahan kekuatan otot lengan memungkinkan atlet mempertahankan kualitas tarikan dari awal hingga akhir perlombaan. Tarikan yang kuat dan konsisten sangat penting untuk menjaga kecepatan dan kestabilan perahu. Otot yang cepat lelah akan membuat tarikan menjadi lemah dan tidak sinkron dengan tarikan atlet lain dalam perahu (jika dalam tim), yang bisa menyebabkan penurunan efisiensi dan bahkan gangguan irama mendayung. Oleh karena itu, daya tahan kekuatan sangat penting dalam mempertahankan teknik yang baik selama perlombaan berlangsung.

3. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut

Dalam olahraga dayung, daya tahan kekuatan otot perut memainkan peranan yang sangat vital, karena otot inti tubuh (core) menjadi pusat stabilitas dan penghubung utama antara tubuh bagian atas dan bawah. Otot perut yang kuat dan memiliki daya tahan tinggi memungkinkan atlet menjaga postur tubuh yang stabil, menyelaraskan gerakan mendayung, dan mentransfer tenaga secara efisien dari tungkai, melalui tubuh bagian tengah, hingga ke lengan dan dayung. Tanpa otot perut yang mampu bekerja secara kontinu dan tahan lama, seluruh sistem gerak akan menjadi tidak efisien dan cepat mengalami kelelahan.

Selama gerakan mendayung, atlet menggunakan mekanisme rantai kinetik tertutup, di mana energi yang dihasilkan oleh

kaki (melalui dorongan kaki terhadap foot stretcher) diteruskan ke tubuh bagian atas lewat otot inti. Di sinilah otot perut berperan sebagai penghubung yang mentransfer dan menstabilkan gaya tersebut. Jika daya tahan kekuatan otot perut lemah, maka akan terjadi kebocoran energi di bagian tengah tubuh, yang menyebabkan tenaga dari tungkai tidak sepenuhnya tersalurkan ke gerakan dayung, sehingga efisiensi kerja menurun.

Daya tahan otot perut juga sangat penting dalam menjaga postur tubuh yang optimal di atas perahu. Dayung adalah olahraga yang dilakukan dalam posisi duduk semi-miring ke belakang (postur layback), dan setiap tarikan memerlukan kontrol dari otot-otot perut, termasuk *rectus abdominis*, *obliques*, dan *transverse abdominis*. Dalam satu sesi mendayung, atlet bisa melakukan ratusan gerakan tarikan dan ayunan yang akan terus membebani otot perut secara berulang. Tanpa daya tahan otot yang baik, perenang akan cenderung kehilangan postur ideal, menyebabkan punggung membungkuk, dan meningkatkan risiko cedera pada punggung bawah (low back).

4. Daya ledak otot lengan

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan kekuatan secara cepat dalam waktu singkat. Dalam olahraga dayung, kemampuan ini sangat penting karena setiap tarikan dayung memerlukan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Tarikan yang cepat dan kuat memungkinkan perahu melaju lebih cepat dan stabil di atas air, khususnya pada fase percepatan awal dan saat sprint akhir lomba. Tanpa daya ledak yang memadai, seorang atlet akan kehilangan momentum dan laju perahu bisa melambat.

Saat mendayung, terdapat fase drive di mana atlet mendorong perahu ke depan

melalui kombinasi dorongan kaki, pinggul, punggung, dan tarikan tangan. Di sinilah peran otot lengan — terutama *biceps brachii*, *brachialis*, *triceps brachii*, dan otot-otot bahu seperti *deltoid* dan *latissimus dorsi* — menjadi sangat penting. Setelah gaya dari otot kaki dan pinggul mengalir ke tubuh bagian atas, otot lengan bertugas memberikan dorongan akhir yang eksplosif untuk memaksimalkan daya dorong ke belakang (dan perahu ke depan).

Daya ledak otot lengan juga sangat dibutuhkan dalam fase start dan finish. Pada fase start, atlet harus mengubah kondisi statis menjadi gerak dinamis secepat mungkin agar perahu cepat melaju. Tarikan pertama hingga kelima sangat krusial untuk membangun kecepatan awal. Daya ledak otot lengan pada saat ini membantu mempercepat akselerasi, menghasilkan pukulan-pukulan kuat dalam waktu singkat. Di sisi lain, pada fase finish menjelang garis akhir, perenang perlu mengeluarkan seluruh tenaga dengan cepat untuk sprint terakhir. Di sinilah peran daya ledak menjadi sangat menentukan kemenangan.

5. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot kaki untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Dalam olahraga dayung, meskipun gerakan mendayung tampak didominasi oleh otot lengan dan punggung, sebenarnya peran otot tungkai sangat krusial, bahkan menjadi sumber kekuatan utama dalam setiap tarikan dayung. Setiap kali atlet menarik dayung, gerakan tersebut dimulai dari dorongan kaki terhadap pijakan (foot stretcher) pada perahu, yang kemudian dilanjutkan dengan transfer tenaga melalui pinggul, punggung, dan lengan. Dengan demikian, daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi utama terhadap kecepatan dan efisiensi setiap stroke.

Dalam teknik dayung yang ideal, gerakan dimulai dari posisi catch (awal) di mana lutut ditekuk dan tubuh berada di depan. Dari posisi ini, atlet mendorong perahu dengan melakukan ekstensi eksplosif pada lutut dan pinggul—gerakan ini sangat mengandalkan daya ledak otot tungkai, terutama otot quadriceps, hamstring, dan gluteus maximus. Dorongan yang kuat dan cepat dari tungkai akan menghasilkan percepatan yang lebih besar pada perahu, yang artinya kecepatan maju meningkat secara signifikan dalam waktu singkat. Tanpa kemampuan ledakan dari tungkai, gerakan menjadi lambat dan tidak efisien.

Daya ledak otot tungkai sangat menentukan dalam fase start dan sprint akhir perlombaan. Pada fase start, atlet harus mengubah posisi diam menjadi gerak maju dalam hitungan detik. Ini memerlukan dorongan eksplosif dari otot tungkai untuk menciptakan percepatan awal yang maksimal. Demikian pula pada fase akhir perlombaan (sprint finish), ketika intensitas mendayung ditingkatkan untuk mencapai garis finis, atlet membutuhkan daya ledak maksimal dari tungkai untuk menghasilkan stroke yang kuat dan cepat, tanpa menurunkan efisiensi teknik.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan massed practice dan distributed practice terhadap ketepatan pukulan lob pemain bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20-26.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17–29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- 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.
- 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.
- Jonni. 2018. Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang). *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 2, 37-46.
- Khairi, Z., Asnaldi, A., & Sepriani, R. (2024). Tinjauan Daya Tahan Kecepatan dan Kekuatan Para Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 7(4).
- 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.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- 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
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- 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)
- 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*.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. “kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Yusrizal, Y., Nuzuli, N., & Ifwandi, I. (2015). Keberadaan PPLP Olahraga Dayung Provinsi Aceh Tahun 2012. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(3).