

HUBUNGAN KONDISI FISIK TERHADAP PRESTASI ATLET DAYUNG JAWA BARAT PON PAPUA 2021

Amrul Hayat¹

¹Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Babunnajah Pandeglang
Email : amrulhayat24@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan kondisi fisik (*power*, *endurance* dan kekuatan) terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021. Populasi Penelitian ini adalah seluruh atlet dayung canoing dan TBR Jawa Barat PON Papua 2021. Instrumen yang digunakan adalah observasi tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik. Teknik analisis adalah dengan metode korelasional. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat di ambil dari penelitian mengenai pengaruh *power*, *endurance* dan kekuatan terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021. Hasil penelitian menunjukkan atas bahwa nilai signifikansi setiap variabel yaitu *power* (X1) sebesar Sig. $0,52 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan *power* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021, *endurance* (X2) sebesar Sig. $0,01 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan *endurance* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021, kekuatan (X3) sebesar Sig. $0,21 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan *strength* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021 dan secara simultan atau secara bersama-sama nilai Sig. $0,049 < 0,050$ yang berarti terdapat hubungan kondisi fisik secara bersama-sama terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Kata kunci : *power*, *endurance*, kekuatan dan prestasi

Abstract

The aim of this research is to find out how much physical condition (power, endurance and strength) is related to the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021. The population of this research is all canoing and TBR rowing athletes at West Java PON Papua 2021. The instrument used is observation. tests and measurements of physical condition abilities. The analysis technique is a correlational method. Based on the results of data analysis and discussion, the author obtained conclusions that can be drawn from research regarding the influence of power, endurance and strength on the performance of West Java rowing athletes at the 2021 Papua PON. The research results show that the significance value of each variable, namely power (X1), is Sig. $0.52 > 0.05$, which means there is no relationship between power and the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021, endurance (X2) is Sig. $0.01 < 0.05$, which means there is a relationship between endurance and the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021, strength (X3) is Sig. $0.21 > 0.05$, which means there is no relationship between strength and the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021 and simultaneously or jointly the Sig value. $0.049 < 0.050$, which means that there is a relationship between physical condition and the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021.

Key words: *power*, *endurance*, *strength* and *achievement*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi, serta peningkatan prestasi yang bisa membangkitkan rasa kebanggaan. Oleh sebab itu olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang sekaligus dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang didalam lingkup olahraga di Indonesia. Perkembangan olahraga dayung di Indonesia terlihat dengan bertambah animo masyarakat terhadap olahraga ini. Demikian juga dengan bertambahnya frekuensi kejuaraan yang diikuti baik provinsi, nasional dan internasional (Azwar & Khodijah, 2020).

Olahraga dayung dibagi menjadi tiga kelompok besar yaitu: *Rowing*, *Canoeing*, dan *Dragon Boat*. Ada bermacam-macam jenis dayung yang dipertandingkan, diantaranya adalah sebagai berikut: (1) jenis dayung *Canoeing* didalamnya, ada kayak dan *Canadian*. (2) jenis dayung *rowing* didalamnya *sweeping* dan *sculling*, (3) jenis dayung tradisional (Dermawan, 2016).

Dayung menjadi salah satu nomor yang sering menyumbang emas khususnya pada ajang bergengsi SEA Games maupun Asian Games. Pun jangan disebut kejuaraan-kejuaraan dunia di nomor spesialis. Seperti perahu naga yang sukses menjadi juara dunia setelah menunggu 22 tahun. Sejarah mencatat dari penyelenggaraan kejuaraan multi event SEA Games maupun ASIAN Games. Pada perhelatan

Asian Games 2014, Indonesia tidak bisa berbuat banyak dalam perolehan medali. Kontingen Indonesia berada di peringkat 17 dengan merebut 4 emas, 5 perak, 11 perunggu. Dan Timnas *rowing* Indonesia berhasil menjadi juara umum *Rowing* SEA Games 2015 dengan total perolehan 13 medali emas, enam perak dan empat perunggu. Medali yang direbut ini berasal dari 18 nomor yang dipertandingkan. Spesialisasi *Rowing* menjadi yang terbanyak menyumbangkan medali dengan perolehan lima emas (Haornas, 2019).

Komponen-komponen kondisi fisik berdasarkan hasil observasi terhadap proses penelitian kondisi fisik, yang dilakukan bersama Pelatih di Venue Dayung Situ Cipule dan lapangan Situ Cipule Karawang 28 Juli sampai dengan 28 Desember 2021, diperoleh keterangan bahwa tingkat kondisi fisik atlet dayung PON perwakilan Jawa Barat sangat bagus. Terdapat 3 (tiga) komponen fisik yang menjadi dasar analisis tes fisik atlet PON XX Provinsi Jawa Barat 3 komponen fisik tersebut adalah *power*, daya tahan dan kekuatan pada atlet dayung *dragon boat*.

Power atau daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki (HB & Wahyuni, 2019). *Power* ialah kemampuan melakukan gerakan secara penuh dalam waktu yang singkat. Hal ini dikarenakan dalam cabang olahraga dayung dibutuhkan *power* dalam setiap kayuhan. Olahraga dayung salah satu cabang yang sangat membutuhkan unsur kondisi fisik disetiap kayuhannya. Setiap kayuhan yang tanpa mengandung *power* tidak akan dapat menghasilkan

kecepatan yang maksimal untuk mencapai garis finish. Selain itu dalam olahraga dayung beban yang diberikan ialah berat tubuh dan perahu maka dalam olahraga ini dituntut untuk memiliki *power* otot lengan yang baik (Triawan et al., 2019).

Endurance atau daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan (HB & Wahyuni, 2019). Olahraga dayung pada umumnya bentuk cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan, karna di olahraga dayung memiliki jarak tempuh yang cukup jauh, diantaranya jarak 1000 meter, jarak 2000 meter, jarak 500 meter, dan jarak 200 meter. Sehingga tanpa memiliki daya tahan otot yang baik seorang atlet tidak akan mencapai garis finish dengan waktu yang baik (Triawan et al., 2019). Olahraga dayung merupakan tes ketahanan yang diselesaikan dalam kecepatan hingga 10 meter per detik. Tim dayung menempuh jarak 1000 meter dengan rata-rata 40 kayuhan per menit, namun, pada 500 meter pertama dan terakhir, kecepatan kayuhannya naik hingga mencapai 47 kayuhan per menit. Perahu yang digunakan dalam *dragon boat* berbeda dengan perahu biasa dalam kehidupan sehari-hari (Azwar & Khodijah, 2020).

Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut di atas, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan, dan lain sebagainya yang digunakan pada

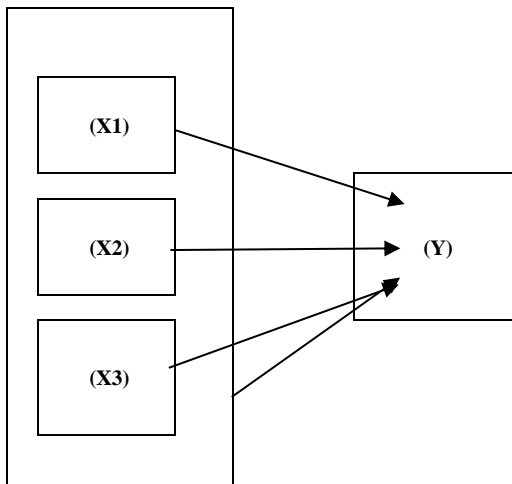
berbagai kegiatan olahraga (Fox, 1988). Sesuai dengan motto Olimpiade Modern “*Gitius Fortius*” (makin cepat, makin tinggi, makin kuat), sangat ditentukan dari kinerja kondisi fisik (HB & Wahyuni, 2019).

Berdasarkan pada latar belakang masalah tersebut di atas, maka penulis mencoba untuk meneliti **Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Dayung Jawa Barat PON Papua 2021.**

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Sedangkan untuk pengumpulan data digunakan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik. Tes ini diberikan untuk mengetahui kemampuan “Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Dayung Jawa Barat PON Papua 2021”.

Menurut Maksom (2012, hlm. 15) menyatakan penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut. Untuk lebih jelas desain penelitian dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1.2

Korelasi Hubungan Antara X1,X2,X3 Dengan Y

Sumber: Buku Pedoman Penulis Karya Ilmiah Metodologi Penelitian (Sugiono,2015)

Keterangan:

Y : Prestasi Dayung

X1 : Power (Tes Kano Jarak 1000 Meter ,Tes Kano Jarak 200 Meter,Tes Kano Jarak 2000 Meter)

X2 : Endurance (Tes Lari 15 Menit (Vo2 Max),Local Endurance)

X3 : Strength (Bench Press Strength ,Bench Pull Strength)

Deskripsi Data

Perhitungan nilai deskripsi data terdiri dari rata-rata, simpangan baku dan varian dari setiap unsur tes kondisi fisik dan tes prestasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku dan Varian

No	Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku	Varian
1.	Power	3,23	0,32	0,10
2.	Endurance	3,88	0,34	0,12
3.	Strength	4,03	0,50	0,25
4.	Prestasi	4,30	0,22	0,05

Table 1.1

Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dari setiap unsur tes kondisi fisik dan tes prestasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Sig.	Keterangan
1.	Power	0,21 > 0,05	Normal
2.	Endurance	0,20 > 0,05	Normal
3.	Strength	0,14 > 0,05	Normal
4.	Prestasi	0,67 > 0,05	Normal

Table 1.2

Uji Homogenitas

Perhitungan uji homogenitas dari unsur tes kondisi fisik dan tes prestasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

No	Variabel	Sig.	Keterangan
1.	Unsur Kondisi Fisik dan Prestasi	0,18 > 0,05	Homogen

Table 1.3

Uji Hipotesis

Terdapat hubungan power terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Perhitungan uji hipotesis terkait dengan terdapat hubungan power terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021 dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

No	Variabel	t hitung	Sig.	Keterangan
1.	Power >> Prestasi	0,66	0,52 > 0,05	Tidak Signifikan

Table 1.4

Dari tabel di atas di dapat nilai t hitung 0,66 dengan Sig. 0,52 > 0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan power terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Terdapat hubungan *endurance* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Perhitungan uji hipotesis terkait dengan terdapat hubungan *endurance* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021 dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

No	Variabel	t hitung	Sig.	Keterangan
1.	<i>Endurance</i> >< Prestasi	3,19	0,01 < 0,05	Signifikan

Table 1.5

Dari tabel di atas di dapat nilai t hitung 3,19 dengan Sig. 0,01 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan *endurance* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Terdapat hubungan *strength* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Perhitungan uji hipotesis terkait dengan terdapat hubungan *strength* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021 dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Perhitungan Hipotesis Ketiga

No	Variabel	t hitung	Sig.	Keterangan
1.	<i>Strength</i> >< Prestasi	1,32	0,21 > 0,05	Tidak Signifikan

Table 1.6

Dari tabel di atas di dapat nilai t hitung 1,32 dengan Sig. 0,21 > 0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan *strength* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Terdapat hubungan kondisi fisik secara bersama-sama terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Perhitungan uji hipotesis terkait dengan terdapat hubungan kondisi fisik secara bersama-sama terhadap prestasi

atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021 dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Perhitungan Hipotesis Keempat

No	Variabel	R Square	F hitung	Sig.	Keterangan
1.	Kondisi Fisik >< Prestasi	0,47	3,52	0,049 < 0,05	Signifikan

Table 1.7

Dari tabel di atas di dapat nilai R *Square* sebesar 0,47 atau sebesar 47% yang berarti kondisi fisik secara bersama-sama mempengaruhi prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021 sebesar 47% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel *power*, *endurance*, dan *strength*. Kemudian F hitung 3,52 dengan Sig. 0,049 < 0,050 yang berarti terdapat hubungan kondisi fisik secara bersama-sama terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal kondisi fisik merupakan faktor yang paling penting. VO2 max bukanlah satu-satunya parameter penentu keberhasilan bila tidak didukung oleh komponen kondisi fisik lainnya sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut.¹ VO2 max yang merupakan unsur dari kondisi fisik *endurance* juga harus diimbangi dengan unsur kondisi fisik *endurance* lainnya yaitu *local endurance*. Selain itu juga harus diimbangi unsur kondisi fisik seperti *power* dan *strength* dalam mencapai prestasi olahraga dayung.

Namun demikian hasil penelitian ini memberikan pandangan bahwa unsur

dari kondisi fisik *endurance* lebih berhubungan terhadap pretasi olahraga atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021. Dari hasil penelitian hanya pada unsur dari kondisi fisik *endurance* yang memberikan hasil yang signifikan, padahal ketiga unsur kondisi fisik ini sangat berguna bagi atlet dayung. Mungkin ini berkaitan dengan pernyataan bahwa faktor yang menentukan bagi seorang atlet untuk berprestasi dalam suatu perlombaan menurut Depdikbud (1994:32) lebih dipengaruhi oleh kepribadian atlet/*personality*, kecakapan dalam koordinasi dan keterampilan teknis, dan kecakapan mengatur strategi. Sehingga selain unsur kondisi fisik penting juga untuk menyelidiki bagaimana kepribadian atlet/*personality*, kecakapan dalam koordinasi dan keterampilan teknis, dan kecakapan mengatur strategi pada atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

Pada saat penelitian memberikan tes kepada atlet dayung PON Jawa Barat kebanyakan pemain mempunyai kelelahan yang disebabkan oleh kondisi fisik yang mereka miliki atau kemampuan VO2 max mereka yang kurang baik dan di kondisi PON kali ini tentu berbeda dengan PON tahun-tahun sebelumnya karena sedang dalam situasi pandemi COVID-19. Para atlet tidak hanya diminta fokus berlaga sebaik-baiknya, tetapi juga menjaga kesehatan dan keamanan dari penularan COVID-19. Maka jika atlet dengan kondisi fisik yang baik, maka dengan demikian bahwa semakin banyak oksigen yang diasup atau diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Seseorang apa bila memiliki VO2 max yang baik, makan

tidak akan mudah mengalami kelelahan pada saat melakukan sesuatu aktifitas fisik yang tinggi, sebaliknya apa bila seseorang mempunyai kemampuan VO2 max yang kurang maka pada saat melakukan sebuah aktivitas kerja fisik yang tinggi akan mudah mengalami kelelahan.

Atlet dayung jawa barat melakukan latihan 4 jam setiap harinya dari jam 6 pagi dan jam 4 sore dengan terdapat latihan daya tahan, kekuatan, kelincahan. Menurut Suharno HP (1991:76) latihan yang baik dilakukan 4 sampai 5 kali seminggu dengan harapan akan terjadi adaptasi fisik terhadap beban latihan sehingga dapat dihindarinya cedera atau yang lainnya. Kondisi mempunyai peranan yang penting dan pada prinsipnya latihan sangat mempengaruhi kondisi fisik, yang berkaitan dengan pola pembinaan, peningkatan serta pencapaian prestasi yang optimal, khususnya pembinaan prestasi dayung. Sehingga dari latihan yang teratur dan terorganisir tersebut kondisi fisik dapat meningkat menjadi baik atau baik sekali dan bisa meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa kondisi fisik dalam olahraga sangat diperlukan. Kebanyakan penelitian yang sudah ada lebih kepada penelitian tentang tingkat kondisi fisik atlet dayung seperti pada unsur kondisi fisik *endurance*, *power* dan *strength* (Ratno & Simamora, 2015; Raharjo, 2016), namun tidak diketahui pengaruh terhadap prestasi atlet dayung. Sehingga lebih baik penelitian selanjutnya lebih mengarah kepada pengaruh kondisi fisik atau program pelatihan terhadap prestasi dibandingkan dengan hanya mengetahui kondisi fisik atlet dayung saja.

Berbeda dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa atlet dayung juga perlu dilakukan pengukuran pada motif berprestasi (Ramadhan, 2020), maka perlu juga menyelidiki apakah kondisi fisik dapat dipengaruhi oleh motif berprestasi atau bisa kepada pengaruh motif berprestasi terhadap prestasi atlet dayung. Selain itu juga kepada aspek psikologis atlet juga perlu diteliti selain kepada motif berprestasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka penelitian ini menyimpulkan bahwa:

- a. Tidak terdapat pengaruh *power* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.
- b. Terdapat pengaruh *endurance* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.
- c. Tidak terdapat pengaruh *strength* terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.
- d. Terdapat pengaruh kondisi fisik secara bersama-sama terhadap prestasi atlet dayung Jawa Barat PON Papua 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Junaidi. (2018). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Dayung Dragon Boat USM Tahun 2018. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(2), 245–264.
- Anas, Mohamad. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Jalur Undangan tahun 2019. *Jurnal Universitas Negri Semarang*, 2(1), 1-25.
- Azwar, E., & Khodijah, M. (2020). Kontribusi Kemampuan Aerobik Dan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Pada Tim Dragon Boat Putri Aceh Besar Tahun 2018. *Jurnal Serambi Konstruktivis*, 2(1), 105–116.
- Depdikbud. (1994). Petunjuk Pembinaan Olahraga Dayung. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga. Departemen Pendidikan Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Priyono, D., Nurseto, F., Suwarli, & Cahyadi, A. (2020). Performa Kondisi Fisik Atlet Pelatprov Provinsi Lampung Menuju PON Papua 2020. *Jurnal Olympia*, 2(2), 1–6.
<https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1175>
- Rawe, H., Hidayah, T., & Rc, A. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Kecepatan Mendayung Kayak 1 Jarak 200 Meter Info Artikel Abstrak Perkembangan Olahraga di Indonesia. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 141–147.
- Triawan, A., Abdurrahman, & Ifwandi. (2019). Kontribusi Power Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Dragon Boat Jarak 200 Meter Pada Atlet Dayung Kota Banda Aceh Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 7–13.
- Trisna, V. Y. (2016). *PON 2016: Selangkah Lagi Tim Dayung Jabar Cetak Sejarah Baru*. Berita Bola.
<https://www.bola.com/ragam/read/2605282/pon-2016-selangkah-lagi-tim-dayung-jabar-cetak-sejarah-baru>.
- Yasin, S. N., & Azmara, H. (2018). Profil Performa Atlet Dayung Kayak Team Indonesia. *Jurnal Olahraga*, 4(2), 71–76.