

Olahraga Dayung: Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Kabupaten?

Title	Olahraga Dayung: Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Kabupaten?
Author Order	2 of 5
Accreditation	5
Abstract	<p>Mendayung merupakan salah satu olahraga yang sarana utamanya adalah air dan dayung. Cabang olahraga dayung ada yang bersifat permainan dan bersifat perlombaan. Olahraga dayung membutuhkan kondisi fisik yang baik. Beberapa komponen kondisi fisik antara lain: kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, daya tahan, power, dan kelentukan togok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan komponen kondisi fisik atlet dayung Banyumas. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Sampel pada penelitian ini adalah atlet PODSI Banyumas yang berjumlah 10 atlet menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes kondisi fisik yang terdiri dari tes Kekuatan, Daya Tahan, Power, dan Kelentukan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif yaitu Penilaian Acuan Norma (PAN) dengan bantuan ms. Excel untuk mengetahui hasil tes. Hasil tes kekuatan otot perut menunjukkan 4 atlet (40%) termasuk kategori baik, Kekuatan otot lengan menunjukkan 5 atlet (50%) termasuk kategori kurang, Daya tahan menunjukkan 5 atlet (50%) termasuk kategori baik dan sedang, Hasil tes power menunjukkan 10 atlet (100%) termasuk kategori sangat baik, Hasil tes kelentukan togok menunjukkan 4 atlet (40%) dengan kategori sedang. Kemampuan kekuatan otot perut rata-rata 42 (baik), kemampuan kekuatan otot lengan rata-rata 31 (cukup), daya tahan rata-rata 40,71 (sedang), power rata-rata 22 (baik), kelentukan togok rata-rata 16 (sedang). Berdasarkan hasil peneltian kondisi fisik atlet dayung perlu ditingkatkan pada aspek kekuatan otot lengan, daya tahan dan kelentukan sehingga tepat menunjang prestasi atlet dayung diberbagai kejuaraan.</p>
Publisher Name	MAN Insan Cendekia Jambi
Publish Date	2022-03-31
Publish Year	2022
Doi	DOI: 10.46838/spr.v3i1.141
Citation	
Source	SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga
Source Issue	Vol. 3 No. 1 (2022): SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga
Source Page	31-38
Url	https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/141/213
Author	DIDIK RILASTIYO BUDI, S.Pd, M.Pd