

## Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan

Andi Ihsan<sup>1</sup>, Hasbi Asyhari<sup>2</sup>, Sufitriyono<sup>3</sup>, Ilham Kamaruddin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
Email:

<sup>1</sup>andiiccan@gmail.com, <sup>2</sup>hasbi.asyhari@unm.ac.id, <sup>3</sup>Sufitriyono@unm.ac.id,  
<sup>4</sup>ilhamkamaruddin@unm.ac.id

### Abstract

*Based on the results of observations and monitoring carried out during the exercise of the physical condition of the rowing athletes, there are still many who do not properly follow the instructions and directions from the trainer how to do quality physical condition exercises in accordance with the components and principles of the exercise. This partnership program provides solutions on how to carry out good and correct tests and measurements of the main physical components in rowing, an explanation of how to implement a physical condition training program using weight training. Tests and measurements of the physical components carried out on rowing athletes in this partnership program are: (1) Arm muscle endurance using the push up method, abdominal muscle endurance using the sit up method and leg muscle endurance using the half squat jump method (2) Flexibility using the flexometer method (3) Eye and hand coordination by throwing the ball against the wall (4) Arm power using the medicine ball method and (5) General endurance using the bleep test method (multi stage fitness test). The results of the tests and measurements found that there were no athletes who entered the perfect category, only 1 person (6.25%) was in the Very Good category, as many as 9 people (56.25%) were in the Good category, 6 people (37.50%) were in the Enough category and none were into the Less category. The conclusion is that the physical components of the South Sulawesi rowing athletes who are prepared to take part in the XX National Sports Week in Papua are still in the Good category.*

**Keywords:** Tests and Measurements, Physical Components, Rowing Athletes

### Abstrak

Berdasarkan hasil observasi dan pemantauan yang dilakukan pada saat latihan kondisi fisik para atlet dayung, masih banyak yang tidak mengikuti secara baik petunjuk dan arahan dari pelatih bagaimana melakukan latihan kondisi fisik yang berkualitas sesuai dengan komponen-komponen dan prinsip-prinsip latihan. Program kemitraan ini memberikan solusi tentang cara melakukan tes dan pengukuran yang baik dan benar terhadap komponen fisik utama pada olahraga dayung, penjelasan cara penerapan program latihan kondisi fisik dengan mempergunakan latihan beban. Tes dan pengukuran komponen fisik yang dilakukan terhadap atlet dayung pada program kemitraan ini adalah: (1) Dayatahan otot lengan dengan metode push up, dayatahan otot perut dengan metode sit up dan dayatahan otot tungkai dengan metode half squat jump (2) Kelentukan dengan metode flexometer (3) Koordinasi mata dan tangan dengan metode lempar bola ke dinding tembok (4) Power lengan dengan metode medicine ball dan (5) Dayatahan umum dengan metode bleep test (*multi stage fitness test*). Hasil tes dan pengukuran menemukan bahwa belum ada atlet yang masuk kategori sempurna, hanya 1 orang (6.25%) masuk kategori Baik Sekali, sebanyak 9 orang (56.25%) masuk kategori Baik, 6 orang (37.50%) masuk kategori Cukup dan tidak ada yang masuk kategori Kurang. Kesimpulannya bahwa komponen fisik atlet dayung sulawesi selatan yang dipersiapkan mengikuti Pekan Olahraga Nasional ke XX di Papua masih berada pada kategori Baik.

**Kata Kunci:** Tes dan Pengukuran, Komponen Fisik, Atlet Dayung

### A. PENDAHULUAN

Melahirkan atlet-atlet berprestasi pada cabang olahraga memerlukan waktu yang panjang, butuh proses latihan yang teratur, sistimatis, berkelanjutan dan terus menerus melakukan penambahan beban latihan secara progressif. Olahraga dayung memerlukan kondisi fisik yang prima bagi atletnya, karena di setiap perlombaan yang diikuti para atlet akan melawan berbagai tantangan, selain fisik dan mental yang

harus kuat, mereka harus berjuang melawan lingkungan alam, peralatan dan sarana prasarana dayung sebagai media yang juga menjadi beban pada setiap lomba yang diikuti. Atlet dayung sulawesi selatan pada beberapa kejuaraan nasional maupun internasional sebelumnya selalu menorehkan prestasi, hal ini dibuktikan dengan banyaknya atlet yang terpanggil mengikuti seleksi nasional setiap tahun dalam rangka persiapan Sea games maupun kejuaraan-kejuaraan lainnya. Namun kenyataannya prestasi atlet dayung akhir-akhir ini sudah mulai menurun disebabkan karena berbagai faktor antara lain terlambatnya regenerasi atlet, kondisi fisik yang tidak menunjang, peralatan serta sarana dan prasarana latihan dan perlombaan yang tidak memadai, sehingga berdampak pada menurunnya prestasi atlet dayung sulawesi selatan diberbagai event perlombaan.

Atas dasar kondisi inilah maka program kemitraan pada masyarakat ini dilakukan dan fokus pada kondisi fisik para atlet sebagai salah satu faktor utama menurunnya prestasi atlet pada akhir-akhir ini. Penurunan prestasi ini disebabkan antara lain karena pemahaman tentang pelatihan kondisi fisik yang belum tetap sasaran, kondisi fisik yang dominan pada atlet dayung, pembinaan latihan kondisi fisik yang tidak menganut prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan komponen fisik utama, penerapan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik sesuai kebutuhan energi cabang olahraga dayung, tes dan pengukuran yang tidak dilakukan dengan baik, sehingga berdampak pada menurunnya prestasi. Untuk itu program kemitraan ini dilakukan dengan memberikan pengertian, pemahaman dan bagaimana proses penerapan dan pelaksanaan tes dan pengukuran serta latihan kondisi fisik dilakukan dengan baik dan efektif agar latihan berkualitas dapat dicapai para atlet dayung.

Komponen fisik adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh seseorang dalam memberikan penampilan dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan suatu aktivitas fisik atau berolahraga. Komponen fisik merupakan salah satu prasyarat utama bagi seorang atlet untuk dapat mengembangkan teknik, taktik dalam perlombaan maupun pertandingan olahraga. Herman Subarja (2012) Kemampuan fisik mencakup dua kompone, yaitu komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran gerak (motor fitness). Komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan daya ledak (*explosive power*). Menurut Suharto (2000). Kondisi fisik adalah merupakan unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet kondisi fisik menjadi perhatian utama bagi para pelatih untuk dikembangkan dan ditingkatkan kapasitasnya melalui perencanaan program latihan fisik yang baik.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya. Berbagai faktor yang turut berpengaruh dalam meningkatkan kualitas latihan antara lain (a) Pelatih yang harus memiliki *mastery skill, knowledge, personality, facilities, equipment dan heritage* (b) Atlet yang dilatih harus dipersiapkan dengan baik melalui fisik, teknik, taktik, psikologis, *competition, motivation dan athlete ability*.

Latihan yang baik harus dengan prinsip-prinsip latihan bersama dengan komponen-komponen latihan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet dengan tetap berdasarkan kemampuan fisiologis masing-masing individu atlet yang bersangkutan. Latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan atau perlombaan. Sebagaimana di jelaskan oleh Imran Akhmad (2015) latihan beban adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan fungsi fisiologis dan kapasitas kerja otot seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Latihan suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Latihan harus sistematis artinya berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, latihan teratur dan sebagainya. Latihan Berulang-ulang artinya agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Bertambah Beban artinya setiap kali secara bertahap atau periodik dan manakala tiba saatnya untuk ditambah bebannya harus diperberat. Yuyun Yudiana (2012) Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Untuk lebih jelasnya tentang prinsip-prinsip latihan yang dimaksud dalam program kegiatan kemitraan masyarakat ini dijelaskan sebagai berikut:

## Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan yang berkualitas harus diprogram dan disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan melalui pentahapan, teratur, sistimatis, dan berkesinambungan. Sukadiyanto dalam Sumintarsih (2012) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip program latihan fisik sebagai berikut (a) prinsip beban bertambah (*overload*) (b) prinsip spesialisasi (*spezialization*) (c) Prinsip perorangan (*individualization*), (d) prinsip variasi (*variety*) (e) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*) (f) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), (g) prinsip pulih asal (*reversibility*). Menurut Bompa (1994) bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur, tujuannya agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi. Beban bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban, ulangan, istirahat dan frekuensi. Kekuatan otot akan dikembangkan secara efektif jika otot atau kelompok otot diberi beban lebih yaitu latihan melawan beban yang melampaui kemampuan normal, minimal beban lebih yang dicapai paling sedikit 30% dari usaha maksimal.

Prinsip Spesialisasi (*spezialitation*); Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut (*Giriwijoyo, 2017*). Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral, tetapi suatu yang kompleks dan didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Muarif Arhas Putra (2016) mengatakan bahwa Ketidak sesuaian bentuk Latihan digunakan oleh seorang pelatih akan menjadi pemicu terhambatnya keberhasilan dalam mencapai hasil Latihan yang efektif dan efisien. Prinsip Individual; Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. DikDik zafar Sidik (2010) menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualitas dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu menunjuk pada pemikiran untuk setiap atlet mengakibatkan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai dengan kemampuan dan potensinya. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi dalam latihan juga menunjuk pada kenyataan bahwa pelatih harus membuat rencana latihan perorangan bagi masing-masing atletnya, dan mencerminkan kemampuan masing-masing atlet.

Prinsip Variasi; Menurut DikDik zafar Sidik (2010) bahwa Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejenuhan / kebosanan (*boredom*) atau basi (*staleness*). Latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki disiplin latihan tetapi mungkin lebih penting untuk memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan secara rutin. Dalam upaya mengatasi kebosanan dalam latihan seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki pengetahuan dan sumber latihan yang banyak memungkinkan dapat berubah secara periodik. Prinsip menambah beban latihan secara progresif; Dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar. Dalam upaya mencapai suatu adaptasi diperlukan dengan mengulang-ulang jenis latihan yang sama atau merangsang latihan beberapa waktu. *Hukum Overload* banyak memperbaiki kebugaran atlet, sehingga membutuhkan peningkatan beban atlet. DikDik zafar Sidik (2010).

Prinsip Pulih Asal; Faktor yang paling penting mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan, tubuh berusaha pulih asal dengan mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama kegiatan fisik. Jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latih akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus dipelihara, berkesinambungan untuk menjaga dan memelihara kondisi.

Prinsip Modelling; Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan pada saat pertandingan atau perlombaan yang sesungguhnya. Model adalah suatu tiruan dari aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Modelling sama dengan bentuk pertandingan sesungguhnya diamati melalui abstraksi suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Selama menciptakan suatu

model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal sehingga mengurangi variabel-variabel penting lainnya dan reliabel, bermakna bahwa agak sama dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya menemukan dua kebutuhan tersebut, suatu model harus berkaitan hanya dengan latihan yang bermakna yang diidentikkan dengan pertandingan aslinya. Tujuan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal dan meskipun keadaan abstrak ideal diatas adalah kenyataan konkrit, itu juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk mencapai suatu peristiwa yang akan dapat diperoleh. Jadi suatu penetapan model adalah gambaran abstrak dari gerak yang seseorang pada waktu tertentu.

Dalam mempersiapkan seseorang atlet untuk mencapai puncak prestasi, maka persiapan fisik secara umum menjadi perhatian penuh oleh Pelatih, bagaimana usaha yang dilakukan untuk meningkatkan komponen-komponen fisik antara lain: (a) *strength* (b) *endurance* (c) *speed* (d) *agility* (e) *flexibility* (f) *explosive power* (g) *coordination* (h) *accuracy* (i) *balance* (j) *reaction* (George Kirkley. 1983). Dengan demikian Pelatih harus melakukan pelatihan dengan berbagai bentuk latihan kondisi fisik untuk meningkatkan komponen fisik tersebut dengan berbagai metode latihan antara lain: (1) *circuit training*, (2) *overload exercise* (3) *interval training* (4) *fartlek* (5) *aerobic and anaerobic exercise*. Dengan tetap berpedoman pada volume latihan, intensitas latihan, *recovery*, repetisi latihan, set latihan, frekuensi latihan dan durasi latihan.

Untuk lebih jelasnya beberapa komponen akan diuraikan secara sederhana pada sajian program kemitraan ini kepada para pelatih dan atlet. **Intensitas Latihan** adalah suatu ukuran yang memperlihatkan kualitas rangsangan yang diberikan selama proses latihan itu berlangsung. (*Intensitas latihan atau berat latihan, besarnya beban latihan*). **Durasi Latihan** adalah lamanya waktu latihan perangsangan yang dimulai dari latihan sampai selesai latihan, bila suatu latihan intensitasnya tinggi, maka durasi latihan pendek dan sebaliknya dapat juga dilakukan dimana intensitas sedang tetapi durasinya lama. **Volume Latihan** adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, set, atau seri dan panjang jarak yang ditempuh. Volume latihan dapat ditentukan dari jumlah bobot beban tiap butir/item latihan, jumlah repetisi persesi, jumlah set persesi, jumlah pembebanan persesi dan jumlah sesi/sirkuit persesi. **Densitas Latihan** adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan atau gerakan atlet, bila waktu *recovery* dan interval latihan pendek, maka densitasnya latihan tinggi dan begitu juga sebaliknya. (*Roesdiyanto, 2008*)

**Interval Latihan** adalah program latihan yang terdiri dari periode pengulangan kerja yang diselingi oleh periode istirahat, atau serangkaian latihan fisik yang diulang-ulang dan diselingi dengan periode-periode pemulihan (*recovery*) bisa juga dikatakan latihan dimana waktu istirahat yang diberikan antar set, antar sirkuit antar sesi perunit latihan. **Repetisi** latihan adalah jumlah pengulangan yang dilakukan untuk setiap butir latihan. **Set latihan** adalah jumlah pengulangan untuk satu jenis butir latihan atau serangkaian interval latihan. **Irama latihan** merupakan ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan gerak, tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu unit/sesi latihan bisa cepat, lambat atau sedang. (*Didik Safar, dkk.2019*). **Frekuensi latihan** adalah jumlah latihan dalam periode tertentu, ulangan gerak berapa kali setiap giliran, frekuensi tinggi dan rendah, tinggi berarti ulangan gerak banyak dalam satu kali giliran. **Unit/sesi latihan** merupakan sebuah materi program latihan yang dilakukan dalam satu kali tatap muka atau dalam sekali pertemuan latihan. **Sirkuit latihan** merupakan butir latihan yang berbeda-beda dalam satu rangkaian latihan. **Recovery adalah** waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi pada saat latihan atau waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga antara gerakan satu dengan elemen latihan berikutnya. Tes dan pengukuran menjadi sangat penting untuk diketahui oleh para pelatih dan atlet agar kualitas latihan dapat dimonitoring dan dievaluasi untuk memperoleh informasi dan data tentang progres latihan kondisi fisik yang dilakukan para atlet selama mempersiapkan diri dalam mengikuti suatu perlombaan.

Berdasarkan hasil observasi dan pemantauan yang dilakukan pada saat latihan kondisi fisik para atlet dayung, masih banyak atlet yang tidak mengikuti secara baik petunjuk dan arahan dari pelatih bagaimana melakukan latihan kondisi fisik yang berkualitas sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dengan komponen-komponen latihannya, demikian juga cara melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik. Akibatnya berdampak pada kondisi fisik yang belum mencapai level yang diharapkan untuk seorang atlet yang akan diterjunkan pada event pekan olahraga nasional. Tes dan Pengukuran kondisi fisik dilakukan karena ada gejala kemungkinan menurunnya kondisi fisik atlet cabang olahraga dayung disebabkan karena kurang maksimalnya serta tidak dapat melakukan latihan secara terkoordinasi dan efektif. Efektivitas latihan tidak dapat dilakukan dengan baik disebabkan karena kondisi pandemi covid19 yang melanda bangsa Indonesia termasuk Provinsi Sulawesi Selatan yang dimulai sejak bulan maret 2020 sampai

sekarang, sehingga sangat mempengaruhi aktivitas dan rutinitas latihan atlet. Kondisi ini memungkinkan terjadinya penurunan kondisi fisik bahkan kesehatan atlet.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan program kemitraan pada masyarakat ini terhadap para pelatih dan atlet cabang olahraga dayung sulawesi selatan dengan memberikan pengertian dan pemahaman teori dan konsep latihan (*training*), komponen-komponen latihan serta prinsip-prinsip latihan sekaligus praktik melakukan tes dan pengukuran terhadap komponen fisik yang utama pada cabang olahraga dayung seperti; (1) Dayatahan otot lengan dengan metode push up, (2) dayatahan otot perut dengan metode sit up dan (3) dayatahan otot tungkai dengan metode half squat jump (4) Kelentukan dengan metode flexometer (5) Koordinasi mata dan tangan dengan metode lempar bola ke dinding tembok (6) Power lengan dengan metode medicine ball dan (7) Kapasitas dayatahan umum dengan metode bleep test (*multistage fitness test*). Komponen fisik inilah yang dominan diperlukan bagi seorang atlet dayung untuk meningkatkan komponen teknik, taktik dan strategi dalam usaha mencapai prestasi puncak pada perlombaan di Pekan Olahraga Nasional Papua tahun 2021. Pendekatan yang dilakukan dengan menggunakan ceramah, diskusi, wawancara serta praktik cara tes dan pengukuran komponen fisik.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kemitraan terhadap pelatih dan atlet dayung telah memberikan pengertian, dan pemahaman tentang konsep latihan kondisi fisik, komponen-komponen latihan dan prinsip-prinsip latihan. Selain itu program ini juga memberikan pengetahuan, pemahaman bagaimana cara dan melaksanakan tes dan pengukuran komponen fisik yang baik dan benar sesuai dengan kaidah dan norma tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran komponen fisik sesuai kecabangan olahraga dayung dengan beberapa item komponen utama seperti dayatahan otot lengan, dayatahan otot perut, dayatahan otot tungkai, kelentukan togok, koordinasi mata tangan, power lengan dan kapasitas dayatahan umum dapat disajikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil perhitungan prosentase hasil tes dan pengukuran terhadap komponen fisik atlet dayung sulawesi selatan dapat di jelaskan sebagai berikut: (1) Hasil pengukuran dayatahan otot lengan dengan tes push up diperoleh hasil sebanyak 2 orang (12.5%) berada pada kategori Sempurna, 3 orang (18.75%) kategori Baik Sekali, 6 orang (37.5%) kategori Baik, 4 orang (25%) kategori Cukup dan tidak ada kategori Kurang. (2) Hasil pengukuran dayatahan otot perut dengan tes sit up diperoleh hasil sebanyak 1 orang (6.25%) kategori Sempurna, 6 orang (37.5%) kategori Baik Sekali, 7 orang (43.75%) kategori Baik, 2 orang (12.5%) kategori Cukup dan tidak ada kategori Kurang (3) Hasil pengukuran dayatahan otot tungkai dengan tes half squat jump diperoleh hasil sebanyak 5 orang (31.25%) kategori Baik Sekali, 9 orang (56.25%) kategori Baik, 2 orang (12.5%) kategori Cukup dan tidak ada kategori sempurna dan kurang. (4) Hasil pengukuran kelentukan togok dengan tes flexometer diperoleh hasil sebanyak 1 orang (6.25%) kategori Sempurna, 1 orang (6.25%) kategori Baik Sekali, 6 orang (37.5%) kategori Baik, 2 orang (12.5%) kategori Cukup dan 6 orang (37.5%) kategori Kurang. (5) Hasil pengukuran koordinasi mata tangan dengan tes lempar tangkap bola diperoleh hasil sebanyak 12 orang (75%) kategori Sempurna, 3 orang (18.75%) kategori Baik Sekali, 1 orang (6.25%) kategori Baik, dan tidak ada kategori cukup dan kurang. (6) Hasil pengukuran power lengan dengan tes medicine ball diperoleh hasil sebanyak 4 orang (25%) kategori Baik Sekali, 11 orang (68.75%) kategori Baik, 1 orang (6.25%) kategori Cukup dan tidak ada kategori sempurna dan kurang. (7) Hasil pengukuran kapasitas dayatahan umum dengan tes bleep (*multistage fitness test*) diperoleh hasil sebanyak 6 orang (37.5%) kategori Baik, 3 orang (18.75%) kategori Cukup, 7 orang (43.75%) kategori Kurang dan tidak ada kategori sempurna dan baik sekali.

Secara keseluruhan hasil tes dan pengukuran komponen fisik atlet dayung setelah dikonversi ke dalam tabel norma kategorial maka diperoleh hasil bahwa belum ada yang masuk kategori sempurna, hanya 1 orang (6.25%) masuk kategori Baik Sekali, sebanyak 9 orang (56.25%) masuk kategori Baik, 6 orang (37.50%) masuk kategori Cukup dan tidak ada yang masuk kategori Kurang. Dengan demikian berdasarkan hasil tes secara total dengan prosentase dapat dijelaskan bahwa komponen fisik atlet dayung sulawesi selatan yang dipersiapkan mengikuti Pekan Olahraga Nasional ke XX di Papua masih berada pada kategori Baik sebanyak 9 atau 56.25%, selebihnya masuk kategori Cukup sebanyak 6 orang atau 37.50% dan 1 orang (6.25%) kategori Baik Sekali.

Berdasarkan prosentase hasil analisis data terhadap komponen fisik atlet dayung sulawesi selatan dapat dijelaskan bahwa dari tujuh komponen fisik utama cabang olahraga dayung, ditemukan bahwa komponen dayatahan otot lengan sebanyak 68.75% berada pada kategori Baik, Baik Sekali dan Sempurna. Komponen koordinasi mata dan tangan sebanyak 93.75% berada pada kategori Baik Sekali dan Sempurna. Komponen dayatahan otot perut sebanyak 80.80% sudah berada pada kategori Baik dan Baik Sekali. Komponen dayatahan otot tungkai 87.50% sudah berada pada kategori Baik dan Baik Sekali. Komponen power lengan sebanyak 93.75% berada pada kategori Baik dan Baik Sekali. Dengan demikian dapat direkomendasikan bahwa secara fisiologis komponen fisik tersebut diprediksi sudah dapat menunjang performa terbaik para atlet dayung dalam mengikuti perlombaan, sehingga idealnya komponen ini dapat dipertahankan bahkan lebih ditingkatkan lagi sampai pada puncak penampilan di PON Papua 2021.

Hasil tes dan pengukuran juga memberikan informasi bahwa masih ada dua komponen fisik yang harus menjadi perhatian pelatih dan atlet agar dapat ditingkatkan sampai pada level ideal yakni komponen kelentukan dan kapasitas dayatahan, karena hasil tes menunjukkan masih ditemukan sebanyak 50% kelentukan atlet masih berada pada kategori kurang dan cukup, demikian juga dengan dayatahan ditemukan sebanyak 62.50% atlet berada pada kategori kurang dan cukup. Padahal komponen fisik kelentukan dan dayatahan cardiovascular ini sangat menentukan bagi seorang pedayung untuk dapat tampil prima dalam setiap perlombaan. Oleh karena itu data hasil tes dan pengukuran komponen fisik atlet dayung ini dapat memberikan informasi kepada pelatih dan atlet agar dapat ditingkatkan sampai pada level minimal baik sekali bahkan excellent melalui program latihan yang teratur, sistimatis dan berkesinambungan. Diprediksi bahwa bila ke seluruhan komponen fisik utama atlet dayung ini sudah berada pada level atau ketagori minimal baik sekali bahkan excellent, maka dapat diprediksi bahwa atlet dayung sulawesi selatan dapat tampil prima dengan performa terbaik di Pekan Olahraga Nasional ke XX di Papua nanti.

#### **D. PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data tes dan pengukuran komponen fisik atlet dayung sulawesi selatan yang dipersiapkan mengikuti PON XX di Papua dapat disimpulkan sebagai berikut: Secara keseluruhan hasil tes dan pengukuran komponen fisik atlet dayung setelah dikonversi ke dalam tabel norma kategorial maka diperoleh hasil bahwa belum ada yang masuk kategori sempurna, hanya 1 orang (6.25%) masuk kategori Baik Sekali, sebanyak 9 orang (56.25%) masuk kategori Baik, 6 orang (37.50%) masuk kategori Cukup dan tidak ada yang masuk kategori Kurang. Dengan demikian berdasarkan hasil tes secara total dengan prosentase dapat dijelaskan bahwa komponen fisik atlet dayung sulawesi selatan yang dipersiapkan mengikuti Pekan Olahraga Nasional ke XX di Papua masih berada pada kategori Baik sebanyak 9 atau 56.25%, selebihnya masuk kategori Cukup sebanyak 6 orang atau 37.50% dan 1 orang (6.25%) kategori Baik Sekali.

Dengan adanya hasil program kemitraan pada pelatih dan atlet dayung sulawesi selatan, maka berbagai hal dapat disarankan kepada stake holder, pelatih dan atlet dayung sebagai berikut: Para Pelatih dengan adanya hasil tes dan pengukuran kondisi fisik serta pemahaman lebih mendalam tentang latihan, komponen latihan dan prinsip-prinsip latihan dapat menjadi bekal pengetahuan dalam merencanakan dan menyusun program latihan yang berkualitas bagi atlet dayung yang dipersiapkan mengikuti event perlombaan baik skala nasional maupun internasional. Para Atlet dayung sulawesi selatan dengan informasi hasil tes dan pengukuran ini dapat dijadikan parameter untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan masing-masing pada komponen fisik mana yang sudah kategori baik sekali dan excellent dan komponen fisik mana yang masih harus ditingkatkan melalui latihan dengan tetap berdasarkan pada komponen latihan dan prinsip latihan sesuai dengan kapasitas dan kemampuan individu masing-masing. Terimakasih kepada Rektor, Direktur Program Pascasarjana dan Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan fasilitas dalam melaksanakan program kemitraan pada masyarakat ini.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80-102.
- Didik Safar.,Paulus L.Pesurnet.,Luky Afari. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*, Bandung; PT. Remaja Rosdakarya Offset.

- Putra, M. A. A. (2016). Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sepakbola. *Edu Research*, 5(1), 19-28.
- Roesdianto.,Setyo Budiwanto. 2008. Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga, Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Santoso Giriwijoyo.,2017. Fisiologi Kerja dan Olahraga; Fungsi Tubuh Manusia pada Kerja dan Olahraga. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada.
- Sidik, D. Z. (2010). Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi.
- Subarjah, H. (2012). Latihan kondisi fisik. *Diperoleh tanggal, 12*.
- Sumintarsih, s. (2012). Prinsip-prinsip dan program latihan meningkatkan kebugaran jasmani. *In proceeding seminar nasional membangun insan yang berkarakter dan bermartabat melalui olahraga* (no. 1, pp. 425-434). Program pasca sarjana uny.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.