
Survei Kondisi Fisik Atlet Dayung *Dragon Boat* PODSI Provinsi Jambi

Ardhana Nur Syafitri^{1✉}, Ahmad Muzaffar¹, Anggrawan Janur Putra¹

¹Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author*

Email: syafitriardhananur@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Atlet Dayung; Daya Tahan;
Daya Ledak; Kondisi Fisik;
Kekuatan; Kelentukan

Keywords:

Endurance; Explosive Power;
Flexibility; Physical Condition;
Rowing Athletes; Strength

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi kondisi fisik atlet dayung PODSI Provinsi Jambi untuk meningkatkan performa menghadapi kejuaraan mendatang. Kondisi fisik optimal merupakan faktor fundamental dalam dayung, terutama daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan daya ledak. Metode survei deskriptif kuantitatif digunakan dengan total sampling terhadap 11 atlet. Pengukuran menggunakan *bleep test* (daya tahan kardiovaskuler), pull-up dan sit-up (kekuatan otot), *V-sit and reach* (kelenturan), serta *vertical jump* (daya ledak). Hasil *bleep test* menunjukkan atlet putra berada pada kategori baik sekali (14%), cukup (43%), kurang (43%), sedangkan atlet putri kategori baik (50%) dan cukup (50%). Tes pull-up: 57% atlet putra kategori baik sekali dan 43% baik, seluruh atlet putri (100%) kategori baik sekali. Sit-up: 29% atlet putra kategori baik, 71% cukup, atlet putri kategori cukup (75%) dan kurang (25%). *V-sit and reach*: 86% atlet putra kategori baik sekali, 14% baik, atlet putri terbagi kategori baik sekali (50%) dan baik (50%). *Vertical jump* menunjukkan hasil kurang memuaskan pada mayoritas atlet. Temuan ini menjadi dasar evaluasi pelatih untuk merancang program latihan terstruktur bagi peningkatan kondisi fisik atlet.

Abstract

This research aims to evaluate the physical condition of PODSI Jambi Province rowing athletes to enhance performance for upcoming championships. Optimal physical condition is fundamental in rowing, particularly endurance, strength, flexibility, and explosive power. A quantitative descriptive survey method was employed with total sampling of 11 athletes. Measurements included the bleep test (cardiovascular endurance), pull-ups and sit-ups (muscle strength), V-sit and reach (flexibility), and vertical jump (explosive power). Bleep test results showed male athletes in excellent (14%), average (43%), and below average (43%) categories, while female athletes rated good (50%) and average (50%). Pull-up tests: 57% of male athletes rated excellent and 43% good, while all female athletes (100%) rated excellent. Sit-ups: 29% of male athletes rated good, 71% average, while female athletes were in average (75%) and below average (25%) categories. V-sit and reach: 86% of male athletes rated excellent, 14% good, female athletes evenly split between excellent (50%) and good (50%). Vertical jump revealed unsatisfactory results for most athletes. These findings provide a foundation for coaches to develop structured training programs to improve athletes' physical condition and performance.

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga air yang memiliki potensi strategis bagi Indonesia sebagai negara maritim. Dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022, olahraga didefinisikan sebagai "segala kegiatan yang secara terintegrasi dan sistematis melibatkan pikiran, raga, dan jiwa untuk mendorong, membina, serta mengembangkan prestasi jasmani, rohani, sosial, dan budaya" (Undang-undang RI, 2022). Olahraga dayung, khususnya kategori dragon boat, telah menjadi salah satu cabang unggulan yang berpotensi mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional.

Kondisi fisik merupakan faktor fundamental dalam pencapaian prestasi olahraga dayung. Sebagaimana dikemukakan oleh Bempa & Haff (2009), "Kondisi fisik ialah persyaratan yang sangat krusial guna menunjang hasil optimal dalam mempelajari teknik di bidang olahraga." Tanpa kondisi fisik yang memadai, teknik, strategi, dan mental atlet tidak dapat dioptimalkan, sehingga berpengaruh terhadap performa secara keseluruhan (Wala, 2024). Pada cabang olahraga dayung, komponen kondisi fisik yang dominan meliputi daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan daya ledak (Debritto & Nurkholis, 2013).

PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia) Provinsi Jambi sebagai induk organisasi dayung di daerah memiliki tanggung jawab dalam pembinaan atlet agar mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional (Prakoso et al., 2022). Namun, terjadi penurunan prestasi yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada Kejuaraan Nasional Dayung tahun 2022, PODSI Jambi berhasil meraih tiga medali emas dan dua perunggu, namun pada Pra-PON 2023 hanya memperoleh satu medali perunggu, bahkan tidak mendapatkan medali pada PON XXI di Aceh-Sumut. Penurunan prestasi ini mengindikasikan adanya permasalahan dalam pembinaan atlet, termasuk aspek kondisi fisik.

Penelitian terdahulu oleh Dzulfikar & Widodo (2021) tentang "Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Dayung Dragon Boat Putri Jawa Timur" menunjukkan pentingnya evaluasi kondisi fisik sebagai dasar bagi pelatih untuk memberikan pertimbangan kepada atlet dalam mencapai target. Sementara itu, Akbar & Junaidi (2018) dalam penelitiannya "Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Cabang Olahraga Dayung" mengidentifikasi bahwa kemampuan fisik atlet dayung USM berada pada kategori yang

bervariasi dari kurang sekali hingga baik untuk komponen-komponen fisik yang berbeda.

Urgensi penelitian ini terletak pada belum adanya data terbaru mengenai kondisi fisik atlet dayung dragon boat PODSI Provinsi Jambi tahun 2025 dalam persiapan menghadapi kejuaraan mendatang. Sebagaimana dinyatakan oleh Bafirman & Wahyuni (2019), atlet menikmati banyak keuntungan dari kondisi fisik yang lebih baik, seperti kemampuan mereka untuk lebih mudah mempelajari keterampilan baru, tidak mudah lelah, serta meningkatkan percaya diri dan menurunkan risiko cedera.

Kebaruan penelitian ini adalah pemetaan komprehensif kondisi fisik atlet dayung dragon boat PODSI Provinsi Jambi tahun 2025 dengan parameter yang relevan untuk kompetisi tingkat nasional, yaitu daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelentukan, dan daya ledak. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi dan perencanaan program latihan yang lebih terstruktur untuk mencapai performa optimal pada kejuaraan mendatang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek kondisi fisik atlet dayung dragon boat PODSI Provinsi Jambi meliputi daya tahan, kekuatan, kelentukan dan daya ledak dalam rangka mempersiapkan kondisi fisik atlet yang lebih efektif serta dapat mengevaluasi hasil yang sudah ada. Penelitian ini diharapkan berkontribusi dalam pengembangan program pelatihan yang lebih efisien dan peningkatan performa atlet dayung Provinsi Jambi di masa mendatang.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimen menggunakan pendekatan survei deskriptif kuantitatif (Abdullah et al., 2022). Penelitian direncanakan untuk menyusun gambaran atau ukuran secara terperinci dan fakta-fakta secara sistematis, dilakukan dengan teknik pengukuran di lapangan. Untuk mengetahui fakta tentang gejala yang ada, digunakan tes dan pengukuran. Sebelum penelitian dilakukan untuk mengumpulkan data, diperlukan persiapan dan perencanaan penelitian yang baik.

Partisipan

Mengacu pada Sugiyono (2018), populasi didefinisikan sebagai area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan kualitas dan ciri tertentu yang ditetapkan

peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi adalah Atlet Dayung Dragon Boat PODSI Provinsi Jambi yang berjumlah 11 orang.

Berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2018) dan (Arikunto, 2019), teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100, seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang Atlet Dayung Dragon Boat PODSI Provinsi Jambi.

Instrumen

Menurut Syahroni (2022), instrumen penelitian berfungsi sebagai alat bagi peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Dengan mengukur variabel-variabel yang diteliti, peneliti dapat mendapatkan data tentang subjek penelitian yang relevan dan akurat. Adapun menurut (Sugiyono, 2018) Instrumen penelitian kuantitatif ini ada beberapa macam, yaitu: tes, wawancara, observasi, dan kuesioner. Di Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes upaya untuk melakukan pengambilan data. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini ialah: tes daya tahan kardiovaskuler (bleep test), tes kekuatan otot bahu (pull-up) dan kekuatan otot perut (sit-up), tes kelentukan otot punggung (v-sit and reach), dan tes daya ledak otot tungkai (vertical jump).

Prosedur

Prosedur penelitian merupakan tahapan sistematis yang dilakukan untuk memperoleh data kondisi fisik atlet dayung dragon boat PODSI Provinsi Jambi. Adapun langkah-langkah prosedur penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- Melakukan koordinasi dengan pelatih dan pengurus PODSI Provinsi Jambi
- Mempersiapkan surat izin penelitian
- Menentukan jadwal pelaksanaan penelitian
- Mempersiapkan seluruh instrumen tes yang dibutuhkan
- Melakukan pengecekan kelengkapan alat tes

2. Tahap Sosialisasi

- Memberikan penjelasan kepada para atlet tentang tujuan penelitian
- Menjelaskan prosedur pelaksanaan tes yang akan dilakukan
- Memberi kesempatan atlet untuk bertanya tentang mekanisme tes

3. Tahap Pengukuran

- Melakukan registrasi dan pengecekan kesiapan atlet
- Membagi atlet dalam kelompok tes
- Melakukan pemanasan umum untuk mengurangi risiko cedera
- Memberikan instruksi teknis untuk setiap jenis tes

4. Prosedur Pelaksanaan Tes

- Tes dilakukan berurutan sesuai rencana:
 - Tes Daya Tahan Kardiovaskuler (Bleep Test)
 - Tes Kekuatan Otot Bahu (Pull-up)
 - Tes Kekuatan Otot Perut (Sit-up)
 - Tes Kelentukan Otot Punggung (V-sit and Reach)
 - Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Vertical Jump)
- Setiap tes dilakukan dengan memperhatikan:
 - Waktu yang telah ditentukan
 - Pengulangan sesuai prosedur
 - Mengambil nilai atau hasil terbaik

5. Tahap Pencatatan Data

- Melakukan pencatatan hasil tes untuk setiap atlet
- Mengkonfirmasi kebenaran data yang dicatat
- Melakukan pengecekan ulang hasil pengukuran

6. Tahap Akhir

- Memberikan pendinginan kepada atlet
- Mengucapkan terima kasih atas partisipasi
- Melakukan pengolahan data hasil tes.

Analisis Data

Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang kondisi fisik atlet dayung dragon boat PODSI Provinsi Jambi saat ini. Menurut (Arikunto, 2019) Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase digunakan untuk data penelitian ini.

HASIL

Hasil penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi "survei kondisi fisik atlet dayung dragonboat PODSI Provinsi jambi". Setelah mendapatkan izin riset, peneliti melakukan penelitian dilokasi yang telah direncanakan sebelumnya yaitu di PODSI Provinsi Jambi. Penelitian Ini dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2025 yang bertempat di Jln perluhutan lubis Kel. Sungai putri Kec. Telanaipura. Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet dayung Dragonboat yang berjumlah 11 orang atlet (4 orang perempuan, 7 orang laki-laki).

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik

Deskriptif	Bleep test	Pull-up	Sit-up	Vsit and reach	Vertical jump
N (jumlah)	11	11	11	11	11
Mean	43,41818182	37,27273	46,45455	57,81818	27,27273
Median	42,6	40	45	62	31
Mode	40,2	45	40	64	34
Std. deviation	5,68609148	10,3643	8,22634	9,71409	10,706
Minimum	35	21	34	42	4
Maksimum	54	57	60	69	42
Sum	477,6	410	511	636	300
Deskriptif	Bleep test	Pull-up	Sit-up	Vsit and reach	Vertical jump

Berdasarkan analisis statistik, diperoleh hasil tes kondisi fisik dengan rincian sebagai berikut. Pada tes bleep test, rata-rata sebesar 43,42 dengan median 42,6, mode 40,2, dan standar deviasi 5,69, dengan rentang nilai antara 35-54. Tes pull-up menunjukkan rata-rata 37,27, median 40, mode 45, standar deviasi 10,36, dengan rentang nilai 21-57. Tes sit-up

memperoleh rata-rata 46,45, median 45, mode 40, standar deviasi 8,23, dan rentang nilai 34-60. Pada tes v-sit and reach, diperoleh rata-rata 57,82, median 62, mode 64, standar deviasi 9,71, dengan rentang nilai 42-69. Terakhir, tes vertical jump menghasilkan rata-rata 27,27, median 31, mode 34, standar deviasi 10,71, dan rentang nilai 4-42.

1. Hasil *bleep test*

Tabel 2. Klasifikasi Kondisi Fisik Tes Bleep Test

Score	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F(n)	P(%)	F(n)	P(%)
5.	>55.9	>41.9	Baik Sekali	0	0	0	0
4.	51.0 - 55.9	39.0 - 41.9	Baik	1	14	2	50
3.	45.2 - 50.9	35.0 - 38.9	Cukup	3	43	2	50
2.	38.4 - 45.1	31.0 - 34.9	Kurang	3	43	0	0
1.	<38.3	<30.9	Kurang Sekali	0	0	0	0
Jumlah				7	100	4	100

2. Hasil *pull-up*

Tabel 3. Klasifikasi Kondisi Fisik tes pull-up

Score	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F(n)	P(%)	F(n)	P(%)
5.	>38	>17	Baik Sekali	4	57	4	100
4.	29 - 37	13 - 16	Baik	3	43	0	0
3.	20 - 28	9 - 12	Cukup	0	0	0	0
2.	15 - 19	5 - 8	Kurang	0	0	0	0
1.	<14	< 4	Kurang Sekali	0	0	0	0
Jumlah				7	100	4	100

3. Hasil *sit up*

Tabel 4. Klasifikasi Kondisi Fisik Sit-up

Score	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F(n)	P(%)	F(n)	P(%)
5.	>70	>70	Baik Sekali	0	0	0	100
4.	54 - 69	54 - 69	Baik	2	29	0	0
3.	38 - 53	35 - 53	Cukup	5	71	3	75

2.	22 - 37	22 – 34	Kurang	0	0	1	25
1.	<21	<21	Kurang Sekali	0	0	0	0
Jumlah				7	100	4	100

4. Hasil *visit and reach*

Tabel 5. Klasifikasi Kondisi Fisik Visit and Reach

Score	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F(n)	P(%)	F(n)	P(%)
5.	>46	>46	Baik Sekali	6	86	2	50
4.	31.0 – 45.0	35.0 – 45.0	Baik	1	14	2	50
3.	21.0 – 30.0	26.0 – 34.0	Cukup	0	0	0	0
2.	11.0 – 20.0	16.0 25.0	Kurang	0	0	0	0
1.	<10.0	<15.0	Kurang Sekali	0	0	0	0
Jumlah				7	100	4	100

5. Hasil *vertical jump*

Tabel 6. Klasifikasi Kondisi Fisik Vertical Jump

Score	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F(n)	P(%)	F(n)	P(%)
5.	>70	>48	Baik Sekali	0	0	0	0
4.	61 – 69	44 - 47	Baik	0	0	0	0
3.	53 – 60	38 – 43	Cukup	0	0	0	0
2.	46 – 52	33 – 37	Kurang	1	14	0	0
1.	<45	<32	Kurang Sekali	6	86	4	100
Jumlah				7	100	4	100

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet dayung *dragonboat* PODSI Provinsi Jambi, yang terdiri dari tes *bleep test* (daya tahan), *pull up* (kekuatan otot bahu), *sit up* (kekuatan otot perut), dan *visit And Reach* (kelentukan) dan *vertical jump* (daya ledak otot tungkai tungkai). Berdasarkan dari uraian diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet *dragonboat* PODSI Provinsi Jambi untuk tes *bleep test* bahwa atlet putra berada pada kategori baik sekali 1 orang (14%), sisanya berada pada pada kategori cukup sebanyak 3 orang (43%) dan pada kategori kurang sebanyak 3 orang (43%). Sedang kondisi fisik VO_2 Max atlet putri berada pada kategori baik sebanyak 2 orang (50%), sisanya berada pada kategori cukup sebanyak 2 orang (50%). Daya tahan pada hakikatnya memiliki makna sebagai gerakan atau aktivitas yang dilakukan seseorang dengan jangka waktu yang lama dan pengulangan-pengulangan yang konsisten (Syahni et al., 2021).

Dengan kata lain, atlet yang dapat melakukan latihan dalam jumlah waktu yang lama memiliki daya tahan yang baik. Beberapa jenis olahraga membutuhkan daya tahan.

Olahraga seperti sepak bola, futsal, bola basket, renang, lari jarak jauh, dayung, dan lainnya menggunakan daya tahan secara dominan. Semua cabang olahraga yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa seorang atlet harus memiliki kemampuan dan kekuatan fisik untuk bergerak dalam jumlah waktu yang cukup lama untuk mencapai tujuan yang dicapai (Fahlevi, 2022). Salah satu keuntungan yang diperoleh oleh atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah kemampuan mereka untuk menentukan irama dan pola permainan, terus berjuang, dan tidak mudah menyerah selama pertandingan. Metode latihan yang teratur dan terprogram dapat membantu seorang atlet tumbuh dan berkembang (Hayaton, 2024).

Untuk hasil tes *pull-up* atlet putra pada kategori baik sekali berada sebanyak 4 orang (57%), sisanya berada pada kategori baik sebanyak 3 orang (43%). Sedang kondisi fisik atlet putri berada pada kategori baik sekali sebanyak 4 orang (100%). Untuk tes *sit-up* atlet putra berada pada kategori baik sebanyak 2 orang (29%), dan pada kategori cukup sebanyak 5 orang (71%). Sedang kondisi fisik atlet putri berada pada kategori cukup sebanyak 3 orang (75%), dan pada kategori kurang sebanyak 1

orang (25%). Menurut pendapat Safa (2021) kekuatan adalah kondisi fisik seseorang yang mencakup kemampuan ototnya untuk menerima beban dan mengatasi tahanan atau beban saat melakukan aktivitas terutama saat mendayung yang membutuhkan kekuatan yang lebih. Dengan demikian diharapkan agar lebih baik lagi untuk dapat memperatahkan, karena yang Dimana kekuatan ini sebagai dorongan dari kekuatan otot dan perut saat kayuhan maupun dorongan.

Dan untuk tes *visit and reach* atlet putra berada pada kategori baik sekali sebanyak 6 orang (86%) dan sisanya berada pada kategori baik sebanyak 1 orang (14%). Sedang kondisi fisik atlet putri berada pada kategori baik sekali sebanyak 2 orang (50%), dan pada kategori baik sebanyak 2 orang (50%). Menurut Safa (2021) kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelenturan sangat penting hampir semua cabang olahraga membutuhkan banyak ruang gerak sendi (Arridho et al., 2021). Berdasarkan hasil ini untuk lebih giat dan upaya peningkatan dan mempertahankan agar kelenturan yang mampu berprogres lebih baik yang dimana memberikan kontribusi yang baik dalam olahraga dayung *dragonboat* ini untuk memberikan jangkauan yang jauh kedepan.

Berdasarkan hasil tes *vertical jump* atlet putra berada pada kategori kurang sebanyak 1 orang (14%) dan sisanya berada pada kategori kurang sekali sebanyak 6 orang (86%). Sedang kondisi fisik atlet putri berada pada kategori kurang sekali sebanyak 4 orang (100%). Hal ini dikarenakan atlet jarang melakukan daya ledak otot tungkai mereka. Yang dimana daya ledak adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh (Rudianto, 2022).

Berdasarkan hasil analisis terhadap seluruh data kondisi fisik atlet dayung Dragon Boat Provinsi Jambi, diperoleh kesimpulan bahwa kondisi fisik para atlet secara umum berada dalam kategori “baik” dan “cukup”. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki tingkat kebugaran yang memadai untuk bertanding, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan lebih lanjut. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para atlet dapat lebih fokus dalam mempersiapkan kondisi fisik mereka guna menghadapi kejuaraan yang akan datang, seperti Kejurprov dan Porprov. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi atlet untuk meninjau kembali kelebihan dan kekurangan dalam aspek fisik

mereka. Dengan melakukan perbaikan yang berkelanjutan, diharapkan para atlet dapat mencapai performa yang lebih optimal sehingga mampu bersaing secara maksimal dalam setiap kompetisi yang diikuti.

Kondisi fisik yang baik memiliki beberapa manfaat, seperti meningkatkan daya tahan dan kemampuan untuk melakukan teknik yang tepat di perahu untuk mendapatkan waktu yang tepat untuk memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik sangat penting bagi seorang atlet karena tanpanya, mereka akan menghadapi banyak tantangan dan tidak dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes daya tahan (*bleep test*) bahwa yang lebih dominan memiliki frekuensi tinggi atlet putra pada kategori cukup dan kurang, sedangkan atlet putri pada kategori baik dan cukup. Berdasarkan hasil tes kekuatan otot bahu (*pull-up*) bahwa mayoritas perolehan nilai atlet putra dan putri yang lebihn dominan memiliki frekuensi tinggi berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil tes kekuatan otot perut (*sit-up*) bahwa mayoritas perolehan nilai atlet putra dan putri yang lebih dominan memiliki frekuensi tinggi berada pada kategori cukup. Berdasarkan hasil tes kelenturan (*visit and reach*) bahwa mayoritas perolehan nilai atlet putra dan putri yang lebih dominan frekuensi tinggi berada pada kategori baik sekali dan baik. Berdasarkan hasil tes power (*vertical jump*) bahwa mayoritas perolehan nilai atlet putra dan putri yang lebih dominan memiliki frekuensi tinggi berada pada kategori kurang sekali.

REFERENSI

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ns Taqwin, M., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Akbar, A., & Junaidi. (2018). EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET DAYUNG DRAGON BOAT USM TAHUN 2018. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(2), 245–264.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT Rineka Cipta.
- Arridho, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–351. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Bafirman, & Wahyuni, S. A. (2019). *Pembentukan kondisi fisik (Edisi 1)*. PT

- Rajagrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Theory and Methology of training*. United State of America: Human Kinetic.
- Debritto, Y., & Nurkholis. (2013). Survei Kondisi Fisik Atlet Dayung Perahu Naga Putri Di Klub Badjoel Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Dzulfikar, W., & Widodo, A. (2021). EVALUASI KONDISI FISIK ATLET DAYUNG DRAGON BOAT PUTRI JAWA TIMUR. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 447–454.
- Fahlevi, M. I. (2022). *Survey Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri Olahraga Riau Cabang Olahraga Futsal*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hayaton, R. (2024). *ANALISIS KEKUATAN TUMPUAN KAKI ATLET DAYUNG NOMOR ROWING PADA ATLET PON ACEH*. (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Prakoso, G. B., Budi, D. R., Ngadiman, Kusuma, I. jati, & Heiza, F. N. (2022). Olahraga Dayung: Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Kabupaten? *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 31–38.
<https://doi.org/10.46838/spr.v3i1.141>
- Rudianto, W. (2022). *Analisis Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Naga Jarak 200 Meter Pada Atlet Dayung Kota Palopo*. (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO).
- Safa, M. A. (2021). *SURVEY KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MAN 4 KEDIRI*. UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA.
- Sugiyono, D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syahni, R., Azandi, F., & Nur, M. (2021). Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 79.
<https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.28928>
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Wala, G. N. (2024). Regulatory Reform of Mental Health Services in Indonesia : Legal and Human Rights Perspectives. *Siber International Journal of Advanced Law (SIJAL)*, 2(2), 68–74.
- <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/gijlss.v2i2.125>