

## Abstrak

### PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG KABUPATEN BANYUMAS

Galih Bagus Prakoso<sup>1</sup>, Ngadiman<sup>2</sup>, Didik Rilastiyo Budi<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** 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.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Sampel pada penelitian ini adalah atlet PODSI Banyumas yang berjumlah 10 atlet menggunakan *purposive sampling*.

**Hasil:** Hasil tes kekuatan otot perut menunjukkan 4 atlet (40%) termasuk kategori baik, Hasil tes kekuatan otot lengan menunjukkan 5 atlet (50%) termasuk kategori kurang, Hasil tes 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.

**Kesimpulan:** Kemampuan otot perut rata-rata 42 (baik), kemampuan otot lengan rata-rata 31 (cukup), daya tahan rata-rata 40,71 (sedang), *power* rata-rata 22 (baik), kelentukan togok rata-rata 16 (sedang).

**Kata Kunci:** Dayung, Profil, Kondisi Fisik.

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

<sup>3</sup>Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

## ABSTRACT

### **PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF BANYUMAS DISTRICT ROWING ATHLETES**

Galih Bagus Prakoso<sup>1</sup>, Ngadiman<sup>2</sup>, Didik Rilastiyo Budi<sup>3</sup>

**Background:** Rowing is one of the sport whose means are water and rowing. The sport of rowing there ia a game and a race. The sport rowing requires good physical condition. Some components of physical condition inclaude: abdominal muscle strength, arm mucle strength, endurance, power and flexibility. The purpose of this study was to describe the components of the physical condition of Banyumas rowing athletes.

**Methodology:** This research is a quantitative descriptive study with a survet approach. The sample in this study was PODSI Banyumas athletes who numbered 10 athletes using side purposive.

**Result:** Abdominal muscle strength test result showed 4 athletes (40%) belonged to the good category, arm muscle strength test result showed 5 (50%) belonged to the category less, endurance test result showed 5 (50%) belonged to the good category and moderate categories, power test result showed 10 athletes (100%) belonged to the category very good, the result of the flexibility test showed 4 athletes (40%) with Moderate categories.

**Conclusion:** the average abdominal muscle ability is 42 (good), the ability of the arm muscles average 31 (enough), the average endurance 40.71 (medium), the average power 22 (good), the lentness of flexibility average 16 (moderate)

**Keywords:** Rowing, Profile, Physiical Condition

<sup>1</sup>Student departement of Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University.

<sup>2</sup>Lecturers departement of Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University.

<sup>3</sup>Lecturers departement of Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University.