

PENGARUH KEKUATAN LENGAN DAN KEKUATAN TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENDAYUNG PADA ATLET DAYUNG KOTA PALOPO

Ismail Haris¹, Suaib Nur², Irsan Kahar³

¹Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: ismailharis@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: suaibnur@umpalopo.ac.id

³Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: irsankahar@umpalopo.ac.id

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2022

Issue : April/November

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kekuatan lengan pada atlet dayung Kota Palopo. (2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kekuatan tungkai terhadap kemampuan pada atlet dayung Kota Palopo. (3) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan pada atlet dayung Kota Palopo. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang sifatnya deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet dayung Kota Palopo yang berjumlah sebanyak 12 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 59,5%. (2) Ada pengaruh yang signifikan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 58,2%. (3) Ada pengaruh yang signifikan kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 84,8%.

Keywords:

Kekuatan Lengan, Kekuatan

Tungkai, Kemampuan

Mendayung

A. PENDAHULUAN

Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Cabang olahraga dayung dikenal di Indonesia sebenarnya merupakan gabungan tiga induk cabang olahraga yaitu *Rowing*, *Canoeing*, dan *Traditional Boat Race* atau yang sering dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan *Perahu Naga*. Dalam tataran dunia internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societes de Aviron (FISA)* untuk *Rowing*, *International Canoe Federation (ICF)* untuk *Canoeing*, dan *International Dragon Boat Federation (IDBF)* untuk *Traditional Boat Race*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga dayung bernaung di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (*PODSI*).

Kota Palopo merupakan salah satu daerah di Sulawesi Selatan yang membina perkumpulan olahraga dayung. Cabang Olahraga dayung masuk di kota Palopo pada tahun 2003 olahraga dayung ini merupakan olahraga yang sudah berkembang di kota Palopo selama 19 tahun dan sudah mengikuti ajang perlombaan Pekan Olahraga Daerah (*PORDA*) selama 4 kali perlombaan pada tahun 2006 mengikuti perlombaan Pekan Olahraga Daerah (*PORDA*) yang di selenggarakan di Kab. Bone, Pekan Olahraga Daerah (*PORDA*) yang di selenggarakan di Kab. Pangkep pada tahun 2010, Pekan Olahraga Daerah (*PORDA*) yang di selenggarakan di Kab. Bantaeng tahun 2014 dan Pekan Olahraga Daerah (*PORDA*) yang di selenggarakan di Kab. Pinrang.

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga daya tahan (*endurance*) yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung ada yang

bersifat permainan dan ada juga yang bersifat perlombaan, olahraga ini bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Bahkan, olahraga ini bisa dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur seni, karena di dalamnya melibatkan perpaduan antara gerak tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung. Seorang pedayung membutuhkan daya tahan yang sangat baik guna mempertahankan tempo dayungan. Sedangkan power dibutuhkan agar pedayung dapat melakukan dayungan yang cepat dan eksplosif. Sehingga penulis dalam penelitian ini memfokuskan pada power *endurance* yaitu penggabungan aspek daya tahan dan power (*Power Endurance*). Penulis beranggapan bahwa seorang atlet dayung harus mempunyai kemampuan power *endurance*, dimana otot-otot harus kuat dalam melakukan gerakan yang cepat dan mampu dipertahankan dalam jangka waktu yang lama dan atau jarak yang panjang.

(Yusrizal et al., 2015) Olahraga dayung dikenal dan berkembang di Indonesia, pada hakikatnya adalah kombinasi dari gabungan tiga cabang yaitu *Canoeing*, *Rowing* dan *Dragon Boat*. Di Indonesia, ketiga cabang olahraga tersebut berada di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (*PODSI*). (Christanto, 2017) Pada gerakan mendayung, untuk mengontrol stabilitas tubuh bergantung pada kontrol *neuromuscular* dalam merespon gerakan dari semua segmen tubuh saat mendayung. Sedangkan menurut Wahyuningsih, (2015:2235) mengatakan bahwasanya Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan dalam menggerakkan otot lengan sehingga menghasilkan kecepatan. (Zakiyati, dkk. 2015:87) Adapun teknik yang harus dikuasai oleh setiap pendayung agar dapat menjalankan perahunya dengan laju tanpa menimbulkan hambatan, keterampilan itu adalah: (1) keterampilan melakukan start, (2) keterampilan melakukan gerakan putaran tangan dan badan, (3) keterampilan melakukan gerakan putaran dayung, (4) keterampilan melakukan gerakan kayuhan. Terutama pada gerakan kayuhan, dimana teknik gerakan yang dilakukan akan mempengaruhi laju perahu.

Kekuatan digunakan untuk mengukur seberapa kemampuan yang dapat dihasilkan untuk dapat mengendalikan senjata (Chan, 2012). Menurut (Widiastuti 2015:5). "kekuatan otot

merupakan kemampuan otot untuk melakukan satu kontraksi penuh untuk melawan tahanan atau suatu beban.” Giriwijoyo & Sidik (2012) kukutan otot ditentukan oleh kualitas otot secara fisiologis berfungsi untuk melakukan kontraksi otot.

Menurut (Mylsidayu, 2015:136) mengatakan bahwa “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. Rosita, Hernawan, & Fachrezzy, 2019) Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Menurut (Yulifri, 2018) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat.

Atlet adalah olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Dalam beberapa cabang olahraga tertentu, atlet harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih tinggi dari rata-rata atau olahragawan. Atlet adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan. Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet. Atlet merupakan salah satu profesi yang mulai banyak diminati oleh anak-anak Indonesia. Hal ini di dukung beberapa prestasi cabang olahraga (CABOR) Indonesia di kompetisi dunia.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian kuantitatif yang berjudul “**Pengaruh Kekuatan Lengan, Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Pada Atlet Dayung Kota Palopo**”

B. METODE

Menurut Arikunto (2014) “Metode penelitian dalam penelitian ini adalah dengan metode kuantitatif yang berjenis korelasional”. Penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian ini akan dilakukan pada atlet dayung kota Palopo yang beralamat di Pelabuhan Tanjung Ringgit Kota Palopo. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet dayung Kota Palopo. Sugiyono (2014:124) mengatakan bahwa: “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet dayung Kota Palopo yang berjumlah sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian adalah sebagai berikut : *test Standing Broad Jumpt* atau *Long Jumpt*, dan *test Push Up* untuk mengetahui kekuatan lengan dan kekuatan tungkai. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, Sebelum dilakukan analisis korelasi, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas dan uji regresi dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil data kekuatan lengan, dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan pada atlet dayung Kota Palopo akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kekuatan lengan, dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan pada atlet

dayung Kota Palopo. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, varians, maksimal dan minimum dan lain-lain. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kekuatan lengan, dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan pada atlet dayung Kota Palopo.

Data kekuatan lengan diukur dengan menggunakan tes *push up*, kekuatan tungkai diukur dengan menggunakan tes *vertical jump*. Kemampuan mendayung diukur dengan menggunakan tes kemampuan mendayung 200 meter. Keseluruhan variabel tersebut di atas mengacu pada tes pengukuran yang telah baku. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Rangkuman Hasil analisis Deskriptif

| Statistik | Kekuatan Lengan | Kekuatan Tungkai | Kemampuan Mendayung |
|-----------------|-----------------|------------------|---------------------|
| Sampel | 11 | 11 | 11 |
| Nilai Rata-Rata | 56,08 | 1,9483 | 1,8517 |
| Nilai Tengah | 59,00 | 1,8400 | 1,6350 |
| Modus | 47 | 1,54 | 1,30 |
| Simpan gan Baku | 8,404 | 0,35097 | 0,44527 |
| Rentang | 70,629 | ,123 | ,198 |
| Minimu m | 27 | ,96 | 1,25 |
| Maximu m | 40 | 1,54 | 1,30 |
| Nilai Total | 67 | 2,50 | 2,55 |

Dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data kekuatan lengan, dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan pada atlet dayung Kota Palopo dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Data kekuatan otot lengan, banyaknya sampel (N) sebanyak 12 diperoleh nilai rata-rata 56,08, nilai tengah 59.00, modus 47, simpangan baku 8.404 rentang 27, nilai minimum 40, nilai maksimum 67 dan nilai total 673.
2. Data kekuatan tungkai, banyaknya sampel (N) sebanyak 12 diperoleh nilai rata-rata 1,9483, nilai tengah 1,8400, modus 1,54, simpangan baku 0,35097, rentang 0,96,

nilai minimum 1,54, nilai maksimum 2,50 dan nilai total 23,38.

3. Data kemampuan mendayung, banyaknya sampel (N) sebanyak 12 diperoleh nilai rata-rata 1,8517, nilai tengah 1.6350, modus 1.30, simpangan baku 0.44527, rentang 1.25, nilai minimum 1.30, nilai maksimum 2.55 dan nilai total 22.22.

Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kelentukan otot pinggang, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet Kota Palopo, maka dilakukan uji normalitas data, dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

| N o | Variabel | Samp el | Shapir o- Wilk | α | Ket |
|-----|-----------------------|---------|----------------|----------|--------|
| 1 | Kekuatan Lengan | 11 | 0,923 | 0,313 | Normal |
| 2 | Kekuatan Tungkai | 11 | 0,908 | 0,200 | Normal |
| 3 | Kemamp uan Mendayu ng | 11 | 0,872 | 0,070 | Normal |

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan alat uji kenormalan distribusi data yang digunakan, yakni:

1. Data kekuatan otot lengan dengan nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0.923 dan tingkat signifikan sebesar 0.313 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi kekuatan otot lengan adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Data kekuatan tungkai dengan nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0.908 dan tingkat signifikan sebesar 0.200 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi kekuatan tungkai adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Data kemampuan mendayung dengan nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0.872 dan tingkat

signifikan sebesar 0.070 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi kecepatan mendayung adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan linear tidaknya sebaran data. Dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika nilai F tidak signifikan atau lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variable dinyatakan linear.

Tabel 4.3 Hasil Uji Linearitas

| No. | Variabel | Defiatio n From Linearit y | Sig. | Kesimp ulan |
|-----|---|-------------------------------------|-----------|----------------|
| 1 | Kekuatan Lengan (X_1) Kemampuan Mendayung (Y) | 0,561 | 0.7 62 | Linear |
| 2 | Kekuatan Otot Lengan (X_2) Kemampuan Mendayung (Y) | 0,668 | 0,7 20 | Linear |

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh Nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kekuatan lengan (X_1) dengan kemampuan mendayung (Y) sebesar 0,561 pada signifikansi 0.762. Nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kekuatan tungkai (X_2) dengan kemampuan mendayung (Y) sebesar 0.668 pada signifikansi 0.72. Hal tersebut menunjukkan bahwa Nilai F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini ada tiga hipotesis yang akan diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan satu persatu sesuai dengan urutannya pada perumusan hipotesis. Di samping dilakukan pengujian hipotesis, juga akan diberikan kesimpulan singkat tentang hasil pengujian tersebut.

1. Ada pengaruh kekuatan lengan terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \rho_{yx1} = 0$$

$$H_1 : \rho_{yx1} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi kekuatan lengan terhadap kemampuan mendayung, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar -0.595 dan nilai $t = 2.342$ ($\text{sig} = 0.041$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan mendayung. Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan kekuatan lengan atlet akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan mendayung. Besarnya koefisien determinan varians (r^2) sebesar 0.595 yang memiliki makna bahwa kekuatan lengan memiliki pengaruh terhadap kemampuan mendayung sebesar 59,5% dan sisanya sebesar 40,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

2. Ada pengaruh kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \rho_{yx2} = 0$$

$$H_1 : \rho_{yx2} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar 0,582 dan nilai $t = 2,266$ ($\text{sig} = 0.047$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung. Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan kekuatan tungkai atlet akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan mendayung. Besarnya koefisien determinan varians (r^2) sebesar 0.582 yang memiliki makna bahwa kekuatan tungkai memiliki pengaruh terhadap kemampuan mendayung sebesar 58,2% dan sisanya sebesar 41,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

3. Ada pengaruh kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : R_{yx1.x2} = 0$$

$$H_1 : R_{yx1.x2} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) untuk kekuatan lengan sebesar -0.617 dan nilai $t = -3,496$ ($\text{sig} = 0.007$), nilai standart koefisien beta (β) kekuatan tungkai sebesar 0.605 dan nilai $t = -3.426$ ($\text{sig} = 0.008$). Sedangkan koefisien secara bersama = 0.848. Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini.

1. Ada pengaruh kekuatan lengan terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kekuatan lengan terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 59.5%. Ini berarti bahwa setiap peningkatan kekuatan lengan atlet akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan mendayung. Sebaliknya bila atlet memiliki kekuatan pada otot lengannya setelah lepas dari jarak tersebut atlet masih mampu untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan dayungnya serta mampu mempertahankan kekuatan dan kemampuan dayungan yang telah dibentuknya tersebut sehingga perahu akan melaju dengan cepat sampai ke finish.

Hasil penelitian terdahulu (Oktaviani 2012) untuk jarak 200 meter penggunaan kekuatan otot lengan berfungsi disaat lepas dari jarak 100 meter menuju finish, apabila kekuatan otot lengan atlet tidak baik maka atlet

tidak bisa mempertahankan dan meningkatkan laju perahu untuk mendahului perahu lawan. Otot lengan merupakan bagian dari anggota tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak bagian atas. Bergeraknya dari bagian tubuh ini untuk mengatasi tahanan atau beban sewaktu melakukan aktifitas gerak olahraga atas perintah otak melalui system syaraf pusat. Gerakan terjadi melalui informasi atau rangsangan yang masuk kedalam system syaraf pusat kemudian dari system syaraf pusat ini diperintahkan ke alat gerak dan dalam hal ini alat geraknya adalah otot lengan.

Untuk mendapatkan hasil dayung yang baik maka sangat diperlukan kekuatan otot lengan. Dalam olahraga dayung kekuatan yang dimaksud disini adalah kekuatan dari otot lengan. Karena kekuatan yang dipakai dalam mendayung untuk jarak perlombaan dayung adalah kekuatan otot lengan.

2. Ada pengaruh kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 58,2%. Ini berarti bahwa setiap peningkatan kekuatan tungkai atlet akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan mendayung. Hasil penelitian terdahulu (Rizal & Roy 2022) ketika mendayung posisi tubuh gerakannya maju ataupun mundur, kemudian supaya posisi duduk pendayung ketika melaksanakan dayungan tetap, diperlukan kekuatan otot tungkai yang baik.

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangatlah krusial untuk menambah keadaan fisik dengan menyeluruh. Sebab kekuatan memiliki peran yang amat penting untuk menjaga atlet dari peluang adanya cedera; Sebab adanya kekuatan, atlet bisa berlari lebih cepat, memukul ataupun mendorong lebih efisien dan jauh, begitu juga bisa menguatkan stabilitas sendi. Dalam olahraga dayung, kekuatan otot tungkai dibutuhkan guna mempertahankan posisi tubuh ketika atlet melaksanakan gerakan mendayung. Kekuatan otot tungkai bisa dilatih mempergunakan latihan beban yang tersusun secara baik.

3. Ada pengaruh kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 84,8%. Ini berarti bahwa setiap peningkatan kekuatan lengan dan kekuatan tungkai atlet akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan mendayung. Di jarak lima puluh hingga seratus lima puluh meter pertama atlet sanggup menunjukkan potensi yang baik. Namun sesudah lepas dengan jarak itu sampai mengarah ke garis finish kecepatan beserta kekuatan atlet mulai mengalami penurunan sebab tidak mempunyai kekuatan otot yang bagus. Sedangkan bagi jarak perlombaan 200 meter atlet diharuskan agar lebih mempunyai kecepatan ataupun kekuatan.

Hasil penelitian terdahulu (Rizal & Roy 2022) terdapat hubungan kontribusi kelentukan otot pinggang dengan otot lengan pada kecepatan mendayung. Dengan hasil penelitian 4 literature review adanya hubungan signifikan dengan simultan antara daya tahan kekuatan otot lengan serta kelentukan otot pinggang pada potensi mendayung atlet. Ini terjadi karena beberapa faktor diluar latihan dan kekuatan otot si atlet itu sendiri serta flexibility yang dimiliki atlet tersebut.

Kekuatan otot lengan adalah salah satu komponen keadaan fisik yang wajib dipunyai atlet dayung. Jika tidak ada kekuatan otot yang baik, atlet dayung tidak bisa menjaga kecepatan ataupun kekuatan yang dimilikinya guna menempuh jarak yang dilombakan. Dalam olahraga dayung, kekuatan otot tungkai dibutuhkan guna mempertahankan posisi tubuh ketika atlet melaksanakan gerakan mendayung. Ketika mendayung posisi tubuh gerakannya maju ataupun mundur, kemudian supaya posisi duduk pendayung ketika melaksanakan dayungan tetap, diperlukan kekuatan otot tungkai yang baik. Dari hasil ini dapat dilihat dengan jelas bahwa peranan kelentukan otot pinggang, kekuatan otot lengan dan kekuatan tungkai sangat di butuhkan saat mendayung untuk mencapai hasil yang baik.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 59,5%.
2. Ada pengaruh yang signifikan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 58,2%.
3. Ada pengaruh yang signifikan kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan mendayung pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 84,8%.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan beberapa hal :

1. Diharapkan kepada pelatih atau semua pihak yang membina olahraga dayung agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya kekuatan lengan dan kekuatan tungkai dan kemampuan mendayung.
2. Untuk para atlet, kiranya dapat memahami pentingnya otot lengan dan kekuatan tungkai dan kemampuan mendayung.
3. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khususnya olahraga dayung.

E. REFERENSI

- Anggoro, Arif Suryo. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Quadriceps Femoris dengan Kecepatan Berjalan pada Lanjut Usia di Posyandu Dahlia Boyolali. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://doi.org/10.2320/materia.46.171>
- Arikunto, Suharsimi. 2014. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). Cerdas Sifa, Edisi No 01 Mei Agustus 2012, 2.
- Christanto, DA. 2017. Penambahan Latihan

- Core Stability Pada Program Pelatihan Atlet Dayung Untuk Peningkatan Kecepatan Mendayung. *Journal of Sport and Fitness*, 5(3), 40-47
- Dermawan. (2016). *Olahraga Dayung*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Giriwijoyo, dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARY
- Jaya, M.K et al., 2019. Perbandingan Latihan Plyometric Jump to Box dan Knee Tuck Jump terhadap Peningkatan Muscle Power pada Atlet Dayung Rowing. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*. Vol. 11(1); 68-76
- Mylsidayu, Apta Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Oktaviani, A. 2012, *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Passaribu, Ahmad Muhlisin Natas. Tes dan Pengukuran Olahraga. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung. IKAPI.
- Szanto, (2014). *Canoe Sprint Coaching Manual Level 2 and 3*, Budapest : Vaskuti István
- Yulifri, Sepriadi, and Asep Sujana Wahyuri. 2018. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat.” *Jurnal Menssana* 3(1): 19–32. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/63>.
- Yusrizal, Nuzuli, & Ifwandi. (2015). Keberadaan PPLP Olahraga Dayung Provinsi Aceh Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(3), 168–176
- Wahyuningsih. S. (2015) Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Mendayung Mesin Rowing Jarak 2000 Meter Pada Atlet Dayung Nasional. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12). 2235-2236.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zakiyati. 2015. Hasil Belajar “Ilmu Gizi Olahraga” Pada Pemilihan Makanan Atlet Dayung Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 4(1), 84-92.