



[doi: http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.21693](http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.21693)

## Profil Atlet Dayung Pelajar Kabupaten Karawang

Rhama Nurwansyah Sumarsono <sup>1</sup>, Akhmad Dimiyati <sup>2</sup>, Irfan Zinat <sup>3</sup>, Rahmat Iqbal <sup>4</sup>, Aria Kusuma Yuda<sup>5</sup>

Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

Email koresponden: rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id

### ABSTRACT

This study aims to describe the profile of student rowing athletes in Karawang Regency in terms of physical, technical, and psychological aspects. The research method used is descriptive quantitative with a sample of 40 student athletes selected through purposive sampling. The research instruments included physical tests (height, weight, muscle strength, endurance, and flexibility), observation of rowing techniques (catch, drive, finish, and recovery), and psychological questionnaires (motivation and self-confidence). The results showed that the athletes' physical condition was in the fairly good category with prominent abdominal muscle strength and aerobic endurance, but arm muscle strength still needs to be improved. From a technical aspect, the catch and finish phases were classified as good, while the recovery phase was a major weakness that requires special attention. Psychologically, the athletes had high motivation and a fairly good level of self-confidence. Thus, it can be concluded that the profile of Karawang student rowing athletes is adequate for further development, but special training, especially in the aspects of recovery technique and arm muscle strength, needs to be improved.

**Keywords:** Rowing athletes, Athlete profiles, Physical conditions, Basic techniques

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil atlet dayung pelajar di Kabupaten Karawang ditinjau dari aspek fisik, teknik, dan psikologis. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 40 atlet pelajar yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi tes fisik (tinggi badan, berat badan, kekuatan otot, daya tahan, dan kelentukan), observasi teknik dayung (catch, drive, finish, dan recovery), serta kuesioner psikologis (motivasi dan kepercayaan diri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet berada pada kategori cukup baik dengan kekuatan otot perut dan daya tahan aerobik yang menonjol, namun kekuatan otot lengan masih perlu ditingkatkan. Dari aspek teknik, fase catch dan finish tergolong baik, sementara fase recovery menjadi kelemahan utama yang memerlukan perhatian khusus. Secara psikologis, atlet memiliki motivasi yang tinggi dan tingkat kepercayaan diri cukup baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa profil atlet dayung pelajar Karawang sudah memadai untuk pengembangan lebih lanjut, namun pembinaan khusus terutama pada aspek teknik recovery dan kekuatan otot lengan perlu ditingkatkan.

**Kata Kunci:** Atlet dayung, Profil atlet, Kondisi fisik, Teknik dasar

### Cara sitasi:

Sumarsono, R. N. dkk (2025). Profil Atlet Dayung Pelajar Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 73-78.

### Sejarah Artikel:

Dikirim Oktober 2025, Direvisi Maret 2026, Diterima April 2026

## PENDAHULUAN

Dayung adalah olahraga yang menggunakan alat inti berupa perahu dan dayungan. Dayung terbagi menjadi beberapa nomor/kelas yang dipertandingkan yaitu canoeing, rowing, dan dragon boat race. Canoeing dibagi menjadi 2 nomor Kano (C) dan kayak (K) (Zahra et al., 2025). Teknik dasar mendayung sangat berpengaruh dalam mencapai sebuah prestasi karena seorang pendayung harus mampu mendayung sambil mempertahankan keseimbangan supaya laju perahu cepat dan tidak terjatuh. (Akbar & Qorry, 2020).

Dalam konteks pembinaan atlet pelajar, olahraga ini memiliki peran penting untuk membentuk generasi atlet berprestasi di masa depan. Kabupaten Karawang, dengan kondisi geografis yang didukung oleh potensi perairan, memiliki peluang besar dalam mengembangkan olahraga dayung, khususnya di kalangan pelajar. Dalam olahraga dayung banyak sekali unsur yang harus diperhatikan untuk meraih prestasi maksimal seperti unsur teknik, unsur fisik, taktik, serta kematangan mental dalam bertanding. Dimana aspek fisik merupakan aspek yang paling mendasar dalam pembinaan olahraga prestasi cabang olahraga dayung (Yohanes Debrito D., 2013). Untuk meningkatkan kondisi fisik ada dua jalan secara metodis, ialah peningkatan fisik umum dan peningkatan fisik khusus. Yang termasuk peningkatan fisik umum adalah: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan yang termasuk peningkatan fisik khusus adalah stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan (Suharno, 1986: 35, Yohanes Debrito D., 2013)).

Hasil penelitian terdahulu mengenai kondisi fisik atlet dayung dikemukakan oleh (Yasin, S. N., & Asmara, 2018) menyatakan bahwa kondisi fisik tim dayung canoeing nasional di timnas cukup baik. Profil kebugaran para atlet dayung puslatda Jawa Timur tergolong sedang (Azizah & Widodo, 2019)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, masih banyak atlet yang belum memaksimalkan kemampuannya, hingga saat ini belum tersedia data yang sistematis mengenai profil atlet dayung pelajar di Kabupaten Karawang terkait dengan kondisi fisik atlet dayung, sehingga belum diketahui secara pasti bagaimana level kondisi fisik atlet tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu untuk memperoleh informasi mengenai Profil Atlet Dayung Kabupaten Karawang sehingga dapat dilakukan tindak lanjut mengenai aspek kondisi fisik (kekuatan otot, daya tahan, kelentukan, dan komponen lainnya), penguasaan teknik dasar dayung (*catch, drive, finish, dan recovery*), serta aspek psikologis (motivasi dan kepercayaan diri).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan tujuan penting untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tentang suatu kondisi secara objektif (Sugiyono, 2018, Galih Bagas Prakoso et al., 2022)). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang tidak berfokus pada pengujian hipotesis, melainkan pada upaya memaparkan kondisi aktual atlet dayung pelajar secara komprehensif.

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Karawang selama tiga bulan, yakni dari Mei hingga Juli 2025. Lokasi penelitian dipusatkan pada sekolah-sekolah dan klub olahraga yang memiliki program pembinaan dayung serta atlet pelajar aktif. Subjek penelitian adalah seluruh atlet dayung pelajar yang terdaftar dalam pembinaan olahraga tersebut. Dari populasi yang ada, peneliti menetapkan sampel sebanyak 40 atlet pelajar dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria ketersediaan dan kesediaan mereka untuk mengikuti penelitian.

Prosedur penelitian dimulai dengan persiapan instrumen penelitian, pelaksanaan pengukuran dan observasi di lapangan, hingga pengumpulan data psikologis melalui kuesioner. Data fisik atlet diperoleh melalui serangkaian tes, yaitu pengukuran tinggi badan, berat badan,

sit-up untuk kekuatan otot perut, pull-up untuk kekuatan otot lengan, tes lari 12 menit untuk daya tahan aerobik, serta sit and reach untuk kelentukan tubuh. Selain itu, kemampuan teknik dasar dayung diamati secara langsung melalui latihan maupun simulasi mendayung dengan menggunakan daftar checklist yang berisi empat aspek utama, yaitu catch, drive, finish, dan recovery. Masing-masing aspek teknik dinilai dengan skala 1 sampai 5. Sementara itu, data psikologis dikumpulkan dengan kuesioner berbasis skala Likert yang mengukur tingkat motivasi dan kepercayaan diri atlet.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga cara, yaitu pengukuran langsung kondisi fisik oleh peneliti dan asisten, observasi teknik dayung yang dilakukan saat latihan, dan penyebaran kuesioner yang diisi secara mandiri oleh atlet. Semua data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yakni menghitung nilai rata-rata, persentase, dan standar deviasi untuk setiap variabel. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai profil fisik, teknik, dan psikologis atlet dayung pelajar di Kabupaten Karawang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Data diperoleh dari 40 atlet dayung pelajar yang mengikuti penelitian.

**Tabel 1 Deskripsi Data Atlet Dayung Pelajar Kabupaten Karawang**

<b>Variabel</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>Standar Deviasi</b>	<b>Keterangan</b>
Usia (tahun)	16,2	1,1	Remaja pelajar SMA
Tinggi Badan	170,5	5,8	Tinggi rata-rata
Berat Badan	62,3	7,2	Berat seimbang
Sit-up (kali/menit)	38	7	Kekuatan otot perut
Pull-up (kali)	12	4	Kekuatano tot lengan
Lari 12 menit (meter)	2200	150	Daya tahan aerobik
Sit and reach (cm)	28	6	Kelentukan tubuh

**Tabel 2 Hasil Observasi Teknik Dayung**

<b>Teknik</b>	<b>Rata-Rata Skor</b>	<b>Keterangan</b>
Catch	3,8	Cukup baik
Drive	3,5	Perlu peningkatan
Finish	4,0	Baik
Recovery	3,2	Perlu perhatian lebih

### **Pembahasan**

Berdasarkan Tabel 1 tentang deskripsi data atlet dayung pelajar Kabupaten Karawang, diperoleh gambaran karakteristik fisik dan kondisi kebugaran atlet. Rata-rata usia atlet adalah 16,2 tahun dengan standar deviasi 1,1, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori remaja tingkat SMA. Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang terlibat dalam penelitian ini berada pada tahap perkembangan fisik yang masih dalam masa pertumbuhan dan pembinaan prestasi.

Dari segi antropometri, rata-rata tinggi badan atlet sebesar 170,5 cm dengan standar deviasi 5,8, sedangkan berat badan rata-rata sebesar 62,3 kg dengan standar deviasi 7,2. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tinggi dan berat badan yang relatif seimbang, yang merupakan salah satu faktor penting dalam cabang olahraga dayung karena berpengaruh terhadap kekuatan dan efisiensi gerakan saat mendayung.

Pada aspek kondisi fisik, rata-rata kemampuan sit-up sebesar 38 kali per menit dengan standar deviasi 7, yang menggambarkan bahwa kekuatan otot perut atlet berada pada kategori cukup baik. Kemampuan pull-up rata-rata 12 kali dengan standar deviasi 4, menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan atlet juga berada pada kategori cukup baik, yang sangat mendukung performa dalam olahraga dayung.

Selain itu, hasil lari 12 menit rata-rata mencapai 2200 meter dengan standar deviasi 150, yang menunjukkan bahwa daya tahan aerobik atlet berada pada tingkat yang cukup baik. Sementara itu, hasil tes sit and reach rata-rata 28 cm dengan standar deviasi 6, yang menunjukkan tingkat kelentukan tubuh atlet berada pada kategori sedang hingga baik. Secara keseluruhan, data tersebut menggambarkan bahwa atlet dayung pelajar Kabupaten Karawang memiliki kondisi fisik yang cukup baik dan mendukung untuk pembinaan prestasi olahraga dayung.

Berdasarkan Tabel 2 mengenai hasil observasi teknik dayung atlet pelajar Kabupaten Karawang, diperoleh gambaran mengenai kualitas pelaksanaan beberapa tahapan teknik dalam olahraga dayung, yaitu catch, drive, finish, dan recovery. Setiap komponen teknik memiliki nilai rata-rata yang menunjukkan tingkat penguasaan teknik oleh para atlet.

Pada tahap catch, diperoleh rata-rata skor sebesar 3,8 yang termasuk dalam kategori cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sudah mampu melakukan gerakan awal saat memasukkan dayung ke air dengan cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki agar gerakan menjadi lebih efektif dan efisien.

Pada tahap drive, rata-rata skor yang diperoleh adalah 3,5, yang menunjukkan bahwa teknik ini masih perlu peningkatan. Tahap drive merupakan fase penting karena merupakan fase utama dalam menghasilkan tenaga saat mendayung. Oleh karena itu, peningkatan kekuatan dorongan kaki, koordinasi tubuh, serta sinkronisasi gerakan sangat diperlukan agar daya dorong yang dihasilkan menjadi lebih optimal.

Selanjutnya, pada tahap finish, rata-rata skor mencapai 4,0 yang termasuk dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa atlet sudah mampu menyelesaikan gerakan dayung dengan cukup efektif, terutama dalam hal menarik dayung hingga mendekati tubuh sebelum melakukan transisi ke fase berikutnya.

Sementara itu, pada tahap recovery, rata-rata skor yang diperoleh adalah 3,2, yang menunjukkan bahwa aspek ini masih memerlukan perhatian lebih. Fase recovery merupakan fase pengembalian posisi setelah melakukan dorongan. Jika tidak dilakukan dengan baik, maka ritme dan efisiensi gerakan dayung dapat terganggu.

Secara keseluruhan, hasil observasi teknik dayung menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki penguasaan teknik yang cukup baik, terutama pada fase catch dan finish. Namun demikian, masih diperlukan peningkatan pada fase drive dan recovery agar teknik dayung atlet menjadi lebih optimal dan dapat mendukung peningkatan performa saat bertanding.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet secara umum berada pada kategori baik, terutama pada kekuatan otot perut dan daya tahan aerobik. Namun demikian, masih terdapat kelemahan pada kekuatan otot lengan yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam program latihan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa atlet dayung pelajar di Kabupaten Karawang memiliki potensi yang cukup baik untuk dikembangkan lebih lanjut. Pembinaan yang komprehensif melalui peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, serta penguatan psikologis akan menjadi kunci dalam membentuk atlet dayung pelajar yang berprestasi di tingkat daerah maupun nasional.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada atlet dayung pelajar Kabupaten Karawang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian serta menunjukkan dedikasi penuh selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pelatih yang telah memberikan dukungan serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini. Tidak lupa penulis menyampaikan apresiasi kepada Dinas Pendidikan dan Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Karawang atas izin dan bantuan yang diberikan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, D., & Qorry, A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula Deden. *Jurnal Sporta Sintika*, 1(1), 1185–1186.
- Azizah, N., & Widodo, A. (2019). Evaluasi kondisi fisik atlet dayung kayak puslatda jatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 510–515. concluded that the profile of the physical condition of the Puslatda Rowing Athletes in East Java was obtained as a result that the profile of East Java Puslatda Rowing Athletes was moderate with the highest frequency being in the moderate category with 9
- Galih Bagas Prakoso, Didik Rilastiyo Budi, 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>

- Hidayat, A. (2020). Profil Fisik Atlet Dayung di Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 85-92.
- Lestari, R. (2021). Evaluasi Psikologis Atlet Pelajar pada Cabang Olahraga Dayung. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 7(1), 45-54.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (eighth). [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=GHGLEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Weinberg,+R.,+%26+Gould,+D.+\(2015\).+Foundations+of+Sport+and+Exercise+Psychology+\(6th+ed.\).+Human+Kinetics.&ots=Ju0C\\_iKo0T&sig=izAxb8W34C0Mv1WEngoD-XrGkZ4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Weinberg%2C+R.%2C+%26+Gould%2C+D.+\(2015\).+Foundations+of+Sport+and+Exercise+Psychology+\(6th+ed.\).+Human+Kinetics.&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=GHGLEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Weinberg,+R.,+%26+Gould,+D.+(2015).+Foundations+of+Sport+and+Exercise+Psychology+(6th+ed.).+Human+Kinetics.&ots=Ju0C_iKo0T&sig=izAxb8W34C0Mv1WEngoD-XrGkZ4&redir_esc=y#v=onepage&q=Weinberg%2C+R.%2C+%26+Gould%2C+D.+(2015).+Foundations+of+Sport+and+Exercise+Psychology+(6th+ed.).+Human+Kinetics.&f=false)
- Yasin, S. N., & Asmara, H. (2018). *Profil Performa Atlet Dayung Kayak Tim Indonesia*.
- Yohanes Debrito D. (2013). Survei Kondisi Fisik Atlet Dayung Perahu Naga Putri Di Klub Badjoel Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Zahra, N. F., Suardi, D., & Supriadi, I. (2025). *PODSI KABUPATEN PANDEGLANG ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF ROWING ATHLETES PODSI Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga This is and open access article under the CC-BY 4 . 0 Licence . Copyright © 2025 by journal . Uniska – PPJ – Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*. 8(December), 332–339.