

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT *LATISSIMUS DORSI* DAN KELENTUKAN TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG JARAK 200 METER PADA NOMOR *TRADITIONAL BOAT RACE (TBR)* DI CLUB DAYUNG *THREE GENERATION*

Deswita Supriyatni (deswitasupriyatni@stkipasundan.ac.id)

Rony Mohamad Rizal (ronymrizal@stkipasundan.ac.id)

Wiwin Suryanto (wiwinsuryanto11@gmail.com)

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Pasundan, Jl. Permana No. 32 B, Kota Cimahi, 40512 Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya kontribusi kekuatan otot *Latissimus Dorsi* dan Kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *Traditional Boat Race (TBR)* di Club dayung *Three Generation*. Penelitian ini menggunakan penelitian diskriptif korelasional, dengan populasi seluruh atlet Club dayung *Three Generation* yang berjumlah 20 atlet, teknik sampling menggunakan total sampling dengan sampel sebanyak 20 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen tes kekuatan otot *latissimus dorsi*, tes kelentukan dan tes kecepatan mendayung. Data yang diperoleh dan dianalisis dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan antara kekuatan otot *Latissimus Dorsi* terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *Traditional Boat Race (TBR)* (rhitung = 0,110), kekuatan otot *Latissimus Dorsi* memberikan kontribusi sebesar 55,3% terhadap kecepatan mendayung. (2) Terdapat hubungan antara Kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *Traditional Boat Race (TBR)* (rhitung = 0,563), Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 55,3% terhadap kecepatan mendayung. (3) Terdapat kontribusi antara kekuatan otot *Latissimus Dorsi* dan Kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *Traditional Boat Race (TBR)* di Club dayung *Three Generation* (rhitung = 0,237), dan memberikan kontribusi untuk keseluruhan sebesar 55,3%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel Independen terhadap variabel Dependen.

Kata Kunci: Kekuatan Otot, Kelentukan, Kecepatan, Dayung, *Traditional Boat Race (TBR)*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga/tubuh) yang kuat, selain itu dengan perkembangan olahraga, olahraga juga digunakan sebagai sarana untuk mengangkat harkat dan martabat. Olahraga juga dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa, membentuk karakter individu dan kolektif, serta potensi mendinamisasikan sektor-sektor pembangunan. Kewajiban memberikan kontribusi terhadap prestasi olahraga nasional selayaknya menjadi tanggung jawab kita bersama.

Disadari bahwa upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain, faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal diantaranya seperti: Pelatih, sarana prasarana, dsb. Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini (Lengkana, Tangkudung, & Asmawi, 2019). Sedangkan faktor internal seperti: fisik dan mental. Faktor internal sesungguhnya bersumber dari kualitas atlet itu sendiri, baik itu fisik maupun mental, dimana atlet yang berkualitas berarti mempunyai bakat tersendiri. Seorang atlet dituntut agar bisa meningkatkan kualitas kemampuannya dalam cabang olahraga itu sendiri. Sedangkan fisik

seorang atlet merupakan suatu hal yang harus di perhatikan karna faktor utama dalam prestasi atlet itu sendiri.

Dalam penjelasan diatas faktor kondisi fisik sangat menentukan terhadap peningkatan kemampuan pada suatu cabang olahraga, karena faktor ini merupakan salah satu faktor yang memegang peran penting untuk mendukung faktor-faktor yang lain. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka akan memberikan sumbangan besar terhadap pencapaian prestasi maksimal. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga, seseorang harus meningkatkan kemampuannya secara maksimal dari semua unsur sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikutinya.

Menurut (Ginjar, 2013:74) kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting dalam peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Pada cabang olahraga dayung, khususnya pada nomor traditional boat race (TBR) unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan serta kecepatan reaksi pada saat start.

Unsur kondisi fisik tersebut harus dicapai dengan latihan sebab latihan mempunyai dampak terhadap fisik. Menurut (Harsono, 2010:70) kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam melaksanakan program latihan. Karena jika kondisi fisik atlet baik maka: 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan lain-lain. Sehingga dalam setiap usaha latihan dapat memberikan dampak yang positif terhadap fisik atlet dan akan memperoleh kecepatan mendayung yang efektif.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi terhadap olahraga dayung traditional boat race (TBR). Maka dari itu perlu diingatkan pembinaan kondisi fisik yang secara terus menerus dilakukan agar dapat meningkatkan kekuatan otot dan kelentukan dalam olahraga dayung tersebut.

Menurut (Aryadi, 2018:57) kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik dan begitu juga dengan olahraga dayung kekuatan otot mempunyai peranan yang sangat penting. Kekuatan dalam hal ini adalah kekuatan otot latissimus dorsi yang berperan dalam melakukan setiap dayungan yang menghasilkan gerakan memajukan perahu.

Selain kekuatan otot latissimus dorsi terdapat aspek lainnya yang juga dapat menunjang dalam kecepatan mendayung yaitu kelentukan, kita bisa mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan

dan koordinasi. Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis.

Dalam olahraga dayung ini yang dibutuhkan adalah kekompakan tim dan kekuatan otot latissimus dorsi serta kelentukan. Maka dari itu peneliti memfokuskan dalam penelitian ini adalah kontribusi kekuatan otot latissimus dorsi dengan kelentukan terhadap kecepatan mendayung traditional boat race (TBR).

Menurut (Zainuddin, 2016:4) olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga air yang menggunakan peralatan berupa dayung dan perahu, olahraga dayung dikenal sebagai salah satu olahraga yang memiliki aktivitas fisik yang paling berat. Macam dari jenis perahu sangat bervariasi, mulai dari bentuk struktur perahu sampai ukuran yang disesuaikan dengan event yang dilombakan, yaitu meliputi Rowing, kayak, Canadian (canoeing), Dragon Boat (traditional boat race), dan slalom. Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan adalah pada nomor dragon baot.

Menurut (Egar-Shuttler, 2019:234) mendayung adalah olahraga intensitas tinggi yang membutuhkan kapasitas aerobik dan anaerobik yang tinggi. Dalam teknik mendayung hanya dikenal dua macam kayuhan yaitu dayung maju dan dayung mundur, jika menginginkan perahu bergerak kedepan maka di gunakan dayung maju sedangkan dayung mundur untuk menghentikan perahu yang sedang bergerak maju atau memang mnginginkan perahu bergerak mundur, jika ingin membelokkan perahu kearah kanan maka tangan kiri atau sebelah kiri mendayung maju dan tangan kanan atau sebelah kanan mendayung mundur, dan sebaliknya jika ingin membelokkan kekiri.

Karakteristik dalam mendayung merupakan suatu rangkaian gerak mendayung dilakukan secara berirama, terus menerus dan ada rasio yang baik antara fase kerjaan fase istirahat, olahraga dayung yang diperlombakan sekarang terdiri dari tiga nomor salah satunya ialah nomor tradisional. Olahraga dayung jenis tradisional atau traditional boat race (perahu naga) merupakan salah satu nomor perlombaan yang dipertandingkan dalam berbagai even kedaerahan, nasional dan internasional, karna melibatkan banyak pendayung dan bentuk perahu yang khas naga sesuai dengan asal negara yang mempopulerkan yaitu china (Tionghoa).

Menurut (Sucipto, 2016:114) kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan suatu tekanan. Kukuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan: (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera.

Menurut (James Esch, 2008:16) otot latissimus dorsi adalah otot yang panjang di bagian belakang toraks, yang memiliki peran yang sangat penting dalam stabilitas bahu. Sebagian besar permukaan

dalam tendon latissimus dorsi dipisahkan dari tendon yang mendasari otot utama teres oleh bursa. Fungsi-fungsi otot latissimus dorsi sebagai ekstensor, adduktor dan penguat internal yang kuat pada bahu. Otot latissimus dorsi bisa dikatakan otot besar dimana otot ini sangat banyak memberikan manfaat dalam berolahraga.

Kekuatan otot latissimus dorsi merupakan unsur yang sangat penting dalam berdayung terutama pada nomor traditional boat race (TBR), karena otot latissimus dorsi membantu mendorong tubuh. Otot latissimus dorsi membantu tangan yang terulur bergerak ke atas dan memegang tubuh dalam posisi ke atas dan depan yang penting dalam kegiatan seperti mendayung, berenang, dan memanjat.

Dalam olahraga dayung, kekuatan memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet, kekuatan berfungsi memberikan dorongan dan dorongan tersebut dilakukan oleh lengan sehingga gerakan mendayung bisa dilakukan seefisien mungkin. "Komponen kondisi fisik seseorang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima sewaktu belajar". Kekuatan yang diperoleh dari otot latissimus dorsi akan menimbulkan suatu tegangan dan dengan tegangan itu akan menghasilkan suatu tarikan yang dilaksanakan oleh lengan yang maksimal maka perahu akan bergerak cepat diatas air.

Menurut (Enggar, 2015:72) kelentukan atau daya lentur (flexibility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Latihan kelentukan merupakan bagian dari latihan kerangka (skeletal), khususnya latihan untuk memperluas pergerakan persendian, yang berarti meningkatkan kelentukan. Fleksibilitas merupakan suatu karakteristik yang penting bagi penampilan atlet, karna fleksibilitas merupakan ruang gerak yang digunakan untuk suatu teknik olahraga dan memperluas gerakan dimana dengan gerakan itu kekuatan akan diciptakan. Fleksibilitas berhubungan dengan ruang gerak di sekitar sendi, jadi kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi terutama sendi-sendi dalam kayuhan, oleh karna itu latihan ini juga disebut sebagai latihan peregangan atau latihan fleksibilitas.

Kelentukan pada olahraga dayung sangat diperlukan karena dengan kelentukan yang baik dan bagus maka seseorang akan dapat mendayung dengan mudah dan cepat. "Efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat kelentukan persendian pada seluruh tubuh". Semakin bagus kelentukan seseorang saat melakukan dayungan, maka semakin bertambah jangkauan dalam mendayung agar lebih jauh kedepan.

Menurut (Zainuddin, 2016:4) olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga dengan ketangkasan menggunakan perahu diatas air baik disungai, danau maupun dilaut, tergantung pada jenis perlombaan

dan dilakukan dengan disiplin, lomba ini membutuhkan kekuatan tenaga, keahlian berperahu, baik sendiri maupun kelompok.

Balap kapal kru memiliki sejarah panjang di banyak bagian dunia melalui berbagai bentuk seperti kayak, mendayung cadik kano, dan balap perahu naga. Di kapal kru, dua atau lebih individu menggunakan dayung atau dayung untuk mendorong perahu.

Maka dapat disimpulkan mendayung adalah disiplin olahraga di mana individu atau kru mengendarai sistem perahu atau kapal di air sebagai akibat dari kekuatan propulsi yang dihasilkan oleh pengulangan siklus stroke. Ini tidak hanya dianggap sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga jenis aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap pengembangan kebugaran aerobik dan otot pada populasi lain.

Menurut (Agsa Nuzul, 2013:102) dayung traditional boat race (TBR) adalah salah satu cabang olahraga air yang membutuhkan ketepatan gerak untuk mencapai suatu kemenangan, tanpa penguasaan teknik yang baik kecil kemungkinan bagi suatu tim dragon boat untuk berhasil memperoleh kemenangan yang mereka inginkan, maka dari itu pelatih harus teliti dalam mengajarkan suatu gerakan dalam mendayung. Dayung atau lebih dikenal dengan istilah mendayung adalah suatu rangkaian gerak atau komponen dalam gerak dengan menggunakan kedua tangan yang saling beraturan dan gerakannya diulang-ulang.

Maka berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi Kekuatan Otot Latissimus Dorsi dan Kelentukan Terhadap Kecepatan Mendayung Jarak 200 Meter pada Nomor Traditional Boat Race (TBR) di Club Dayung Three Generation".

METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian dengan metode penelitian deskriptif jenis korelasional. Menurut Moh.Nasir (2014:71) Penelitian deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang, sedangkan Dalam penelitian korelasional, peneliti memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, semua anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek penelitian diukur mengenai jenis variabel yang diselidiki, kemudian dihitung untuk diketahui korelasinya.

Oleh sebab itu peneliti memilih metode penelitian deskriptif jenis korelasional ini dikarenakan memiliki tujuan untuk menggambarkan secara sistematis sebuah fakta dan karakteristik suatu objek atau subjek yang saling berkaitan dalam beberapa variabel yang diteliti secara tepat. Selain itu, yang mendasari peneliti melakukan penelitian deskriptif jenis korelasional adalah dalam hal memperoleh variasi

permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia yang menunjang dalam prestasinya.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet laki-laki yang tergabung dalam club dayung three generation dengan jumlah 20 orang atlet. Tujuan dengan diadakannya populasi yaitu agar kita dapat menentukan besarnya anggota sampel yang diambil dari anggota populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam peneliti ini yaitu sampel jenuh yang artinya total populasi sama dengan total sampel. Mengacu pada teknik sampling yang digunakan maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet laki-laki yang tergabung dalam club dayung three generation.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan tata cara yang digunakan untuk memperoleh data dalam suatu penelitian. Tata cara tersebut terdiri dari petunjuk pelaksanaan pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini. Adapun teknik pengukuran dalam penelitian ini adalah pengukuran lapangan dengan menggunakan item tes sebagai berikut: 1) Pengukuran Kekuatan Otot Latissimus Dorsi dengan tes pull up, 2) Pengukuran Kelentukan, dengan tes sit and reach, dan 3) Pengukuran Kecepatan Mendayung dengan tes sprint 200 m.

Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekautan otot latissimus dorsi dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor traditional boat race (TBR) di club dayung three generation, maka data yang telah diperoleh dari pengumpulan di lapangan dan selanjutnya harus di analisis dengan menggunakan pendekatan statistik. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan adalah sebagai berikut: 1) Menghitung Nilai Rata-Rata (mean), 2) Menghitung Standar Deviasi, 3) Menghitung Nilai T-Score, 4) Menghitung Koefisien Korelasi, 5) Menghitung Nilai Determinasi, 6) Menghitung Koefisien Korelasi Ganda.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot latissimus dorsi dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor traditional boat race (TBR) di club dayung three generation. Pertama-tama peneliti lakukan adalah menyusun data yang diperoleh. Hasil pengolahan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1

Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku *Latissimus Dorsi*

No	Jenis Tes	Rata Rata	Simpangan Baku
1	<i>Latissimus Dorsi</i>	3.25	0.62
2	Kelentukan	22.05	3.69
3	Kecepatan Mendayung	1.26	0.05

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk *Latissimus Dorsi* sebesar 3.25 dengan simpangan baku sebesar 0.62, Kelentukan dengan nilai rata-rata 22.05 dengan nilai simpangan baku sebesar 3.69, sedangkan untuk Kecepatan Mendayung mendapat nilai rata – rata sebesar 1.26 dengan nilai simpangan baku sebesar 0.05.

Tabel 2

Uji Hipotesis X1 dan X2 terhadap Y

No	Jenis Tes	Sig (2-tailed)
1	<i>Latissimus Dorsi</i>	0.110
2	Kelentukan	0.563
3	Kecepatan Mendayung	0.237

Data diatas menunjukkan nilai Sig, untuk *latissimus dorsi* sebesar 0.110 dan kelentukan sebesar 0.563 dan kecepatan dayung sebesar 0.237 ($p > 0.05$) maka dari itu hipotesis diterima artinya variabel X1, X2 berpengaruh signifikan terhadap variabel Y yang artinya adanya kontribusi kekuatan otot *latissimus dorsi* dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *traditional boat race* (TBR) di *club dayung three generation*.

Tabel 3

Hasil Uji Hipotesis

Value	Sig (2-sided)
28.15	0.171
27.37	0.197

Dari tabel diatas dapat ditarik kesimpulan dengan keputusan bahwa:

1. $28.15 > 27.37$ (H_0 ditolak dan H_a diterima, ada hubungan kontribusi kekuatan otot *latissimus dorsi* dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *traditional boat race* (TBR) di *club dayung three generation*)
2. $0.171 > 0.05$ (H_0 ditolak dan H_a diterima, ada hubungan kontribusi kekuatan otot *latissimus dorsi* dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *traditional boat race* (TBR) di *club dayung three generation*).

Tabel 4
Uji Regresi Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
0.110	0.012	0.553

Dari tabel diatas, diketahui nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.553, besarnya angka koefisien determinasi (R Square) 0.553 sama dengan 55.3%. Angka tersebut mengandung arti bahwa kontribusi kekuatan otot *latissimus dorsi* dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *traditional boat race* (TBR) di club dayung three generation sebesar 55.3%. hasil tersebut diperoleh dari 20 orang atlet club dayung *three generation* sebagai sampel penelitian.

PEMBAHASAN

Dayung *traditional boat race* (TBR) adalah salah satu cabang olahraga air yang membutuhkan ketepatan gerak untuk mencapai suatu kemenangan, tanpa penguasaan teknik yang baik kecil kemungkinan bagi suatu tim *traditional boat race* (TBR) untuk berhasil memperoleh kemenangan yang mereka inginkan, maka dari itu pelatih harus teliti dalam mengajarkan suatu gerakan dalam mendayung. Dayung atau lebih dikenal dengan istilah mendayung adalah suatu rangkaian gerak atau komponen dalam gerak dengan menggunakan kedua tangan yang saling beraturan dan gerakannya diulang-ulang.

Mendayung dragon boat adalah usaha menggerakkan perahu dengan cara mengayuhkan dayungan maju mundur. Karakteristik dalam mendayung merupakan suatu rangkaian gerak mendayung dilakukan secara berirama, terus menerus dan ada rasio yang baik antara fase kerjaan dan fase istirahat.

Otot *latissimus dorsi* adalah otot yang panjang di bagian belakang toraks, yang memiliki peran yang sangat penting dalam stabilitas bahu. Sebagian besar permukaan dalam tendon *latissimus dorsi* dipisahkan dari tendon yang mendasari otot utama teres oleh bursa. Fungsi-fungsi otot *latissimus dorsi* sebagai *ekstensor*, *adduktor* dan penguat internal yang kuat pada bahu. Otot *latissimus dorsi* bisa dikatakan otot besar dimana otot ini sangat banyak memberikan manfaat dalam berolahraga.

Berdasarkan dari kajian teori serta perhitungan statistik dengan mengacu pada rumusan masalah dan terhadap analisis data yang dilakukan peneliti maka terdapat kesimpulan yaitu bahwa ada hubungan kontribusi kekuatan otot *latissimus dorsi* dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *traditional boat race* (TBR) di club dayung *three generation*. Dengan hasil penelitian

dari kontribusi kekuatan otot *latissimus dorsi* dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *traditional boat race* (TBR) di *club* dayung *three generation*, mempunyai nilai sumbangan regresi determinasi sebesar 55.3%. Ini terjadi karena beberapa faktor diluar latihan dan kekuatan otot si atlet itu sendiri serta *flexibility* yang dimiliki atlet tersebut sebelum diadakannya penelitian terhadap sampel.

Hal ini sejalan dengan pendapat Lengkana (2013), menjelaskan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai (Harsono, 2007). Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*stength endurance*). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet, terutama oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang penulis kemukakan pada Bab II yaitu terdapat kontribusi yang berarti antara kekuatan otot *latissimus dorsi* dan kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *traditional boat race* (TBR) di *club* dayung *three generation* terbukti kebenarannya.

Selain itu juga diketahui bahwa ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi prestasi atau laju kecepatan khususnya mendayung yaitu (1) faktor dari alam (kencang atau kuatnya angin dan arus), (2) faktor dari pedayung itu sendiri diantaranya meliputi teknik yang dimiliki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan dengan pengolahan data mengenai kontribusi kekuatan otot *Latissimus Dorsi* dan Kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *Traditional Boat Race* (TBR) di *club* dayung *Three Generation*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot *Latissimus Dorsi* terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *Traditional Boat Race* (TBR).
2. Terdapat hubungan antara Kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *Traditional Boat Race* (TBR).

3. Terdapat kontribusi antara kekuatan otot *Latissimus Dorsi* dan Kelentukan terhadap kecepatan mendayung jarak 200 meter pada nomor *Traditional Boat Race* (TBR). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel Independen terhadap variabel Dependen.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Wijdicks, Coen and F. LaPrade, Robert. 2018. *Out Of The Ring And Into A Sling: Acute Latissimus Dorsi Avulsion in A Professional Wrestler: A Case Report and Review of The Literature, Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* Vol. 16.
- Girwijoyo, Santosa, H.Y.S. dan Sidik, Zaafar, Dikdik. *Ilmu Faal Olahraga* (Bandung : Rosda, 2012).
- Harsono. *Kepelatihan Olahraga* (Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA, 2015).
- Harsono. (2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan, Suplemen Buku Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lengkana, A S, Tangkudung, J., & Asmawi, A. (2019). The effectiveness of thigh lift exercises using rubber on the ability of acceleration on sprint runs. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1), 12031.
- Lengkana, A S. (2013). *PENGARUH KIDS'ATHLETICS TERHADAP SELF-ESTEEM DAN KEBUGARAN JASMANI: Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- L. Snarr, Ronald and C. Casey, Ason. 2018. *Original Scientific Research Study Electromyographical Comparison Of A Traditional And Kipping Pull-Up, Journal of Australian Strength and Conditioning* Vol. 26 (2).
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 2014).
- Nurhasan, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani* (Bandung : ULS , 2013).
- Prihantoro, Ginanjar. 2011. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi di Klub Panjat Tebing On-Sight Batang, *Jurnal Keplatihan Olahraga*.
- Putri, Chintia, Cici. 2012. Pengaruh Desain dan Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Melalui Kepuasan Pembelian Laptop Asus, *Jurnal Manajemen Dewantara*, Vol. 1.
- Rahmawati, Nuzul, Agsa. 2013. Analisis Teknik Dayung Pada Atlet Dayung Badjoel Dragon Boat Surabaya, *Jurnal Keplatihan Olahraga*, Vol.1 (2).
- Silva-Alonso, Telmo and Iglesias-Perez, Cermen, Del, Maria. 2018. *Percentile Curves And Reference Values For 2000-M Rowing Ergometer Performance Time In International Rowers Aged 14-70 Years, Journal Of Human Sport & Exercise*, Vol. 13 (4).
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. JI.Gegerkalong Hilir Bandung thn 2012.
- Usman, Husaini. *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2009).
- Zuzan, Melly. 2015. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Mendayung Dargon Jarak 500 Meter Atlet Dayung Kabupaten Padang Pariaman, *Jurnal Ilmu Keolahragaa*.