

## ABSTRAK

### DAMPAK MENGGUNAKAN *VIDEO BREAKING* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENDAYUNG *ROWING*

Sopyan Rizki Haryadi  
1001181

**Pembimbing I : Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.**

**Pembimbing II : Ira Purnamasari, S.Pd, M.Pd**

Masalah penelitian yang penulis ajukan adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan menggunakan *video breaking* terhadap keterampilan mendayung *rowing*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak menggunakan *video breaking* terhadap peningkatan keterampilan mendayung *rowing*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dayung PODSI Kota Bandung, sedangkan sampel yang dipergunakan dalam penelitian initerdiri dari 8 orang atlet yang mengambil spesialisasi *rowing* menggunakan teknik *purposive sampling*, dan dibagi ke dalam dua kelompok dengan cara berpasangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis, data tersebut berdistribusi normal (dengan menggunakan pendekatan uji liliefors) dan hasil penghitungan latihan menggunakan *video breaking* dengan rata-rata peningkatan kelompok *treatment* 4,65 dan peningkatan rata-rata kelompok kontrol 1,32. Dihitung dengan uji signifikan perbedaan dua rata-rata satu pihak menghasilkan  $t'$  10,56 lebih besar dari 2,35, sehingga  $H_0$  ditolak artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan Menggunakan *video breaking* dan kelompok kontrol tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan *video breaking* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan mendayung *rowing*.

Dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *video breaking* memberikan pengaruh yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan mendayung *rowing* dapat diberikan latihan menggunakan *video breaking*.

**\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan  
2010**

## **ABSTRACT**

### **THE IMPACT USING VIDEO-BREAKING ON THE IMPROVEMENT OF SKILL ROWING**

**Sopyan Rizki Haryadi  
1001181**

**Supervisor I: Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.**

**Supervisor II: Ira Purnamasari, S. Pd, M.Pd**

The research problem that the authors propose is to determine the effect of exercise using a video breaking the rowing rowing skills.

This study aims to determine the impact of using video breaking the rowing skill enhancement. The population in this study was a rower PODSI Bandung, while the samples used in this study consisted of 8 people rowing athlete who specializes in using purposive sampling technique, and divided into two groups by pairs. The method used in this study is the experimental method.

Based on the results of the processing and analysis, the data is normally distributed (using the approach Liliefors test) and the results of a calculation using a video breaking exercise with an average increase treatment 4,65 group an average increase in the control group 1.32. Significant difference test calculated by the average of the two parties generate  $t'_{10.56}$  is greater than 2.35, so  $H_0$  is rejected it means there is a significant difference from training Using video breaking and the control group. The results showed that the use of video-breaking exercise a significant influence on the rowing skills.

Can be concluded that the use of video-breaking exercise a significant influence compared with the control group to increase skills. Based on the results of this study indicate that to improve skills mendayungrowing be given exercises using video breaking.

**\* Students Sports Coaching Education Program Force of 2010**