

ABSTRAK

DAMPAK LATIHAN POWER ENDURANCE DENGAN MENGUNAKAN MESIN ERGOMETER DAN RESISTANCE TALI TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI MENDAYUNG ROWING 1000 METER

(Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Dayung PRIMA PRATAMA)

Pembimbing : 1. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd
: 2. Drs. Satriya

Iwan Kurniawan

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis terhadap pentingnya komponen biomotor *power endurance* terhadap peningkatan prestasi mendayung rowing 1000 meter. Untuk melatih *power endurance* dapat menggunakan mesin *ergometer* dan *resistance* tali. Kedua alat bantu ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing – masing. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub dayung PRIMA PRATAMA, sedangkan sampel terdiri dari 8 orang atlet dayung nomor rowing, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi kedalam dua kelompok dengan cara *matching*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *rowing single scull* jarak 1000 meter, tujuannya untuk melihat seberapa signifikan peningkatan kecepatan waktu pada jarak pertandingan 1000 meter. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : latihan *power endurance* dengan menggunakan mesin *ergometer* memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan prestasi mendayung rowing jarak 1000 meter daripada latihan *power endurance* dengan menggunakan *resistance* tali terhadap peningkatan prestasi mendayung rowing jarak 1000 meter.

ABSTRAC

THE IMPACT BETWEEN POWER ENDURANCE TRAINING USING ERGOMETER MACHINE AND RESISTANCE ROPE TOWARDS ACHIEVEMENT INCREASE IN 1000 METER ROWING (Experiment Study on Athlete in PRIMA PRATAMA Rowing Club)

**Supervisor : 1. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd
: 2. Drs. Satriya**

Iwan Kurniawan

The background for this final paper is from the writer's point of view concerning how important power endurance in biomotoric component toward achievement increase in 1000 meter rowing. To train this power endurance, you can use ergometer machine and resistance rope. Both device have their own excess and lacking point. Experimental method is used as the research method. Population in this research are the athletes in PRIMA PRATAMA rowing club, and the samples are including 8 people of rowing athlete, using purposive sampling technique and divided into 2 group by way of matching the athlete. The research instrument are 1000 meter rowing single scull test, the purpose of this test is to see the significant speed increasement by time at the 1000 meter race. Based on the result of the increase data proccess and analysis, with that result writer concluded: power endurance training using ergometer machine give a more significant impact towards the achievement increase in 1000 meter rowing than power endurance training using the resistance rope towards the acheivement increase in 1000 meter rowing.

Iwan Kurniawan, 2014

Dampak Latihan Power Endurance Dengan Menggunakan Ergometer Dan Resistance Tali Terhadap Peningkatan Prestasi Mendayung Rowing 1000 Meter

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu