

ABSTRAK

KONTRIBUSI VO₂ MAX DAN POWER ENDURANCE TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG KAYAK SINGLE JARAK 1000 METER

AMBAR KORIANI SUNARSO PUTRI
1403693

Penelitian ini dilatar belakangi untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari VO₂ Max dan power endurance terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter. Hal ini dituangkan kedalam sebuah masalah penelitian yaitu, apakah VO₂ Max dan power endurance memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter. Sedangkan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui persentase besarnya kontribusi yang diberikan VO₂ Max dan power endurance terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dalam metode ini penulis mengambil populasi dan sample dari atlet dayung canoeing kayak nasional Indonesia. Dalam pengambilan sampelnya, penulis menggunakan teknik total sampling sampelnya adalah atlet dayung putra nomer kayak sebanyak 10 orang. Instrument yang digunakan : 1) cooper tes 12 menit untuk mengukur VO₂ Max. 2) Tes power endurance, tujuannya untuk mengukur power endurance dalam satuan repetisi. Alat yang digunakan adalah tes diruang beban, alat yang digunakan bench press, bench pull. 3) Sedangkan alat untuk mengukur kecepatan yaitu dengan tes medayung 1000 meter. Hasil pengolahan dan analisis data diperoleh korelasi VO₂ Max dan kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter adalah positif dan memberikan kontribusi sebesar 22,37%, korelasi power endurance terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter adalah positif dan memberikan kontribusi sebesar 18,15% dan VO₂ Max dan power endurance secara bersama-sama terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter adalah positif dan memberikan kontribusi sebesar 36,00%.

i

Ambar Koriani Sunarso Putri, 2018
*KONTRIBUSI VO₂ MAX DAN POWER ENDURANCE TERHADAP KECEPATAN
MENDAYUNG KAYAK SINGLE JARAK 1000 METER*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

*) Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan, FPOK UPI, 2014

ABSTRACT

CONTRIBUTION VO₂ MAX AND POWER ENDURANCE OF SPEED PADDLE SINGLE KAYAKING DISTANCE 1000 METER

**AMBAR KORIANI SUNARSO PUTRI
1403693**

The background of this study is the curiosity of the writer to the contribution of VO₂ Max and power endurance in 1000 meter single kayaking performance. This background is represented by the research question, do VO₂Max and power endurance give a large number of contribution for in 1000 meter single kayaking performance. The purpose of this study is to uncover the percentage of VO₂Max and power endurance contribution to in 1000 meter single kayaking performance. Descriptive method is used as the research methodology in reaching the purpose of this study. The writer collected the sample an population from the kayaking national team. In collecting the sample, the writer using total sampling techniques using 10 kataking atheletes. The instruments of this study are 1) cooper test to measure VO₂Max. 2) Power endurance test, to measure the power endurance in a repetition. The measurement is taken in the weightroom test using the bench pres . bench pull. 3) The achievement is measured by 1000 meter paddle test. From the collected data are revealed that the correlation of VO₂Max and rowing achievement in 1000 meter single kayaking performance is positive with 22,37%. While the correlation between the power endurance and in 1000 meter single kayaking performance is positive with 18,15%. Together, the combonation of VO₂Max and power endurance contribution give contribution in 1000 meter single kayaking performance positive with 36,00% percentage.

i

Ambar Koriani Sunarso Putri, 2018

**KONTRIBUSI VO₂ MAX DAN POWER ENDURANCE TERHADAP KECEPATAN
MENDAYUNG KAYAK SINGLE JARAK 1000 METER**

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

*) Coaching Sport Education student, FPOK UPI, 2014

i

Ambar Koriani Sunarso Putri, 2018

*KONTRIBUSI VO₂ MAX DAN POWER ENDURANCE TERHADAP KECEPATAN
MENDAYUNG KAYAK SINGLE JARAK 1000 METER*

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