

**PENGARUH LATIHAN BEBAN (*WEIGT TRAINING*) DENGAN METODE
CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN HASIL TES
ERGOMETER 2000M ATLET DAYUNG NOMOR ROWING**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun Oleh:

**Rifa Trifakhrizal
1501115**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHARGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN BEBAN (*WEIGHT TRAINING*) DENGAN METODE
***CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN HASIL TES**
ERGOMETER 2000M ATLET DAYUNG NOMOR ROWING

Oleh:

Rifa Trifakhrizal
1501115

Pembimbing I

Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

Pembimbing II

Dr. H. Dede Rohmat N., M.Pd.
NIP. 196312091988031001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Keolahragaan

Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

**PENGARUH LATIHAN BEBAN (*WEIGHT TRAINING*) DENGAN METODE
CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN HASIL TES
ERGOMETER 2000M ATLET DAYUNG NOMOR ROWING**

Oleh
Rifa Trifakhrizal

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Kepeleatihan dan Kesehatan

© Rifa Trifakhrizal
Universitas Pendidikan Indonesia

2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**PENGARUH LATIHAN BEBAN (*WEIGHT TRAINING*) DENGAN METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN HASIL TES ERGOMETER 2000M ATLET DAYUNG NOMOR ROWING**” ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak akan melakukan penjiplakan. Atas pernyataan saya ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 27 Juli 2021
Yang membuat pernyataan,

Rifa Trifakhrizal

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena dari rahmat dan kasih sayangnya penulis mampu menyelesaikan studinya. Dalam penulisan ini penulis menemukan beberapa hambatan, diantaranya yaitu dalam pencarian bahan, penyusunan laporan, dan pembagian waktu. Namun berkat dorongan dan motivasi dari banyak pihak penulis mampu menyelesaikan hasil penelitian ini. Penulis sadar bahwa penulis memiliki banyak kekurangan dalam penyusunan pembuatan hasil skripsi ini, maka dari itu penulis terbuka atas segala saran dan kritik yang pembaca sampaikan tersebut akan membuat penulis menjadi lebih baik lagi. Allah selalu memberkati kita semua.

Bandung, 2021

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Rd Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan FPOK UPI Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd., Selaku ketua Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga
3. Seluruh Staff Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
4. Dr. H. Mulyana, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 skripsi yang selalu memberikan ilmu, pengetahuan dan masukan kepada penulis selama bimbingan skripsi.
5. Dr. H. Dede Rohmat N., M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 skripsi yang selalu memberikan ilmu, pengetahuan dan masukan kepada penulis selama bimbingan skripsi.
6. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd. yang selalu memberikan semangat dan motivasi agar cepat menyelesaikan skripsi kepada penulis.
7. Hj. Metty Megahhoki Janti, S.Pd dan Drs. H. Didi Rosidi, M.Si. selaku orang tua penulis yang selalu memberikan segalanya dan memberikan semangat untuk segera lulus S1.
8. Istri tersayang Mega Ayu Pratiwi yang selalu menemani, membantu dan selalu memotivasi si penulis.
9. Anak – anak Aisha Keandra Gilviani dan Alisha Qiandra danastri yang selalu jadi penyemangat penulis di kala capek dan jenuh selama mengerjakan skripsi.
10. Kakak dan adik Meidita Istia Utami, Rizal Reditiansyah, Rizki Dwi Insani, Tyar reyga Pratama dan Nesha Rayna Mesty yang selalu mensupport penulis.

11. Alm. Ibu mertua, bapak mertua dan nenek mertua yang selalu mensupport penulis.

12. Keluarga besar UKM Dayung upi yang telah memberi kesempatan penulis untuk bisa bertanding di luar negeri.
13. PODSI Subang yang telah menerima penulis untuk melaksanakan penelitian sampai beres.
14. Para sahabat Ceng Alwi, Abdul, Panji, Hery, Andris, DLL yang selalu memberikan semangat kepada penulis selama mengerjakan skripsi.
15. Seluruh mahasiswa Pko angkatan 2015, 2016, 2017, 2018, 2019 yang telah membantu penulis.

Semoga segala dukungan, bantuan, dan doanya kepada penulis selama ini mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Bandung, 27 Juli 2021.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN BEBAN (*WEIGHT TRAINING*) DENGAN METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN HASIL TES ERGOMETER 2000M ATLET DAYUNG NOMOR ROWING

Pembimbing 1 : Dr. H. Mulyana, M.Pd
Pembimbing 2 : Dr. H. Dede Rohmat N, M.Pd

Rifa Trifakhrizal

2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban (*weight training*) dengan metode *circuit training* terhadap peningkatan hasil tes ergometer 2000M atlet dayung nomor rowing. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini anggota atlet dayung yang tergabung dalam Pelatda porda kab. Subang dengan jumlah atlet sebanyak 20 orang. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah atlet dayung Kab. Subang yang memiliki 10 orang atlet menggunakan pendekatan *purposive sampling* dengan kriteria penentuan sampel adalah atlet nomor *rowing* dan aktif dalam mengikuti latihan. Instrumen yang digunakan yaitu tes ergometer 2000M. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai rata-rata hasil tempuh ergometer 2000M pretest sebesar 9.03.08, pada saat posttest mengalami peningkatan pada hasil tempuh ergometer 2000M yaitu sebesar 8.51.20. hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan waktu yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan latihan beban dengan metode *circuit training* dengan nilai $p = 0.026$. *circuit training* berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler dan dapat meningkatkan otot-otot pernafasan hal tersebut memberikan manfaat yang besar terhadap hasil ergometer dayung jarak 2000M.

Kata kunci : Circuit Training, Tes Ergometer 2000M, Dayung.

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2015*

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF WEIGT TRAINING USING THE CIRCUIT TRAINING METHOD TOWARDS INCREASING THE RESULTS OF THE 2000M ERGOMETER TEST OF ROWING NUMBER

***Mentor 1 : Dr. H. Mulyana, M.Pd
Mentor 2 : Dr. H. Dede Rohmat N, M.Pd***

Rifa Trifakhrizal

2021

This study aims to determine the effect of weight training with the circuit training method on increasing the 2000M ergometer test results for rowing athletes. The research method used is an experimental research method. The population used in this study is the rowing athletes who are members of the Pelatda porda kab. Subang with a total of 20 athletes. The sample used in this study were rowing athletes Kab. Subang, which has 10 athletes, uses a purposive sampling approach with the criteria for determining the sample are rowing athletes and active in training. The instrument used is the 2000M ergometer test. Based on the results of the analysis, the average value of the 2000M ergometer pretest was 9.03.08, at the posttest there was an increase in the 2000M ergometer travel result, which was 8.51.20. This shows that there is a significant increase in time before and after weight training using the circuit training method with a p value = 0.026. circuit training has an effect on cardiovascular endurance and can increase the respiratory muscles it provides great benefits to the results of the 2000M rowing ergometer.

Keywords: Circuit Training, Ergometer 2000M Test, Rowing.

** Students of 2015 Sports Coaching Education Study Program.*

School of Sports and Health Education.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	4
KATA PENGANTAR	5
UCAPAN TERIMAKASIH	6
ABSTRAK	8
ABSTRACT	9
DAFTAR ISI	10
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR GAMBAR	13
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Batasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	Error!
Bookmark not defined.	
A. Rowing	Error! Bookmark not defined.
B. Teknik Dasar Mendayung Rowing	Error! Bookmark not defined.
C. Parameter Sukses Pendayung Rowing	Error! Bookmark not defined.
D. Karakteristik Mesin Ergometer Rowing	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Mendayung Rowing Mesin Ergometer	Error! Bookmark not defined.
F. Pengertian Latihan Beban	Error! Bookmark not defined.
G. Kekuatan (<i>Strength</i>)	Error! Bookmark not defined.
H. Kekuatan Maksimal (<i>strength maximum</i>)	Error! Bookmark not defined.
I. Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
J. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Metode Penelitian	33
B. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.

1. Populasi dan Sampel Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- D. Instrumen Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- E. Tempat dan Waktu Pelaksanaan**Error! Bookmark not defined.**
- F. Program latihan**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**Error! Bookmark not defined.**

- A. Hasil Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- B. Uji Normalitas.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Uji Homogenitas**Error! Bookmark not defined.**
- D. Uji peningkatan**Error! Bookmark not defined.**
- E. Diskusi Penemuan.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....**Error! Bookmark not defined.**

- A. Kesimpulan**Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kelebihan dan Kekurangan Peralatan Beban.....	25
Tabel 2.2	Takaran <i>Circuit Weight Training</i>	28
Tabel 3.1.	Waktu Pelaksanaan Penelitian	37
Tabel 4.1	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Masing-Masing Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2	Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Masing-Masing Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3	Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i> Pada Masing-Masing Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4	Hasil Pengujian Homogenitas Dua Varians.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5	Hasil Uji Peningkatan Rata-Rata Pretest Dengan Posttest Dari Masing-Masing Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6	Hasil Uji Peningkatan Rata-Rata Posttest Kelompok Eksperimen dengan Posttest Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	<i>Ergometer Rowing</i>	2
Gambar 2.1	<i>Rowing Boats Categories</i>	8
Gambar 2.2	Teknik <i>Catch</i> (Persiapan).....	11
Gambar 2.3	Teknik Tarikan (<i>Drive</i>)	12
Gambar 2.4	Teknik Akhir Kayuhan (<i>Finish</i>).	12
Gambar 2.5	Teknik Pemulihan (<i>recovery</i>).....	13
Gambar 2.6	<i>Anthopometric Rower Junior, Rower Sub-Elit, Rower Elit Croatia</i> .15	
Gambar 2.7	<i>Physiological Rower Junior, Rower Sub-Elit, Rower Elit Croatia</i> .16	
Gambar 2.8	Mesin ergometer.....	17
Gambar 2.9	Awalan (<i>start</i>)	19
Gambar 2.10	Bagian dari Fase Pertama tarikan.....	19
Gambar 2.11	Bagian kedua dari <i>Fase Tarikan</i>	20
Gambar 2.12	Posisi akhir (<i>Finish</i>)	21
Gambar 2.13	Pengambilan (<i>Recovery</i>)	21
Gambar 2.14.	Contoh mesin <i>pivot</i>	23
Gambar 2.15	Contoh mesin <i>cam</i>	23
Gambar 2.16.	<i>Barbell</i>	24
Gambar 2.17	<i>Dumbell</i>	24
Gambar 3.1	<i>Desain Penelitian Eksperimen</i>	34

Daftar Pustaka

- Aryadi, Rachman. (2014) Jurnal Multilateral, Volume 13, No. 2 Desember 2014 hlm. 88-102, Pengaruh Latihan Leg Press dan Back Squat
- Baechle, T.R. (2010). *Fitness professional's guide to strength training older adults* / Thomas R. Baechle, Wayne L. Westcott. -- 2nd ed.
- Barrett, R. S., and Manning, J. M. (2004). *Rowing. Sports Biomechanics*, 3
- Ben, Rodford. (2015). *Be Your Own Support Team – 4: Sports Psychology*. Tersedia di: <https://www.rowperfect.co.uk/be-your-own-support-team-4-sports-psychology/>[Diunggah Pada Tanggal 23 Maret 2019].
- [Bishop. T. \(2012\) Stronger legs & lower body](#). By: Tim Bishop.
- Bompa, Tudor. O. (1990). *Theory and Methodology Of Training*. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.CP.
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. UnitedStates of Amerika : Human kinetics.
- Bompa, Tudor. O. (2009) *Periodization: Theory and Methodology of Training* / Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.--5th ed.
- Dampak Fisiologis Olahraga. Tersedia di: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/FISIOLOGIS%20OR%201.pdf>. [Diunggah Pada Tanggal 16 April 2019].
- Fred. S and Rachel. S (2016). *Weight Training Without Injury*. By: Fred Stellabotte and Rachel Straub
- Gambar Teknik Mendayung. Tersedia di: http://www.Britishrowing.org/water_rowing_technique_-_British_Rowing. [Diunggah Pada tanggal 20 Desember 2018].
- Harsono. (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Penerbit CV. Tambak Kusuma.
- Siswanto, H. (2012). *Dampak Latihan Yang Terjadi Pada Otot*, tersedia di: <https://herisiswantosarjono.blogspot.com> [diunggah pada 24 juni 2019]
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data Dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Penerbit PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Rifa Trifakhrizal, 2021 **PENGARUH LATIHAN BEBAN (WEIGHT TRAINING DENGAN METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN HASIL TES ERGOMETER 2000M ATLET DAYUNG NOMOR ROWING** Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Kleshnev. (2000). *Kontribusi otot – otot untuk pendayung rowing*. tersedia di: <https://rowingbiomechanics.weebly.com/> [diunggah pada 2 April 2019].
- Latihan *leg press* tersedia di: <https://goldenfitnessgymalabuhanratu.wordpress.com/alat-fitness/free-weight/leg-press/> [diunggah pada 6 April 2019].
- Mikulić, P. (2008). *Anthropometric and Physiological Profiles of Rowers of varying ages and ranks*. Article in *Kinesiology* · June 2008.
- Niels, Stefanos. (2007). *Handbook of Sports Medicine and Science Rowing*. Blackwell Publishing.
- Nolte, V. (2005, hlm. 166). *Rowing Faster Training-Rigging Technique-Racing*. United States of Amerika: Human Kinetics.
- Nolte, V (2011). *Rowing Faster, Second Edition*. Human Kinetics, Inc.
- Nurjaya, D. R. (2009). *Instrumen Pemandu Bakat “Dayung”*. Jakarta : Direktorat Pelajar dan Mahasiswa.
- Olahraga Dayung Rowing. Tersedia di: <http://dayungolahraga.blogspot.com/> . [Diunggah pada tanggal 2 April 2019]
- Rowing Boats Categories*. Tersedia di: <http://www.lakebrantleyrowing.org/rowing> . [Diunggah pada tanggal 20 Desember 2018]
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit CV. ALFABETA.Gegerkalong Hilir Bandung.
- Sunaryadi. (2016). *Mtode Penelitian*. CV. Nurani, Bandung, cet. Permata, Edisi Kelima 2016
- Gambar Teknik Mendayung. Tersedia di: [http://www.Britishrowing.org/water rowing technique – British Rowing](http://www.Britishrowing.org/water%20rowing%20technique%20-%20British%20Rowing). [Diunggah Pada tanggal 20 Desember 2018]
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2015) *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia.