

ABSTRAK

KONTRIBUSI VO₂ MAX DAN POWER ENDURANCE TERHADAP PRESTASI DAYUNG NOMOR KAYAK SINGLE JARAK 500 METER

Pembimbing: 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M. Pd
2. Nida'ul Hidayah, M. Si

Zaid Muksin*

Penelitian ini dilatar belakangi untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari VO₂ Max dan power endurance secara bersama-sama terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter. Hal ini dituangkan kedalam sebuah masalah penelitian yaitu, apakah VO₂ Max dan power endurance memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persentase besarnya kontribusi yang diberikan VO₂ Max dan power endurance terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dalam metode ini penulis mengambil populasi dan sampel dari atlet dayung nomor kayak prima sea games 2013. Dalam pengambilan sampelnya penulis menggunakan teknik total sampling sampelnya adalah atlet dayung nomor kayak sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah : 1) balke tes untuk mengukur VO₂ Max. 2) Tes power endurance , tujuannya untuk mengukur power endurance dalam satuan repetisi. Alat ukur yang digunakan adalah tes diruang beban, alat yang digunakan bench prss, bench pull, dan pull up. 3) Sedangkan alat untuk mengukur prestasi yaitu dengan tes mendayung 500 meter. Hasil pengolahan dan analisis data diperoleh korelasi VO₂ Max dan prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter adalah positif dan memberikan kontribusi sebesar 2,725%, korelasi power endurance dan prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter adalah positif dan memberikan kontribusi sebesar 29,44%, dan VO₂ Max dan power endurance secara bersama-sama terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter adalah positif dan memberikan kontribusi sebesar 38,99% terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dari analisis data di atas mengenai korelasi VO₂ Max dan power endurance terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat kontribusi VO₂ Max dengan prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter sebesar 2,725%. 2) Terdapat kontribusi power endurance terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter sebesar 29,44%. 3) Terdapat kontribusi VO₂ Max dan power endurance dengan prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter sebesar 38,99%.

**Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Angkatan 2009*

Zaid Muksin, 2014

Kontribusi Vo2 Max Dan Power Endurance Terhadap Prestasi Dayung Nomor Kayak Single Jarak 500 Meter

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

ABSTRACT

THE CONTRIBUTION OF VO₂MAX AND POWER ENDURANCE IN 500-METER SINGLE KAYAKING PERFORMANCE

Supervisor: 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M. Pd
2. Nida'ul Hidayah M.Si

Zaid Muksin*

The background of this study is the curiosity of the writer to the contribution of VO₂Max and power endurance in in 500-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 500-meter single kayaking performance. The purpose of this study is to uncover the percentage of VO₂Max and power endurance contribution to in 500-meter single kayaking performance. Descriptive method is used as the research methodology in reaching the purpose of this study. The writer collected the sample and population from the kayaing prima athletes 2013. In collecting the sample, the writer using total sampling techniques using 20 kayaking atheletes. The instruments of this study are 1) brake 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 press, bench pull, and pull up. 3) The achievement is measured by 500m rowing test. From the collected data are revealed that the correlation of VO₂Max and rowing achievement in 500-meter single kayaking performance is positive with 2, 725%. While the correlation between the power endurance and in 500-meter single kayaking performance is positive with 29,44%. Together, the combination of VO₂ and power endurance contribution give contribution in 500-meter single kayaking performance positive with 38, 99% percentage. From the study, the writer concludes 3 points: 1) VO₂ contributes 2, 725% in 500-meter single kayaking performance 2) Power endurance contributes 29. 44% in 500-meter single kayaking performance 3) Both VO₂ and power endurance together contribute 38, 99% positive in 500-meter single kayaking performance.

**Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Angkatan 2009*

Zaid Muksin, 2014

Kontribusi Vo2 Max Dan Power Endurance Terhadap Prestasi Dayung Nomor Kayak Single Jarak 500 Meter

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