

**PENGARUH LATIHAN OLAHRAGA DAYUNG ROWING
NOMOR SCULL TERHADAP PENINGKATAN
KONDISI FISIK**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

**INTAN VENESIA
890914**



**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG
1996**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

Nama : Intan Venesia

**"Bacalah, dan Tuhanmu amat
mulia, yang telah mengajar
dengan pena. Dia telah
mengerjakan kepada manusia
apa yang tidak diketahuinya."
(Q.S. Al-Alaq: 3, 4, 5)**

**Karya ini ku persembahkan
kehadapan Ayah, Ibu,
Kakak, Adikku yang senan-
tiasa memberikan dorongan
lahir dan batin.**

ABSTRAK

Pada olahraga dayung, seorang pendayung dalam perlombaan dituntut untuk dapat mendayung dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal sehingga dapat mencapai finish dengan waktu tempuh yang sesingkat mungkin. Dalam hal ini kekuatan otot dan tenaga ledak otot memegang peranan penting. Tetapi komponen kondisi fisik yang terpenting adalah daya tahan otot, karena pada cabang olahraga dayung rowing dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang ditempuh dalam waktu yang lama. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengambil masalah : Apakah latihan olahraga dayung rowing memberi pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kondisi fisik di kalangan remaja desa Ciburuy Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung.

Tujuan dalam penelitian ini adalah : untuk memperoleh data informatif tentang derajat keberartian pengaruh latihan olahraga dayung rowing nomor scull terhadap peningkatan kondisi fisik, khususnya berpengaruh terhadap daya tahan otot lokal yang meliputi; daya tahan lokal otot tungkai, daya tahan lokal otot lengan, dan daya tahan lokal otot punggung.

Metoda penelitian yang digunakan adalah metoda eksperimen. Desain eksperimen yang dipergunakan adalah pra dan post eksperimen. Sampel yang penulis

ambil adalah remaja putra yang tinggal di Desa Ciburuy Kampung Ciburuy yang berjumlah 40 orang, 20 orang untuk kelompok eksperimen, dan 20 orang untuk kelompok kontrol.

Dari hasil uji kesamaan dua rata-rata seluruh tes kelompok eksperimen ternyata $t_{hitung} 8,62 >$ dari nilai $t_{tabel} 2,02$, dan untuk seluruh tes kelompok kontrol ternyata $t_{hitung} 0,23 <$ dari nilai $t_{tabel} 2,02$. Untuk uji beda seluruh tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ternyata nilai $t_{hitung} 13,38 >$ dari nilai $t_{tabel} 2,02$. Hal ini berarti hipotesis yang penulis ajukan dapat diterima, yakni latihan olahraga dayung rowing nomor scull berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan kondisi fisik di kalangan remaja Desa Ciburuy.

Jadi kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: latihan olahraga dayung rowing nomor scull jika dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian menambah beban latihannya, dapat meningkatkan kondisi fisik terutama meningkatkan daya tahan otot.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, penulis panjatkan puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu wata'ala karena dengan kehendak dan karuniaNya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Olahraga Dayung Rowing Nomor Scull Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik di Kalangan Remaja Desa Ciburuy Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung" ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung.

Selama menyusun skripsi ini banyak rintangan yang penulis temui, baik dari dalam maupun dari luar diri penulis. Namun demikian, rintangan itu dapat teratasi berkat bantuan dari berbagai pihak. Bantuan tersebut terutama dari pihak keluarga yang dengan tabah dan sabar mendorong penulis untuk tetap melangkah maju. Tekad untuk tetap maju didukung pula oleh pihak Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi kesempatan untuk membuka jalan prestasi bagi penulis, juga faktor pembimbing yang merupakan modal keberangkatan penulis untuk melangkah di bawah arahan dan bimbingannya dan rekan-rekan mahasiswa yang dengan rela membantu kelancaran

terwujudnya skripsi ini serta berbagai pihak yang turut memberikan bekal pengetahuan. Oleh karena itu, kesempatan ini penulis gunakan untuk mengungkapkan rasa terima kasih yang dalam kepada :

1. Ibu dan Bapak tercinta, kakak dan adik-adikku tersayang yang telah memberikan do'a, semangat dan bantuan moril maupun material bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak DR. Rusli Lutan sebagai Dekan FPOK IKIP Bandung yang telah memberikan bantuan dan izin penelitian dalam rangka penulisan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Sumarna Sukatma, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk berprestasi dan memberikan dorongan supaya terus maju.

4. Bapak Drs. Muchtamadji M. Ali, MS sebagai Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan petunjuk, saran-saran, dan nasehat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Pung Sunarto sebagai Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan petunjuk, saran-saran, dan nasehat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

6. Staf Pengurus dan anggota Unit Kegiatan Dayung FPOK IKIP Bandung, yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Para remaja desa Ciburuy Kecamatan Padalarang, Bandung.

8. Sahabat-sahabat Keluarga Besar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Bandung yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dorongan kepada penulis sampai selesainya skripsi ini.

9. Sejumlah nama yang tak mungkin penulis sebutkan satu-persatu yang memberikan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Kepada semua pihak yang telah penulis sebutkan tadi, penulis panjatkan do'a semoga amal ibadahnya diterima oleh Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan karya ilmiah ini masih banyak kekurangannya. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang ada pada penulis.

Akhir kata penulis berharap, semoga karya ilmiah ini memberikan manfaat, baik bagi penulis maupun bagi para pembaca.



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Penjelasan Istilah	8
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis	9
BAB II. TINJAUAN TEORITIS	
A. Olahraga Dayung	10
1. Sejarah Perkembangan Olahraga Dayung	10
2. Jenis-jenis Olahraga Dayung	12
3. Olahraga Dayung di Obyek Wisata Ciburuy	15
4. Teknik Mendayung Nomor Scull	16
B. Komponen-komponen Kondisi Fisik Olah- raga Dayung Rowing	27

	Halaman
C. Pengaruh Latihan Terhadap Kondisi Fisik	29
D. Prinsip Latihan Beban Lebih (Overload).	33
E. Peranan Daya Tahan Otot Dalam Olahraga Dayung Rowing Nomor Scull	37
BAB III. PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel	47
C. Alat Pengumpul Data	49
D. Pelaksanaan Pengetesan	53
E. Lamanya Eksperimen	54
F. Rancangan Pengolahan Data	55
BAB IV. HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data	59
B. Analisis Data	68
C. Diskusi Penemuan	69
BAB V. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A. Kesimpulan	71
B. Rekomendasi	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN :	
1. DATA HASIL TES AWAL KELOMPOK EKSPERIMEN	75
2. DATA HASIL TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN	76

	Halaman
3. DATA HASIL TES AWAL KELOMPOK KONTROL....	77
4. DATA HASIL TES AKHIR KELOMPOK KONTROL ..	78
5. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AWAL SQUAT-JUMPS KELOMPOK EKSPERIMEN	79
6. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AWAL PULL-UPS KELOMPOK EKSPERIMEN...	80
7. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AWAL BACK-UPS KELOMPOK EKSPERIMEN...	81
8. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL SELURUH TES AWAL KELOMPOK EKSPERIMEN....	82
9. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AKHIR SQUAT-JUMPS KELOMPOK EKSPERIMEN	83
10. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AKHIR PULL-UPS KELOMPOK EKSPERIMEN..	84
11. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AKHIR BACK-UPS KELOMPOK EKSPERIMEN..	85
12. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL SELURUH TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN...	86
13. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AWAL SQUAT-JUMPS KELOMPOK KONTROL...	87
14. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AWAL PULL-UPS KELOMPOK KONTROL.....	88
15. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AWAL BACK-UPS KELOMPOK KONTROL.....	89

16. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL SELURUH TES AWAL KELOMPOK KONTROL.....	90
17. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AKHIR SQUAT-JUMPS KELOMPOK KONTROL..	91
18. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AKHIR PULL-UPS KELOMPOK KONTROL.....	92
19. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL TES AKHIR BACK-UPS KELOMPOK KONTROL.....	93
20. MENGHITUNG UJI NORMALITAS DATA HASIL SELURUH TES AKHIR KELOMPOK KONTROL.....	94
21. LANGKAH-LANGKAH PENGHITUNGAN UJI HOMOGENITAS KEDUA VARIANSI TES AWAL DAN TES AKHIR	95
22. MENGHITUNG UJI HOMOGENITAS VARIANSI SETIAP BUTIR TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN	96
23. MENGHITUNG UJI HOMOGENITAS VARIANSI SELURUH TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN.....	97
24. MENGHITUNG UJI HOMOGENITAS VARIANSI SETIAP BUTIR TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK KONTROL.....	98
25. MENGHITUNG UJI HOMOGENITAS VARIANSI SELURUH TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK KONTROL.....	99

26.	MENGHITUNG UJI KESAMAAN DUA RATA-RATA SETIAP BUTIR TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN	100
27.	MENGHITUNG UJI KESAMAAN DUA RATA-RATA SELURUH BUTIR TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN	103
28.	MENGHITUNG UJI KESAMAAN DUA RATA-RATA SETIAP BUTIR TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK KONTROL	104
29.	MENGHITUNG UJI KESAMAAN DUA RATA-RATA SELURUH BUTIR TES AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK KONTROL	106
30.	MENGHITUNG UJI BEDA TES SQUAT-JUMPS KELOMPOK EKSPERIMEN	107
31.	MENGHITUNG UJI BEDA TES PULL-UPS KELOMPOK EKSPERIMEN	108
32.	MENGHITUNG UJI BEDA TES BACK-UPS KELOMPOK EKSPERIMEN	109
33.	MENGHITUNG UJI BEDA SELURUH BUTIR TES KELOMPOK EKSPERIMEN.....	110
34.	MENGHITUNG UJI BEDA TES SQUAT-JUMPS KELOMPOK KONTROL	111
35.	MENGHITUNG UJI BEDA TES PULL-UPS KELOMPOK KONTROL	112

36. MENGHITUNG UJI BEDA TES BACK-UPS	
KELOMPOK KONTROL	113
37. MENGHITUNG UJI BEDA SELURUH BUTIR TES	
AWAL DAN TES AKHIR KELOMPOK KONTROL.....	114
38. HASIL PENGHITUNGAN UJI BEDA SKOR RATA-	
RATA, SIMPANGAN BAKU DAN VARIANSI SETIAP	
BUTIR TES KELOMPOK EKSPERIMEN DAN	
KELOMPOK KONTROL	115
39. MENGHITUNG UJI BEDA SETIAP BUTIR TES	
KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL	116
40. MENGHITUNG UJI BEDA SELURUH TES KELOMPOK	
EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL.....	119
41. NILAI KRISIS L UNTUK UJI LILLIEFORS.....	121
42. NILAI PERSENTIL UNTUK DISTRIBUSI t	122
43. NILAI PERSENTIL UNTUK DISTRIBUSI F	123
44. JENIS DAYUNG ROWING TIPE SCULLING NOMOR	
SATU PENDAYUNG	124
45. JENIS DAYUNG ROWING TIPE SCULLING NOMOR	
DUA PENDAYUNG.....	125
SURAT IZIN MENGUTIP	126
RIWAYAT HIDUP	128
SURAT TUGAS	130
SURAT IZIN PENELITIAN	131
SURAT KETERANGAN TELAH MENGADAKAN PENELITIAN	132

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.4.	Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku dan Variansi Setiap Butir Tes Kondisi Fisis Kelompok Eksperimen	59
2.4.	Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku dan Variansi Setiap Butir Tes Kondisi Fisik Kelompok Kontrol	60
3.4.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Setiap Butir Tes Awal Kelompok Eksperimen	61
4.4.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Setiap Butir Tes Akhir Kelompok Eksperimen ...	61
5.4.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Setiap Butir Tes Awal Kelompok Kontrol	62
6.4.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Setiap Butir Tes Akhir Kelompok Kontrol	62
7.4.	Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Setiap Butir Tes Kelompok Eksperimen	63
8.4.	Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Setiap Butir Tes Kelompok Kontrol	63
9.4.	Hasil Penghitungan Uji Kesamaan Dua Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir Setiap Butir Tes Kelompok Eksperimen	65
10.4.	Hasil Penghitungan Uji Kesamaan Dua Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir Setiap Butir Tes Kelompok Kontrol	66

Tabel	Halaman
11.4. Hasil Penghitungan Uji Kesamaan Dua Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir Seluruh Tes Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	67
12.4. Hasil Penghitungan Uji Beda Setiap Butir Tes Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	68
13.4. Hasil Penghitungan Uji Beda Seluruh Tes Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.2. Posisi Penangkapan Air (Catch)	18
2.2. Lebar Bentangan Tangan pada Penangkapan Air..	19
3.2. Bagian Pertama dari Fase Tarikan	21
4.2. Pengembangan Tekanan Pada Tumpuan Kaki Selama Melakukan Kayuhan	22
5.2. Bagian Kedua dari Fase Tarikan	23
6.2. Posisi Akhir atau Finish	24
7.2. Gerak Meluruskan Lengan Pada Fase Pengembalian	26
8.2. Gerak Membungkukkan Badan Pada Fase Pengembalian	26
9.2 Ilustrasi Grafis Penambahan Beban Latihan ...	35
10.2 Load - Resulting In Development of	36



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1987). Prosedur Penelitian. PT. Bina Aksara : Jakarta.
- Giam, C.K. dan Teh, K.C. Alih Bahasa oleh Hartono Satmoko. (1993). Ilmu Kedokteran Olahraga. Binarupa Aksara: Jakarta.
- Giriwidjoyo, Santoso. (1992). Ilmu Faal Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung: Bandung.
- Hadi, Sutrisno. (1982). Metodologi Research. Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada: Yogyakarta.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. C.V. Tambak Kusuma: Jakarta.
- Haryono, Wing. (1982). Pariwisata Rekreasi dan Entertainment. Ilmu Publisker : Bandung.
- Ichsan, M. (1989). Pendidikan Kesehatan dan Olahraga. FPOK IKIP: Bandung.
- Kennet, Cooper. Alih Bahasa oleh Anton Adiwiyoto. (1983). Aerobik. PT. Gramedia: Jakarta.
- Klavora, Peter. (1982). Rowing 2 Nations Coaching Certification Program. School of Pysical and Health Education University of Toronto: Ontario.
- Lutan, Rusli. et al. (1992). Manusia dan Olahraga. ITB dan FPOK IKIP: Bandung.
- Mc Cloy, Horal, Charles and Young, Dorothy, Norman. (1965). Test and Measurement in Healt and Physical Education. Printed in the United State of America, New York, Appleton - Century - Crofs, Inc.
- Moeloek, Dagsina, dan Cokronegoro, Atmojo. (1988). Kesehatan dan Olahraga. FKUI : Jakarta.
- Nasution, S. (1991). Metode Research. Jemmar: Bandung.
- Nawawi, Hadari, dan Martini, Hadari. (1992). Instrumen Penelitian Bidang Sosial. Gajah Mada University Press: Yogyakarta.

- Nilsen, S dan Thor. (1987). Basic Rowing Techniqu. The FISA Development Commission.
- Nurhasan. (1991). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. FPOK IKIP Bandung.
- Sadoso. (1984). Kesehatan Olahraga. PT. Grafidian Jaya: Jakarta.
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen P dan K Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan : Jakarta.
- Smith, Nick. (1989). Rowing and Sculling. First Publisher in Australia.
- Sudjana, MA., (1992). Metode Statistik. Tarsito: Bandung.
- Surakhmad, Winarno. (1990). Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode, dan Teknik. Tarsito: Bandung.

Sumber Lain

- Kejurnas Dayung Palangkaraya, (1990). P.B. PODSI.
- Olahraga Dayung Jenis Rowing, (1983). P.B. PODSI.
- Olahraga Dayung Jenis Rowing, (1989). P.B. PODSI.
- Petunjuk Pembinaan Olahraga Dayung, (1994). Direktorat Keolahragaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.