

SKRIPSI

**STUDI KEMAMPUAN *AN-AEROBIK* DAN *AEROBIK ENDURANCE* ATLET
DAYUNG DRAGON BOAT PODSI KOTA PADANG**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
RIZQY WARDANI
NPM : 1210013411248**

**PRODI JURUSAN PENDIDIKAN GURU DAN SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2018**

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Semoga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Studi Kemampuan *An-Aerobik* dan *Aerobik Endurance* Atlet Dayung Dragon Boat Podsi Kota Padang.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Bung Hatta Padang. Penulis berharap banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil.

Sehubungan dengan hal tersebut perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan hormat setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA, Selaku Rektor Universitas Bung Hatta Padang.
2. Drs. Khairul, M. Sc, Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang.
3. Drs. Madri M, M. Kes AIFO, Selaku Ketua pengelola jurusan PGSD konsentrasi pendidikan jasmani kesehatan rekreasi.
4. Prof. Dr. Eri Barlian, MS dan Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd, Selaku pembimbing yang telah banyak memberikan saran, bimbingan dan arahan dalam penyusunan maupun penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Madri M, M. Kes. AIFO dan Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd, selaku tim Penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya.

6. Kepada kedua orang tua tercinta, ayah (Zaharuddin Syukur, S.Pdi) Ibu (Asnah. AB) dan kepada saudara-saudaraku (Kurniati, Zulaika, Nurul, Karimah) serta keponakan yang selalu membahagiakan hati (Rismaya Khairunisa, Fardhan Dziqri, Awalia Mulida, dan Inayah Fatyaturahmah).

ABSTRAK

Rizqy Wardani (2017) : Studi Kemampuan *An-aerobik* dan *Aerobik Endurance* Atlet Dayung Boat Podsi Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu mengetahui kemampuan *an-aerobik* dan *aerobik endurance* Atlet Dayung Boat Podsi Kota Padang. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *an-aerobik* dan *aerobik endurance* Atlet Dayung Boat Podsi Kota Padang yang berkenaan dengan daya tahan kekuatan otot lokal, daya tahan kekuatan otot perut, daya tahan kekuatan lengan, dan kelenturan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah *atlet* dayung dragon boat PODSI Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Data di analisis menggunakan statistik deskriptif melalui tabulasi frekuensi.

Hasil analisis didapatkan bahwa kemampuan *anaerobik atlet* dayung dragon boat PODSI Kota Padang, dari 20 orang *atlet* diketahui bahwa 15 orang memiliki nilai *an-aerobik endurance* sebesar $> 55.30\%$, kemampuan *an-aerobik atlet* dayung dragon boat PODSI Kota Padang termasuk dalam kategori kurang sekali dan kemampuan *aerobic* *atlet* dayung dragon boat PODSI Kota Padang, dari 20 orang *atlet* diketahui bahwa 12 orang memiliki nilai VO_2MAX sebesar $> 49.20 - 55.00$, hal ini dapat diketahui bahwa kemampuan *aerobic* *atlet* dayung dragon boat PODSI Kota Padang termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kemampuan *an-aerobik* dan *aerobik endurance*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Halaman	
HALAMAN PERSEMBAHAN		i
SURAT PERNYATAAN		iv
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI		v
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI		vi
KATA PENGANTAR		vii
ABSTRAK		ix
DAFTAR ISI		x
DAFTAR TABEL		xii
DAFTAR GAMBAR		xiii
BAB I PENDAHULUAN		
A. Latar Belakang Masalah		1
B. Identifikasi Masalah		5
C. Pembatasan Masalah		5
D. Rumusan Masalah		5
E. Tujuan Penelitian		6
F. Kegunaan Penelitian		6
BAB II KERANGKA TEORITIS		
A. Kajian Teoritis		7
1. Hakikat Olahraga Dayung.....		7
2. Kondisi Fisik		8
a. <i>An-aerobik</i>		11
b. Daya Tahan Kekuatan		14
c. Kelenturan (<i>Flexibility</i>)		25
d. <i>Aerobik Endurance</i>		27
e. Manfaat Latihan <i>An-aerobik</i> dan <i>Aerobik Endurance</i>		32
B. Kerangka Berfikir		33
C. Pertanyaan Penelitian		35
BAB III METODE PENELITIAN		
A. Jenis Penelitian		36
B. Waktu dan Tempat Penelitian		36
C. Definisi Operasional		37
D. Populasi dan Sampel		37
E. Jenis dan Sumber Data		37

F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	38
H. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	45
C. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian VO^2 MAX	41
2. Norma Pengukuran	42
3. Distribusi Data Penelitian	43
4. Distribusi Data Daya Tahan <i>An-aerobik</i>	43
5. Distribusi Data Daya Tahan <i>Aerobik</i>	44
6. Analisis Data Daya Tahan <i>An-aerobik</i> Sesuai dengan Norma Pengukuran	45
7. Analisis Data Daya Tahan <i>Aerobik</i> Sesuai dengan Norma Pengukuran.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Sprint</i>	13
2. Otot Lokal	18
3. Otot Perut	20
4. <i>Sit-up</i>	23
5. Otot Lengan.....	24
6. VO^2 Max	32
7. Kerangka Berfikir.....	34
8. <i>Tes Sprint</i> 300 Meter	38
9. <i>Brake Test</i>	40
10. Distribusi Daya Tahan <i>An-aerobik</i>	44
11. Distribusi Daya Tahan <i>Aerobik</i>	45