

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN *AEROBIK* DAN *AN-AEROBIK*
ENDURANCE ATLET DAYUNG PORROV - XIV
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



OLEH :

**Fitri Yanti
NPM:1210013411292**

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2018**

ABSTRAK

Fitri Yanti (2017): Studi tentang kemampuan *aerobik* dan *an-aerobik endurance* atlet dayung porprov-XIV Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu untuk mengetahui kemampuan *aerobik* dan *an-aerobik endurance* Atlet Dayung PorProv – XIV Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kemampuan *aerobik* dan *an-aerobik endurance* atlet dayung porprov- XIV Kota Padang yang berkenaan dengan kemampuan fisik kelenturan, kemampuan fisik gerak, kemampuan fisik kekuatan maksimal, daya tahan kekuatan.

Jenis penelitian yaitu deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah para atlet dayung PORPROV XIV 2016 yang berjumlah 22 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan cara melakukan tes daya tahan *aerobik* diukur dengan *Bleep Test* dan daya tahan *an-aerobik* dengan lari *Sprint* 300 M. Data di analisis dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan hasil analisis data tentang studi tentang kemampuan aerobik dan an-aerobik *endurance* atlet dayung porprov-XIV kota padang, maka didapat hasil penelitian sebagai berikut : 1) kemampuan daya tahan aerobik dikategorikan cukup sebesar (60,90%) dan 2) kemampuan daya tahan anaerobik dikategorikan kurang sebesar (32,73%).

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

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Studi tentang kemampuan *aerobik* dan *anaerobik endurance* atlet dayung Porprov-XIV kota Padang. Penulisan skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik material maupun moril, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA selaku Rektor Universitas Bung Hatta yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan studi S1 di Universitas Bung Hatta.
2. Drs. Khairul Harha, M,Sc. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian.
3. Ali Mardius, S.Pd M.Pd selaku Ketua Pengelola Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan izin selama penulisan skripsi ini berjalan lancar.

4. Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku Pembimbing I dan Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs.Madri M.Kes, AIFO selaku Penguji I dan Arfon Meirony, S.Pd,M.Pd selaku Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti.
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan bekal ilmu pengetahuan dan saran bagi peneliti selama mengikuti proses pendidikan, di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
7. Pengurus PODSI Sumatera Barat yang telah membantu peneliti dalam memberikan data yang dibutuhkan.
8. Kedua orang tua Bapak Suardi dan Ibu Laminar serta keluarga besar yang telah membantu peneliti dalam memberikan data yang dibutuhkan.
9. Kepada seluruh rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan bantuan moril maupun material kepada peneliti serta dorongan sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teristimewa kepada temanku tersayang Nun Zairina dan Abdur Rahman yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan menjadi pahala di sisi Allah SWT.

Padang, Januari 2018

Fitri Yanti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Olahraga Dayung.....	10
2. Daya Tahan.....	13
3. Komponen Kondisi Fisik.....	14
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian.....	25
 BAB III METOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
1. Jenis Data	27
2. Sumber Data	27

	Halaman
E. Definisi Operasional	27
1. Daya Tahan Aerobik	28
2. Daya Tahan Anaerobik.....	28
F. Instrumen Penelitian	28
1. Daya Tahan Aerobik	28
2. Daya Tahan Anaerobik.....	30
G. Teknik Analisa Data	31
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
1. Daya Tahan Aerobik	33
2. Daya Tahan Anaerobik.....	34
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	35
C. Pembahasan	37
1. Studi Tentang Kemampuan Aerobik Pada Atlet Dayung Porprov XIV.....	37
2. Studi Tentang Kemampuan Anaerobik Pada Atlet Dayung Porprov XIV	38
 BABV PENUTUP	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Pengukuran	27
2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	28
3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Anaerobik	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Histogram Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	34
3. Histogram Frekuensi Daya Tahan Anaerobik	34
4. Atlet sedang melakukan pemanasan	42
5. Atlet sedang melakukan Tes VO^2 Max	42
6. Atlet sedang melakukan Tes Lari Sprint 300 M	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Blanko dan Norma Test Kemampuan Daya Tahan Aerobik	43
2. Rekap Blanko dan Norma Test Kemampuan Daya Tahan Aerobik	43
3. Surat Izin Penelitian dari kampus	44
4. Surat Balasan Penelitian dari PODSI KOTA PADANG	45
5. Hasil Tes Toefl	46
6. Dokumentasi Penelitian	47