

**ANALISIS KONDISI FISIK KEKUATAN OTOT
LENGAN PADA ATLET DAYUNG NOMOR *DRAGON*
BOAT BINAAN KONI ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh :

Musawira
Nim: 1911040030



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Musawira
NIM : 1911040030
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Analisi Kondisi Fisik Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Nomor *Dragon Boat* Binaan Koni Aceh Besar

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 8 Maret 2024

Pembimbing I



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Pembimbing II



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Irwandi, S.Pd., M. Pd. AIFO
NIDN. 01260688005

LEMBARAN PERSETUJUAN

**ANALISIS KONDISI FISIK KEKUATAN OTOT LENGAN PADA ATLET
DAYUNG NOMOR *DRAGON BOAT* BINAAN KONI ACEH BESAR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 8 Maret 2024

Pembimbing I



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Pembimbing II



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Irwandi S.Pd., M. Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Musawira

NIM : 1911040030

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 8 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,



Musawira
NIM: 1911040030

Abstrak

Musawira.2023. Analisis Kondisi Fisik Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Nomor Dragon Boat Binaan Koni aceh Besar. Skripsi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Pembimbing I Munzir, M.Pd dan Pembimbing II Dr. Syarfuni , M.Pd

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif, jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu menggambarkan dan menganalisis permasalahan yang ditemukan. Skripsi ini membahas tentang Analisis kekuatan otot lengan pada atlet dayung binaan Koni Aceh Besar. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana kekuatan otot lengan pada atlet dayung nomor dragon boat binaan Koni Aceh Besar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kekuatan otot lengan pada atlet dayung nomor dragon boat binaan Koni Aceh Besar, untuk mengetahui latihan apa saja yang atlet unrukpeningkatan otot lengan dan untuk mengetahui hambatan apa saja yang di alami oleh atlet dalam peningkatan otot lengan. Penyelesaian sampel menggunakan teknik pendekatan Deskriptif, sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode observasi dan wawancara. Dari hasil pengolahan dan analisis data diketahui bahwa hasil tes kekuatatan otot lengan atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar secara keseluruhan adalah sebesar 90% dengan kategori “sedang”. Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa responden item kekuatan mendayung (90%) masuk dalam kategori “Sangat baik”. Item tes daya tahan mendayung (88%) dengan kategori “baik”, item tes kelincahan mendayung sebesar (89%), masuk dalam kategori “baik”. Sedangkan kecepatan mendayung dalam ketegori “sangat baik” dengan persentase (93%).

Kata kunci: Kekuatan otot lengan, Kondisi fisik, Olahraga Dayung

Abstract

Musawira.2023. Analysis of the Physical Condition of Arm Muscle Strength in Dragon Boat Rowing Athletes Built by Koni Aceh Besar. Physical Education Thesis at Bina Bangasa University Getsempena Supervisor I Munzir, M.Pd and Supervisor II Dr. Syarfuni, M.Pd

In this study, researchers use qualitative research, the type of research in this study uses a qualitative descriptive approach, namely describing and analyzing the problems found. This thesis discusses the analysis of arm muscle strength in rowing athletes fostered by Koni Aceh Besar. The problem in this study is how the strength of arm muscles in dragon boat number rowing athletes fostered by Koni Aceh Besar. The purpose of this study was to determine the strength of arm muscles in dragon boat number rowing athletes fostered by Koni Aceh Besar, , to find out what exercises athletes have for arm muscle improvement and to find out what obstacles are experienced by athletes in arm muscle improvement. Sample completion using Descriptive approach technique, research sample of 30 student athletes. . Data collection techniques in this study are observation and interview methods. From the results of data processing and analysis, it is known that the results of the arm muscle strength test of dragon boat number rowing athletes fostered by KONI Aceh Besar as a whole are 90% with the category "medium". From table 4 it can be seen that the respondents of rowing strength items (90%) fall into the "Very good" category. Rowing endurance test items (88%) with the "good" category, rowing agility test items (89%), fall into the "good" category. While the speed of rowing in the category is "very good" with a percentage (93%).

Keys: Arm muscle strength, physical condition, rowing spor

KATA PENGANTAR



Assalamu‘alaikum Wr. Wb.

Puji beserta syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dengan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis telah dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah ini. Shalawat serta salam penulis hantarkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah mengubah peradaban manusia dari masa Jahiliyah sampai ke masa yang Islamiah. Penulis skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik (Kekuatan Otot Lengan) Pada Atlet Dayung Nomor Dragon Boat Binaan Koni Aceh Besar”. Maksud dan tujuan penulis skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana Pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Bina bangsa Getsempena. Proses penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak, karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada dan penghargaan.

Skripsi ini merupakan kewajiban yang harus penulis selesaikan dalam rangka melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (S1) pada Universitas Bina Bangsa Getsempena. Dalam rangka pelaksanaan penelitian dan penulisan proposal skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dimana pada kesempatan ini penulis menyapaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada orang tua saya yang telah memberikan materi dan spiritual dalam menyelesaikan pendidikan ini.
2. Dr. Lili kasmini, S.Si M.Si., Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan.
3. Dr. Mardhatillah, Selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan, dan penulisan skripsi ini.
4. Irwandi,S.Pd, M.Pd, AIFO, Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kesempatan arahan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku pembimbing I yang telah membantu dan mengarahkan penulis demi kesepurnaa skripsi ini.
6. Munzir, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah membantu dan mengarahkan penulis demi kesepurnaa skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen program studi pendidikan jasmani yang telah membantu, membimbing dan memberikan pengetahuan pendidikan kepada penulis.
8. Seluruh karyawan Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah bersusah payah membuat perlengkapan adminitrasi demi lancarnya skripsi ini.
9. Kepada sahabat yang tidak bisa disebut satu persatu yang terus memberikan motivasi dan meluangkan waktu memberikan masukan-masukan serta semangat kepada penulis sehingga proposal skripsi ini terselesaikan.

Atas semua bantuan yang telah diberikan penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini masih belum sempurna. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan dan

ilmu pengetahuan yang penulisan miliki, penulis berharap semua yang dilakukan menjadi amal ibadah dan dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pembaca sebagai motivasi bagi penulis. Semoga kita mendapat ridha Allah SWT. Amin YaRabbal'amin.

Banda Aceh, , 2023

Penulis

Musawira

DAFTAR ISI

COVER.....	i
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Pertanyaan Maslah.....	6
1.7 Manfaat Penelitian.....	6
1.8 Devisi Operasional.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	10
2.1 Pengertian Kondisi Fisik.....	10
2.2 Pengertian Dayung	10
2.3 Pengertian Perahu Naga	12
2.4 Kekuatan Otot Lengan.....	14
2.5 Teknik Olahraga Dayung	17
2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relavan.....	19
2.7 Karangka Berfikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Pendekatan Penelitian.....	29
3.2 Rancangan Penelitian	31
3.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	32
3.4 Populasi dan Sampel.....	32
3.5 Jenis Dan Sumber Data.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	34

3.7 Instrumen Penelitian	38
3.8 Teknik Analisis Data.....	41
3.9 Validasi Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Lokasi Penelitian.....	46
4.1.1 Keadaan Krung Aceh Lamnyong.....	46
4.1.2 Iklim Krung Aceh Lamnyong.....	47
4.1.3 Jenis Tanah Krung Aceh Lamnyong.....	47
4.2 Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan.....	48
4.2.1 Hasil Penelitian.....	48
4.2.2 Sarana Dan Prasarana	50
4.2.3 Instrumen Tes Kemampuan Fisik.....	50
BAB V PENUTUP.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
DAFTAR TABEL.....	vii
1.1 Angket tes.....	42
1.2 Skala Likert.....	44
1.3 Hasil Angket Tes.....	49
1.4 Hasil Tes.....	51
LAMPIRAN.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

I.I Latar Belakang Masalah

Menurut Aldiansyah Akbar¹ dan Junaidi² (2018 : 2) Olahraga dayung dianggap sudah lahir sejak kehidupan nenek moyang, bahkan sebelum adanya aksara atau tulisan. Oleh karena itu maka tidak ada yang tahu pasti negara mana yang memulai olah raga ini. Dikatakan dalam sejarah mesir kuno bahwa para pejuang amenopis II telah sangat mengenal olahraga dayung di tahun 1430 sm. Disamping itu, kepulauan aenea mempunyai kebiasaan menabur abu diatas laut menggunakan perahu dayung. Olah raga dayung secara kuno sudah diterapkan di greenland oleh suku eskimo saat upacara berburu. Perahu yang digunakan saat itu adalah kano dan kayak.

Olahraga tersebut baru diresmikan sebagai suatu olah raga di abad 16, walau dayung perahu telah dimulai sejak kehidupan manusia di zaman purba atau sebelum masehi. Peresmian ini bermula kala banyaknya kecelakaan yang terjadi dalam lalu lintas air di sungai Thames. Oleh karena itu raja Henry kedelapan membuat peraturan yang menyatakan bahwa yang boleh melintas di perairan Thames haruslah memiliki izin. Pernyataan tersebut membuat masyarakat berjuang menjadi pendayung handal sehingga mendapat izin. Maka lahirlah perlombaan di antara masyarakat untuk memperebutkan juara dayung. Dari sini, kegiatan dayung tumbuh berkembang menjadi sebuah cabang olah raga. Olympiade VIII diselenggarakan pada tanggal 13-15 Juli 1924, di Sungai Seine, Paris Prancis. Bersamaan dengan event-event dayung, The Exhibition of the

Canadian Canoe diselenggarakan. Jumlah perwakilan dari berbagai Negara dibatasi. Kanada dan Amerika Serikat mengirim peserta mereka untuk diperlombakan didalam 6 event. Perlombaan yang berjarak 800 meter dan termasuk single, double dan empat. Menariknya perahu-perahu yang sama digunakan untuk kedua perlombaan kayak dan canoe. Peserta Kanada memenangkan semua event-event perlombaan canoe.

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu rowing, canoeing dan traditional boatrace. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu Federation International Societies de Aviron (FISA) untuk rowing, International Canoe Federation (ICF) untuk canoeing dan International Dragon Boat Race (IDBF) untuk tradisional boatrace. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). Dayung merupakan salah satu cabang olah raga air yang berkembang di Indonesia khususnya di Aceh, pengurus provinsi Aceh telah memfasilitasi olah raga tersebut dengan memberikan pembinaan olah raga dayung yang pusat luhannya di Krueng Lamnyong dan mulai memiliki atlet – atlet muda yang berbakat. Untuk di tingkat universitas provinsi Aceh memiliki atlet – atlet dayung, khususnya universitas Serambi Mekkah telah melaksanakan pembinaan olah raga dayung yang terdiri dari berbagai mahasiswa yang kuliah di universitas Serambi Mekkah. Prestasi yang baru saja di raih atlet dayung tersebut adalah juara 4 Dragon Boat di Kabupaten Simeulu dan Juara 3 Dragon Boat memperingati hari Bahari di Banda Aceh.

Pembinaan cabang olahraga dayung sekarang ini telah menjadi salah satu bagian yang penting untuk peningkatan prestasi. Dalam pembinaan cabang olahraga dayung tersebut, diperlukan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemampuan fisik atlet sangat mempengaruhi pencapaian prestasi yang diharapkan.

Menurut Wahyuningsih,(2015:2235) mengatakan bahwasanya Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan dalam menggerakkan otot lengan sehingga menghasilkan kecepatan. Dalam pengujian yang dilakukan bahwasanya adanya kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap prestasi mendayung. Untuk itu seorang atlet dayung harus mempunyai kekuatan yang bagus. Karena pada setiap gerakan pada dayung mempengaruhi prestasi pada atlet tersebut. Untuk itu, agar memiliki hasil yang bagus dalam mendayung, maka haruslah memiliki Kekuatan otot lengan yang bagus pula dan dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Selanjutnya seorang atlet dayung harus melatih otot lengan dengan tujuan dapat meningkatkan hipertrofi otot sehingga kekuatan mendayung dapat meningkat. Otot yang dilatih merupakan biceps, triceps dan forearm. Otot biceps pada olahraga dayung berfungsi untuk menarik agar meningkatkan kecepatan dan Jangkauan pada atlet dayung. Selanjutnya otot trisep berfungsi untuk mendorong agar menimbulkan gaya ledak. Dan forearm atau lengan bawah berguna untuk mempertahankan gerak agar tetap membentuk sudut dan gerakan konsisten. penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada terdapat hubungan sebab dan akibat pada ukuran otot dan kekuatan otot. Peningkatan masa otot atau (hipertrofi) Merupakan bertambahnya unsur kontraktil (aktin dan myosin)

di dalam otot, juga meningkatnya ukuran otot dan kekuatan yang memberikan Pengaruh terhadap kekuatan mendayung.

Berdasarkan Opserpasi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dinyatakan berprestasi harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik sebelum di mulai nya pora di Aceh Kabupaten Pidie tahun 2022, disamping itu harus memiliki kondisi. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal dan juga prestasi berpengaruh pada atlet dari motivasi internal maupun eksternal, pengurus pengprov nya masing- masing sehingga menjadikan provinsi yang terbaik dalam prestasi atlet. Keberhasilan prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh empat faktor diatas, namun ada hal yang sangat terpenting yang harus diperhatikan didalam tercapainya suatu prestasi yaitu kekuatan otot lengan pada atlet Aceh Besar .Aceh Besar merupakan salah satu Kabupaten/Kota yang ada Provinsi Aceh yang mengalami minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki, oleh karena itu dengan minimnya otot lengan pada atlet tersebut mengakibatkan tidak berhasilnya menyuarai beberapa kompentesi nasional maupuninternasional.

Berdasarkan penelitian terdahulu. Aldiansyah Akbar¹ dan Junaidi² (2018) dengan judul: Penelitian yang berjudul. “evaluasi kondisi fisik dominan pada cabang olahraga dayung (suatu penelitian pada atlet dayung USM tahun 2018”’. Dari analisis data diperoleh hasil kemampuan daya tahan jantung paru berada pada tingkat katagori kurang sekali, dengan nilai rata-rata 1.774. Kemampuan

daya tahan otot lengan dan bahu berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 5.75. Kemampuan daya tahan otot perut berada pada tingkat katagori baik, dengan nilai rata-rata 63.1. Kemampuan kekuatan otot lengan berada pada tingkat katagori cukup, dengan nilai rata-rata 31.75. Kemampuan power otot lengan dan bahu berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 3. Kemampuan sit and rich berada pada kaegori baik dengan nila rata – rata 17.75.

Dari uraian di atas Peneliti tertarik Untuk meneliti Atlet dayung Aceh Besar yang berjudul *“Analisis Kondisi Fisik (Kekuatan Otot Lengan) Pada Atlet Dayung Nomor Dragon Boat Binaan Koni Aceh Besar”*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

Atlet dayung sekarang ini khususnya di daerah daerah hanya sebagian kecil saja yang bisa melaksanakan program latihan kondisi fisik secara terprogram atau secara sistematis, bahkan tak bisa dipungkiri bahwa sebahagian besar atlet dayung hanya fokus melatih tehnik dayung, dari pada melatih komponen fisik yang baik untuk meningkatkan kondisi fisik serta kebugaran jasmani atlit itu sendiri.

1.3 Pembatasan Masalah

Menghindari penafsiran yang berbeda-beda maka peneliti sebagai penulis melakukan pembatasan masalah dalam melakukan penelitian ini. Selain itu adanya keterbatasan waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan yang dimiliki maka tidak semua permasalahan dapat diteliti oleh penulis. Penelitian ini hanya dibatasi permasalahan tentang *“Analisis Kondisi Fisik (Kekuatan Otot Lengan) Pada*

Atlet Dayung Nomor Dragon Boat Binaan Koni Aceh Besar”

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana Analisis Kondisi Fisik (Kekuatan Otot Lengan) Pada Atlet Dayung Nomor Dragon Boat Binaan Koni Aceh Besar.

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis kekuatan otot lengan pada atlet dayung nomor dragon boat Aceh Besar.
2. Untuk mengetahui latihan apa saja yang dilakukan atlet untuk peningkatan otot lengan.
3. Untuk mengetahui hambatan apa saja yang di alami oleh atlet dalam peningkatan otot lengan.

1.6 Pertanyaan Penelitian

1. Peralatan apa saja yang di butuhkan atlet dalam melakukan tes kekuatan otot lengan?
2. Teknik apa saja yang dibutuhkan atlet dalam melakukan tes kekuatan otot lengan?
3. Bagaimana agar dapat mengetahui peningkatan seorang atlet dalam melakukan tes kekuatan otot lengan?

1.7 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan latihan otot atlet dayung
 - b. Manfaat bagi instansi terkait atau Lembaga persatuan olahraga dayung seluruh Indonesia (PODSI) yaitu dapat di gunakan sebagai bahan referensi guna kepentingan atau event-event yang ada di seluruh aceh khususnya.
2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Atlet, Dapat menambah wawasan tentang gambaran latihan dayung
- b. Bagi Pelatih, Bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi para peserta Atlet Dayung
- c. Bagi Penulis, Dapat menambah wawasan dalam menerapkan pengetahuan yang di peroleh dalam pendidikan perkuliahan khususnya masalah yang di hadapi di dunia olahraga.

1.8 Devinisi Operasional

Sutama, Definisi operasional yaitu pemberian atau penetapan makna bagi suatu variabel dengan spesifikasi kegiatan atau pelaksanaan atau operasi yang dibutuhkan untuk mengukur, mengkategorisasi, atau memanipulasi variabel. Definisi operasional mengatakan pada pembaca laporan penelitian apa yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan atau pengujian hipotesis (2016:52).

Sugiyono, Definisi operasional variabel adalah seperangkat petunjuk yang lengkap tentang apa yang harus diamati dan mengukur suatu variabel atau konsep untuk menguji kesempurnaan. Definisi operasional variabel ditemukan item-item yang dituangkan dalam instrumen penelitian (2016:38).

1. Kekuatan Otot Lengan

- a. Devinisi Konseptual

Kekuatan otot lengan adalah hasil penilaian tes yang telah dilakukan atlet dalam beberapa kali pertemuan.

Kekuatan otot lengan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot lengan untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan atau beban.

b. Definisi Oprasional

- Dimensi atau aspek penilaian kekuatan otot lengan

- Kehadiran
- Push Up
- Pull Up
- Bench Press
- Plank

- Skor kekuatan otot lengan

- 5: sangat baik
- 4: baik
- 3: cukup
- 2: kurang baik
- 1: sangat kurang baik

- Skala pengukuran

Skala pengukuran yang digunakan adalah skala interval.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Pengertian kondisi fisik

Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif

2.2 Pengertian Dayung

Pada umumnya masyarakat Indonesia menyebutnya Dragon Boat (Perahu Naga) adalah olahraga beregu yang memiliki nilai-nilai olahraga seperti : Membangun kerja sama yang baik didalam suatu team, Membangun nilai juang didalam team, juga menumbuhkan kebersamaan sesama atlet. Hal ini di

ungkapkan didalam Wikipedia (2012:1) yang menyatakan “Olahraga Perahu Naga sebagai olahraga perlombaan dengan menggunakan wahana tertentu yang terdiri dari perahu naga, gendang, kemudi, dan dayung.”

Dayung sudah ada sejak manusia mengenal air dan perahu, oleh sebab itu terdapat berbagai jenis perahu di belahan bumi ini. Olahraga dayung yang ada saat ini merupakan modifikasi dari bermacam macam cara dan kebiasaan orang mendayung diseluruh pelosok dunia (Oktaviani, 2012 :11). Dayung merupakan alat yang digunakan di atas air yang terbuat dari kayu dan di bentuk sedemikian rupa dan menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati dari berbagai daerah. Mendayung merupakan sebuah olahraga yang menggunakan dayung dan perahu kemudian digunakan diatas sungai, danau, dan laut. Maka dari itu, apa bila menginginkan perahu melaju diatas air dengan cepat maka perlunya latihan teknik mendayung yang tepat agar perahu bisa laju diatas air. Kegiatan mendayung memerlukan teknik-teknik untuk mendayung agar perahu bergerak sesuai dengan yang diharapkan (Zakiyati ddk, 2015: 87).

Olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga dengan ketangkasan, menggunakan perahu diatas air, baik disungai, danau maupun dilaut, tergantung pada jenis perlombaan dan dilakukan dengan disiplin (Yusrizal, Nuzuli, Ifwandi 2015). Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang atletnya berpacu satu sama lain dengan menggunakan perahu (Yohanes Debrito D. A. W 2019:2). Olahraga dayung merupakan bagian dari beberapa cabang olahraga perairan yang ada di Indonesia, disamping itu Indonesia merupakan Negara bahari dengan banyak memiliki pulau-pulau, karena itu dayung juga digunakan sebagai

alat transportasi , sebelum berkembangnya zaman sampai ada transportasi yang lebih canggih, seperti kapal laut yang ada saat sekarang ini. Dayung secara tradisional terbuat dari kayu. Bentuknya adalah poros panjang dengan pisau datar diujungnya. Dayung biasanya memiliki pegangan, material atau alternatif bentuk ukuran disesuaikan dengan tangan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas bahwa olahraga dayung adalah salah satucabang olahraga diperairan alat yang digunakan diatas air baik disungai, danau maupun dilaut yang berpacu satu sama lain dengan menggunakan perahu yang terbuat dari kayu dengan berbentuk poros panjang dengan pisau data diujungnya.

Dayung termasuk salah satu dari lima cabang olahraga perairan di samping layar, selam, ski air, dan perahu bermotor. Dalam garis besar, cabang olahraga ini dapat dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu olahraga prestasi dan tradisional. Dalam perlombaan resmi seperti Olimpiade, yang diselenggarakan di bawah perlindungan FISA (Federasi Internasional Mendayung), hanya jenis olahraga dayung prestasi yang di lombakan. Dayung adalah suatu menerapkan digunakan untuk air-borne propulsi. Dayung memiliki flat pisau pada salah satu ujungnya. Pendayung pegang dayung di ujung lainnya. Perbedaan antara dayung dan dayung adalah bahwa dayung dipegang oleh pendayung, dan tidak terhubung dengan kapal. Dayung umumnya terhubung ke kapal melalui rowlocks atau tholes yang mengirimkan gaya diterapkan ke kapal.

2.3 Pengertian Perahu Naga

Perahu Naga adalah salah satu olahraga yang sangat menyenangkan baik

bagi atlet maupun masyarakat umum. Selain menyenangkan, olahraga Perahu Naga juga sangat menantang karena membutuhkan mental yang kuat untuk bisa mengikuti perlombaan ini. Perlombaan Perahu Naga memiliki keunikan karena perahu-perahu yang ikut dalam lomba selalu dihiasi dengan beraneka ragam warna, corak, ukiran, dan hiasan lainnya, hiasan dan corakan ini bisa kita lihat dari bagian kepala Perahu Naga sampai pada ekor perahu.

Perahu Naga mempunyai kesulitan tertentu yaitu menyelaraskan irama dayungan dan mengarahkan perahu agar tetap lurus. Perahu naga merupakan sebuah Perahu panjang yang digunakan untuk berlomba semasa berlangsungnya suatu tamasya laut, panjang perahu naga ada yang 30 kaki sampai 100 kaki, perahu ini cukup lebar untuk menampung dua orang secara dan mendayung ke kiri dan kanan secara serentak dan seirama. Untuk itu diperlukan kondisi fisik yang bagus, agar perahu yang didayung bisa bergerak dengan cepat dan lurus.

Perahu Naga adalah salah satu olahraga yang sangat menyenangkan baik bagi atlet maupun masyarakat umum. Selain menyenangkan, olahraga Perahu Naga juga sangat menantang karena membutuhkan mental yang kuat untuk bisa mengikuti perlombaan ini. Perlombaan Perahu Naga memiliki keunikan karena perahu-perahu yang ikut dalam lomba selalu dihiasi dengan beraneka ragam warna, corak, ukiran, dan hiasan lainnya, hiasan dan corakan ini bisa kita lihat dari bagian kepala Perahu Naga sampai pada ekor perahu. Selain dapat menikmati keindahan perahu, masyarakat juga dapat menyaksikan ketegangan yang terjadi pada saat perlombaan berlangsung. Hal ini bisa dirasakan ketika para peserta mulai mendayung sekuat tenaga untuk menjadi peserta yang pertama kali tiba di

garis finish dan ditetapkan sebagai pemenang. Para penonton ataupun pendukung berteriak untuk memberikan semangat bagi peserta Perahu Naga yang disukai dan pemukul gendang juga berteriak sekuat mungkin agar para peserta semakin bersemangat dan gigih sampai pada garis akhir. Di era global sekarang olahraga traditional boat race ini sangat digemari oleh masyarakat umum, baik itu kalangan pelajar, pemuda, bahkan orang tua sekalipun, Traditional boat race ini sudah menjadi salah satu olahraga prestasi terkhusus di Sumatera Utara, Pengprov. PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia) adalah salah satu organisasi Dayung di Indonesia ini, di Sumatera olahraga traditional boat race ini sudah dimasukkan ke dalam program kerja pemerintah Sumatera Utara, salah satunya adalah PUSDIKLAT (pusat pendidikan dan latihan) sebagai salah satu faktor pendukung minat dan bakat. Dengan diadakannya PUSDIKLAT (Pusat pendidikan dan pelatihan) tersebut diharapkan dapat membantu para kalangan muda dalam mengembangkan niat dan bakat yang ada pada dirinya, khusus di bidang olahraga perahu Naga.

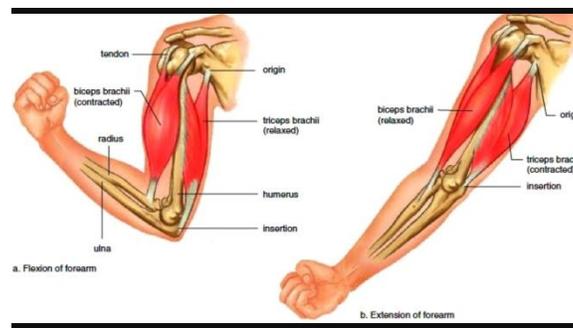
2.4 Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menggerakkan kemampuannya agar menghasilkan kecepatan yang maksimal pada mesin rowing jarak 2000 meter. Berdasarkan hasil pengujian seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap prestasi mendayung mesin rowing jarak 2000 meter ($r^2 = 0,404$) dengan rumus $D = r^2 \times 100\%$ maka didapat hasil sebesar 40,4%, artinya kontribusi yang diberikan kekuatan otot lengan terhadap prestasi mendayung

mesin jarak 2000 meter 40,4%, hasil penghitungan ini menunjukkan bahwa adanya besaran kontribusi yang diberikan kekuatan otot lengan terhadap prestasi mendayung mesin rowing jarak 2000 meter. Kekuatan otot lengan juga memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi dayung. Pada ergometer, kekuatan otot lengan bersama-sama dengan otot tungkai merupakan sumber utama gerakan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Kekuatan otot lengan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan otot sangat diperlukan oleh tubuh karena: 1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, 2) kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, 3) dan kekuatan atlet akan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi. Oleh karena itu, dalam mencapai prestasi mendayung mesin rowing jarak 2000 meter kondisi fisik sangat penting oleh atlet dayung untuk mampu bertahan dalam mendayung dengan tetap menjaga konsisten kecepatan dalam mendayung. Otot-otot yang berperan menjadi penggerak utama dari gerakan mendayung yang menggerakkan lengan adalah muskulus biseps braki, muskulus brakialis, muskulus korakobrakialis, muskulus trisep braki, muskulus extensor karpi radialis longus, muskulus extensor karpi radialis brevis, muskulus extensor karpi ulnaris, digitonum karpi radialis, muskulus extensor policis longus, muskulus pronator teres, muskulus palmaris ulnaris, palmaris longus fleksor digitorum profundus, fleksor polici longus, pronator, dan spinator. (Mei Sandy Wahyuningsih / *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 4 (12) (2015))

Kekuatan Otot lengan Bahu Sendi bahu dibentuk oleh caput humeri dan cavitas glenoidalis scapulae. Humerus merupakan tulang panjang, yang berbentuk silindris pada paruh bagian atas dan pipih ke arah depan dan belakang pada paruh bagian bawah (Sigit Muryono, 2001: 145). Otot-otot lengan bawah membungkus radius dan ulna baik di sebelah dalam, belakang, lateral maupun medial. Dengan adanya septum intermusculare transversum, otot-otot pada antebrachium terbagi atas otot-otot yang letaknya superficial dan profundal.



Gambar 2.1 Otot lengan

(Sigit Muryono, 2001:168)

Sigit Muryono (2001:172), menerangkan bahwa gerak yang terjadi pada lengan bawah adalah flexi dan extensi serta pronasi dan supinasi. Flexi dan extensi terjadi pada articulatio humero ulnaris dan articulatio humero radialis sekeliling axis transversal yang berjalan melewati pusat capitulum humeri. Otot-otot penggerak flexi (flexor) adalah m. brachialis, m. biceps brachii, m. brachio radialis, m. pronator teres, m flexor carpi radialis, dan m. palmaris longus. Dengan mengetahui letak dan nama bagian lengan akan memudahkan dalam menganalisa

bagian otot lengan yang banyak bekerja atau berkontraksi pada saat melakukan gerakan mendayung pada olahraga Dayung.

2.5 Teknik Olahraga Dayung

Pada olahraga beregu air ini, yang digunakan adalah perahu yang tentunya jenis serta modelnya telah ditentukan dan para atlet dayung sendiri pun perlu memiliki kemampuan teknik yang baik dikombinasikan dengan kapasitas fisik yang oke supaya mampu berprestasi dalam olahraga ini. Berikut adalah beberapa poin penting berkaitan dengan teknik mendayung sebagai olahraga.

1. Dayung Maju

Para pemula perlu mengetahui bahwa pada olahraga ini ada teknik yang dinamakan dengan dayung maju di mana gerakan kayuhan dayung adalah dari depan yang kemudian bisa kita tarik sampai ke belakang. Dalam melakukan hal ini, pastikan untuk dayungan beralur lurus pada bagian pinggir lambung perahu. Tentu pada waktu melakukannya ada komando khusus yang dapat diikuti yang tujuan utamanya untuk membuat laju perahu bisa ke arah depan.

2. Dayung Mundur

Selain dayung maju, ada pula teknik dayung mundur di mana gerakan kayuhan dayung ini dilakukan yakni dari belakang lalu kita tarik sampai ke depan. Pastikan saat melakukan teknik dayung ini, dayungannya beralur lurus pada bagian pinggir lambung perahu juga. Gerakan pada teknik ini pun juga ditentukan oleh komando supaya laju perahu benar-benar bisa ke arah belakang secara sempurna.

3. Dayung Geser Kanan

Pada teknik dayung ini, gerakan kayuhan dayung akan dibagi menjadi 2 tim. Pada tim pertama, pada pendayung perlu duduk di sebelah kiri dan kayuhannya dilakukan dari luar mengarah ke dalam pinggung lambung perahu yang harus searah 90 derajat. Sementara itu, tim kedua setiap pendayungnya duduk pada sisi kanan dan kayuhan dilakukan dari dalam ke arah luar menjauh searah 90 derajat juga. Tujuan teknik ini tentunya supaya perahu bisa berbelok ke arah kanan

4. Dayung Geser Kiri

Untuk teknik ini, gerakan kayuhan pun sama seperti pada teknik dayung geser kanan di mana pendayung dibagi menjadi 2 buah tim yang duduk di sebelah kanan dan kiri. Pada pendayung yang duduk di sisi kanan, lakukan kayuhan dari luar ke dalam searah 90 derajat, sedangkan pendayung pada sisi kiri melakukan kayuhan dari dalam ke luar searah 90 derajat. Tujuan teknik gerakan ini adalah agar perahu dapat berbelok atau bergeser mengarah sebelah kiri.

5. Dayung Kanan Mundur

Ada pula teknik di mana kayuhan dayung dapat diatur kanan mundur dan lagi-lagi pada teknik ini ada 2 buah tim. Tim pertama ada di sisi kanan di mana kayuhan dayungnya dilakukan mundur, sementara tim kedualah yang berada pada sisi kiri sambil mengayuh dayung maju.

6. Dayung Kiri Mundur

Tak ketinggalan dayung kiri mundur juga perlu diketahui dan dilatih oleh para pendayung pemula. Ada 2 buah tim lagi dalam satu perahu di mana tim

pertama ada di sebelah kiri bertugas mengayuh mundur dan tim kedualah yang ada di sisi kanan dan bertugas mengayuh maju.

7. Berhenti

Tentu saja perahu tak akan terus lanjut didayung dan ada saatnya bagi perahu atau dayungan untuk berhenti. Penting untuk para pendayung pemula memerhatikan hal ini agar mampu menciptakan tak ada gerakan pada perahu secara kompak. Saat perahu melaju sangat cepat, komando stop akan diberikan dan para pendayung bisa berhenti mengayuh .

Ketika sebuah tim dayung memegang dayung posisi berhenti, pendayung perlu memegang dayung lalu meletakkannya tepat pada bagian atas paha yang diserongkan ke arah belakang searah 45 derajat. Tujuan dari aksi gerakan ini adalah supaya mencegah kecelakaan yang berpotensi terjadi di atas perahu, yakni sewaktu sirip dayung yang ada di luar menyenggol benda keras. Dengan begitu, pegangan yang ada di dalam perahu dapat dicegah dari mengenai pendayung lainnya yang duduk di sisi pemegang dayung.

2.6 Penelitian Terdahulu yang relevan

1. Aldiansyah Akbar¹ dan Junaidi² (2018) dengan judul: Penelitian yang berjudul. “evaluasi kondisi fisik dominan pada cabang olahraga dayung (suatu penelitian pada atlet dayung USM tahun 2018”. Dari analisis data diperoleh hasil kemampuan daya tahan jantung paru berada pada tingkat katagori kurang sekali, dengan nilai rata-rata 1.774. Kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 5.75. Kemampuan daya tahan

otot perut berada pada tingkat katagori baik, dengan nilai rata-rata 63.1. Kemampuan kekuatan otot lengan berada pada tingkat katagori cukup, dengan nilai rata-rata 31.75. Kemampuan power otot lengan dan bahu berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 3. Kemampuan sit and rich berada pada kaegori baik dengan nila rata – rata 17.75.

2. Mislaha Elmi Amelia (2022): Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kondisi fisik Atlit Dayung Single Dragon Boat Putri Jawa Timur serta mengetahui proporsi peningkatan kondisi fisik atlit dayung single dragon boat putri jawa timur. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan kondisi fisik sebesar 20% dari hasil pengukuran kondisi fisik yang pertama pada bulan januari dengan pengukuran kondisi fisik kedua yang dilakukan pada bulan April 2021.

3. Melly Zuzana, (2015) : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Mendayung Dragon Jarak 500 Meter Atlet Dayung Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan kemampuan mendayung. Atlet putra daya tahan kekuatan otot lengan sebesar 39,69%, dan kelentukan sebesar 33,64% sedangkan kemampuan mendayung sebesar 31,36% atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman, sedangkan untuk atlet putri daya tahan kekuatan otot lengan sebesar 34,81%, dan kelentukan sebesar 52,29% sedangkan kemampuan mendayung sebesar 30,25% atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman.

4. Mansur dkk, (Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II, Jakarta:2009): Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dilakukan dengan teknik studi korelasional, dengan jumlah populasi 33 orang dan menggunakan teknik pengambilan sampel, sampling purposive. Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu. Setelah itu sampel menjadi 15 atlet untuk diambil data tes. Tes ini menggunakan instrument tes kayak balance test, test Pull up dan tes mengambil waktu tempuh dengan jarak 500 meter.

5. Mupasil, . (2016): Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil dayung kayak 200 meter klub dayung Kepulauan Seribu, hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil dayung kayak 200 meter klub dayung Kepulauan Seribu serta mengetahui hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan secara bersama- sama dengan hasil dayung kayak 200 meter klub dayung Kepulauan Seribu. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Mei sampai Juli 2016. Pengambilan data dilakukan di klub dayung Kepulauan Seribu. Pengambilan data hasil, menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasi. Sampel yang di ambil dalam penelitian ini sebanyak 20 orang yang di ambil dari populasi yaitu sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling, yaitu keseluruhan jumlah atlet klub dayung kayak Kepulauan Seribu yang sudah diketahui sebelumnya berdasarkan kemampuan sampel. Pengambilan data menggunakan alat Martin Antropometer mengukur panjang lengan. Pengambilan data tes kekuatan otot lengan dengan alat Push and Pull Dynamometer. Tes pengambilan data hasil kecepatan perahu kayak menggunakan Stopwatch dengan jarak sejauh 200 meter. Teknik analisis statistik

yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikan α 0,05. Hasil penelitian data menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang positif antara panjang lengan dengan hasil dayung kayak 200 meter klub dayung Kepulauan Seribu yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r = 0,67$ ($\alpha = 0,05$) dan koefisien determinasi 0,4489. (2) terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan hasil dayung kayak 200 meter klub dayung Kepulauan Seribu ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r = 0,72$ ($\alpha = 0,05$) dan koefisien determinasi 0,5184. (3) terdapat hubungan positif antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil dayung kayak 200 meter klub dayung Kepulauan Seribu, koefisien korelasi $r = 0,76$ ($\alpha = 0,05$), dan koefisien determinasi 0,5776.

6. Lanang pandu sabilillah, .(2015): Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis (X1) terhadap prestasi atlet dayung kayak 200 meter putra (Y). (2) untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan (X2) terhadap prestasi atlet dayung kayak 200 meter putra (Y). (3) untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis (X1) dan mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan (X2) terhadap prestasi atlet dayung kayak 200 meter putra (Y) Pemusatan Latihan Nasional Olahraga Dayung 2015. Penelitian ini dilaksanakan di Jatiluhur, Purwakarta, Jawa Barat, dan tempat pengambilan data di tempat Pemusatan Latihan Nasional Olahraga Dayung (PELATNAS). Pada bulan Januari 2015. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Januari 2015. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dilakukan dengan

teknik studi korelasional, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 22 atlet dayung khususnya atlet kayak dari 48 jumlah atlet. Tes ini menggunakan instrumen tes kayak balance test, tes bench pull/ bench row dan tes ambil waktu dengan jarak 200 meter. Dari hasil analisa data menunjukkan bahwa (1) terdapat kontribusi yang berarti antara keseimbangan dinamis (X1) terhadap prestasi atlet dayung kayak 200 meter putra (Y) dari uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa $t_{hitung} = 8,67$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,10$ berarti koefisien korelasi $r_{y1} = 0,66$ berarti, dengan demikian hipotesis menyatakan terdapat hubungan antara keseimbangan dinamis terhadap prestasi atlet ii dayung kayak 200 mter putra. Hubungan antara keseimbangan dinamis terhadap prestasi atlet dayung kayak 200 meter putra didukung oleh data penelitian. Koefisien determinasi keseimbangan dinamis terhadap hasil (r_{y1}^2) = 0,43 yang berarti memiliki hubungan sebesar 43% dipengaruhi oleh keseimbangan dinamis (X1). (2) terdapat kontribusi yang berarti antara kekuatan otot lengan (X2) terhadap prestasi atlet dayung kayak 200 meter putra (Y) uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa $t_{hitung} = 4,66$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,10$ berarti koefisien korelasi $r_{y2} = 0,63$ berarti. Dengan demikian hipotesis menyatakan terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap prestasi atlet dayung kayak 200 meter putra didukung oleh data penelitian. Koefisien determinasi kekuatan otot lengan terhadap hasil (r_{y2}^2) = 0,39 yang berarti memiliki hubungan sebesar 39% dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan (X2).

7. Galih Bagas Prakoso, (2022), Olahraga Dayung: Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Kabupaten, Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan

komponen kondisi fisik atlet dayung Banyumas. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Sampel pada penelitian ini adalah atlet PODSI Banyumas yang berjumlah 10 atlet menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes kondisi fisik yang terdiri dari tes Kekuatan, Daya Tahan, Power, dan Kelentukan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif yaitu Penilaian Acuan Norma (PAN) dengan bantuan ms. Excel untuk mengetahui hasil tes. Hasil tes kekuatan otot perut menunjukkan 4 atlet (40%) termasuk kategori baik, Kekuatan otot lengan menunjukkan 5 atlet (50%) termasuk kategori kurang, Daya tahan menunjukkan 5 atlet (50%) termasuk kategori baik dan sedang, Hasil tes power menunjukkan 10 atlet (100%) termasuk kategori sangat baik, Hasil tes kelentukan togok menunjukkan 4 atlet (40%) dengan kategori sedang. Kemampuan kekuatan otot perut rata-rata 42 (baik), kemampuan kekuatan otot lengan rata-rata 31 (cukup), daya tahan rata-rata 40,71 (sedang), power rata-rata 22 (baik), kelentukan togok rata-rata 16 (sedang). Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik atlet dayung perlu ditingkatkan pada aspek kekuatan otot lengan, daya tahan dan kelentukan sehingga tepat menunjang prestasi atlet dayung diberbagai kejuaraan.

8. Sukirno and Ahmad, Maskur (2008): Penelitian ini membahas tentang Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan

kebenaran bahwa apakah benar ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. Penyelesaian sampel menggunakan teknik random sampling, sampel penelitian sebanyak 40 orang siswa kelas X yang terdiri dari 6 kelas. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes yang secara langsung melakukan tes dan pengukuran terhadap setiap sampel yaitu dengan cara melakukan tes push up dan melempar lembing. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan analisis korelasi product moment yang telah diteliti, maka dapat ditarik kesimpulan ternyata ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data melalui penghitungan analisis korelasi product moment diketahui nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel ($0,96 > 0,316$) pada tingkat kepercayaan (α) = 0,05 dengan jumlah sampel ($N - 1$) = 39 ternyata ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing. Selain itu hasil uji hipotesis didapat nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($21,135 > 2,021$) pada tingkat kepercayaan (α) = 0,05 dan $dk = n - 1$ berarti hipotesis yang diajukan diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. Jadi dengan demikian dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa bila kekuatan otot lengan atau push up seseorang banyak maka lempar lembingnya akan jauh.

9. Andriawan, Dr Asmuddin, Badaruddin (2021): Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar

lembing pada siswa SMA Negeri 1 Puriala. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing pada siswa SMA Negeri 1 Puriala. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Puriala yang berjumlah 370 siswa yang terdiri dari 210 putri dan 160 putra, sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik purposive sampling yaitu sampel di seleksi dengan pertimbangan berjenis kelamin putra sebanyak 20% dari 160 siswa laki-laki sehingga diperoleh sampel sebanyak 32 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tes kekuatan otot lengan yaitu dengan menggunakan tes pull up selama 60 detik, sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur tes kemampuan lempar lembing yaitu dengan menggunakan tes lempar lembing dilakukan sebanyak 3 kali lemparan tiap siswa. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik statistik product moment pada taraf signifikan 0,05. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukan bahwa $R_{xy} = 0,93 > r$ tabel pada taraf signifikan 0,05 = 0,349. Adapun nilai koefisien detriminasi kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing sebesar 0,86 atau 86%. Penelitian ini dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing pada siswa SMA Negeri 1 Puriala.

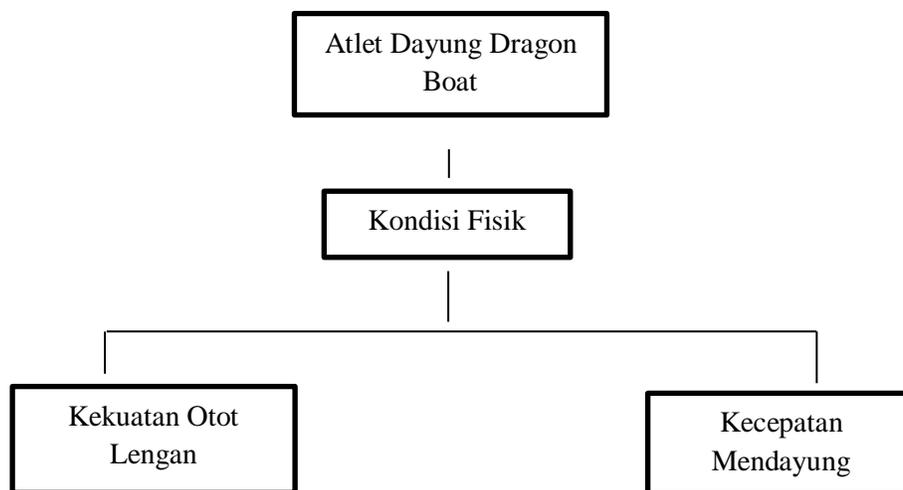
10. Ansori (2013): Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan lengan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot ketegangan dengan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas IX putra MTs. N.Model Sorong. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Ada tiga variabel yang

diteliti yaitu kekuatan lengan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot lentur sebagai variabel bebas dan kemampuan tolakan sebagai variabel ikatan. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Shapiro Wilk, hasil uji normalitas menggunakan SPSS menunjukkan bahwa keempat variabel yaitu tiga variabel bebas (kekuatan lengan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot lentur) dan satu variabel terikat (kemampuan tolakan peluru). $_{.5\%}$ ($0,003 < 0,05$). Karena signifikansi lebih kecil dari $\alpha_{5\%}$ maka H_0 ditolak, ditolaknya H_0 berarti terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot melemah dengan kemampuan tolak peluru.

11. Oktaviani (2012), Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Mendayung 500 Meter Pada Atlet Dayung Putri Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan mendayung jarak 500 meter atlet dayung putri Kota Padang. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dayung putri Kota Padang berjumlah 15 orang, dan sampelnya berjumlah 15 orang yang dilaksanakan di Camp PODSI (Persatuan Dayung Seluruh Indonesia) cabang kota Padang kompleks Gor Haji Agus Salim pada bulan April 2012 dengan menggunakan teknik total sampling yang dilandasi jumlah populasi yang terbatas. Teknik pengolahan analisis data menggunakan analisis korelasi product moment dan korelasi ganda dengan menggunakan uji Liliefors sebagai uji normalitas data.

2.7 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir adalah suatu dasar pemikiran yang mencakup penggabungan antara teori, fakta, observasi, serta kajian pustaka, yang nantinya dijadikan landasan dalam melakukan menulis karya tulis ilmiah. Karena menjadi dasar, kerangka berpikir ini dibuat ketika akan memaparkan konsep-konsep dari penelitian.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif, penelitian dalam membuat diskriptif gambaran atau ukuran secara sistematis dan factual melalui fakta-fakta, dilakukan dengan teknik pengukuran lapangan. Pendekatan ini dilakukan secara penelitian Kualitatif, yaitu semua aspek atau bidang kehidupan manusia, lebih spesifik lagi pada manusia dan semua hal yang dipengaruhi olehnya. Penerapan metode kualitatif memang tidak secepat pada penelitian kuantitatif. Alasannya, dalam studi kuantitatif, data mentah dapat segera diproses. Sebaliknya, data kualitatif adalah suatu hal yang membutuhkan proses sistematis yang lebih dalam.

Menurut Deirdre D. Johnston dan Scott W. Vanderstoep, pendekatan adalah desain prosedur dan rencana yang dimulai dari tahap hipotesis yang berlanjut pada pengumpulan data, analisis dan kesimpulan. Sejatinya pendekatan penelitian telah diklasifikasikan menjadi dua yakni pendekatan analisis dan pengumpulan data.

Menurut Arikunto (2019, hlm. 136) metode penelitian adalah cara utama yang digunakan peneliti untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan.

Pendekatan data dapat diklasifikasikan menjadi dua yakni pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang

menciptakan gambaran kejadian yang diteliti secara deskriptif dan naratif. Sementara pendekatan kuantitatif merupakan pengukuran secara numerik berdasarkan kejadian yang sedang diteliti.

Penelitian Kualitatif , Secara umum, dalam kegiatan penelitian ilmiah, ada dua pendekatan yang umum digunakan, yakni pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Dalam studi kuantitatif, studi menggunakan data mentah dalam bentuk numerik, yang diproses secara statistik untuk menarik kesimpulan dari hipotesis. Contoh metode pengumpulan data untuk penelitian kuantitatif adalah kuesioner. Sedangkan pendekatan kualitatif lebih menekankan aspek kualitas dari entitas yang diteliti. Mengutip informasi di website Depdiknas, pendekatan kualitatif itu berperspektif emik.

Maksud dari sudut pandang emik adalah bentuk pendekatan penelitian kualitatif yang menggunakan data berupa narasi, detail cerita, ekspresi, dan hasil konstruksi dari responden atau informan. Data dapat diperoleh dari teknik pengumpulan data berupa wawancara yang mendalam dan observasi.

Penelitian kualitatif dapat dipahami sebagai metode penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang dan pelaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif ini dilakukan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan, dan persepsi.

3.2 Rancangan Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk memberi pegangan yang jelas dan terstruktur kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya. Menurut Fachruddin (2009, hlm. 213) desain penelitian adalah: kerangka atau perincian prosedur kerja yang akan dilakukan pada waktu meneliti, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran dan arah mana yang akan dilakukan dalam melaksanakan penelitian tersebut, serta memberikan gambaran jika penelitian itu telah jadi atau selesai penelitian tersebut diberlakukan.

Nasution (2009, hlm. 23) juga menyatakan bahwa “desain penelitian merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian.” Beliau mengemukakan kegunaan dari desain penelitian, yaitu: 1) Desain memberi pegangan yang lebih jelas kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya; 2) Desain itu juga menentukan batas-batas penelitian yang bertalian dengan tujuan penelitian; 3) Desain penelitian selain memberi gambaran yang jelas tentang macam-macam kesulitan yang akan dihadapi yang mungkin juga telah dihadapi oleh peneliti lain.

Adapun proses desain penelitian yang dikemukakan oleh Nasution (2009, hlm.56) desain penelitian mencakup proses-proses sebagai berikut: 1. Identifikasi dan pemilihan masalah 2. Memformulasikan masalah penelitian dan membuat hipotesis 3. Membangun penyelidikan dan percobaan 4. Memilih dan

mendefinisikan pengukuran variabel 5. Memilih prosedur dan teknik sampling yang digunakan 6. Menyusun alat serta teknik untuk mengumpulkan data 7. Membuat coding, serta mengadakan editing dan processing data 8. Menganalisa data dan pemilihan prosedur statistik 9. Penelitian laporan hasil penelitian.

3.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Krueng Lamnyong Aceh Besar.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada tahun 2023

3.4 Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Makam dan Wallnau (2016-37) mendefinisikan populasi sebagai set dari semua individu yang berminat pada studi tertentu. Hal ini berarti populasi adalah seluruh individu yang hendak diteliti. Namun kata 'individu' pada definisi tersebut tidak boleh hanya diartikan sebagai manusia. Anggota populasi dapat berupa manusia (individu, subjek), misalnya populasi manusia di perguruan tinggi; atau bukan manusia (objek), misalnya populasi Tikus, populasi perusahaan, hingga populasi komponen otomotif yang dihasilkan suatu pabrik. Adapun subjek yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah atlet dragon boat Binaan Koni Aceh Besar tahun 2023 dengan jumlah keseluruhan 30 atlet.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam metode penelitian kualitatif adalah sampel kecil, tidak representatif, purposive (snowball), dan berkembang selama proses penelitian. Nasution (1992) mengungkapkan bahwa metode kualitatif sampelnya sedikit dan dipilih menurut tujuan (purpose) penelitian. Penelitian ini sering berupa studi kasus atau multi kasus. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 30 Atlet.

Menurut (Sugiyono, 2007), Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, dimana data sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eklusi yang ditetapkan.

3.5 Jenis Dan Sumber Data

1. Jenis Data

Data kualitatif adalah data yang berupa kata-kata dan lebih identik dengan sifat atau karakteristik alih-alih variabel angka. Hal ini menyebabkan data ini tidak dapat diukur dan dihitung dengan pasti. Pendekatan terhadap data kualitatif adalah melalui pengamatan dan pencatatan. Teknik pengumpulan datanya adalah melalui observasi dan wawancara. Dalam bidang statistika, data ini terkadang disebut sebagai data kategorik. Data kategorik berarti data yang dapat dikelompokkan berdasarkan atribut dan sifatnya.

2. Sumber Data.

Menurut Lofland dan Lofland (Moleong, 2007) sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan

tambahan seperti dokumen dan lain-lain.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini adalah:

1. Wawancara

Wawancara ialah proses komunikasi atau interaksi untuk mengumpulkan informasi dengan cara tanya jawab antara peneliti dengan informan atau subjek penelitian. Dengan kemajuan teknologi informasi seperti saat ini, wawancara bisa saja dilakukan tanpa tatap muka, yakni melalui media telekomunikasi. Pada hakikatnya wawancara merupakan kegiatan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang sebuah isu atau tema yang diangkat dalam penelitian. Atau, merupakan proses pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang telah diperoleh lewat teknik yang lain sebelumnya. Karena merupakan proses pembuktian, maka bisa saja hasil wawancara sesuai atau berbeda dengan informasi yang telah diperoleh sebelumnya. Agar wawancara efektif, maka terdapat beberapa tahapan yang harus dilalui, yakni ; 1). mengenalkan diri, 2). menjelaskan maksud kedatangan, 3). menjelaskan materi wawancara, dan 4). mengajukan pertanyaan (Yunus, 2010: 358).

Selain itu, agar informan dapat menyampaikan informasi yang komprehensif sebagaimana diharapkan peneliti, maka berdasarkan pengalaman wawancara yang penulis lakukan terdapat beberapa kiat sebagai berikut; 1). ciptakan suasana wawancara yang kondusif dan tidak tegang, 2). cari waktu dan tempat yang telah disepakati dengan informan, 3). mulai pertanyaan dari hal-hal sederhana hingga ke

yang serius, 4). bersikap hormat dan ramah terhadap informan, 5). tidak menyangkal informasi yang diberikan informan, 6). tidak menanyakan hal-hal yang bersifat pribadi yang tidak ada hubungannya dengan masalah/tema penelitian, 7). tidak bersifat menggurui terhadap informan, 8). tidak menanyakan hal-hal yang membuat informan tersinggung atau marah, dan 9). sebaiknya dilakukan secara sendiri, 10) ucapkan terima kasih setelah wawancara selesai dan minta disediakan waktu lagi jika ada informasi yang belum lengkap.

Setidaknya, terdapat dua jenis wawancara, yakni: 1). wawancara mendalam (in-depth interview), di mana peneliti menggali informasi secara mendalam dengan cara terlibat langsung dengan kehidupan informan dan bertanya jawab secara bebas tanpa pedoman pertanyaan yang disiapkan sebelumnya sehingga suasana hidupnya, dan dilakukan berkali-kali; 2). wawancara terarah (guided interview) di mana peneliti menanyakan kepada informan hal-hal yang telah disiapkan sebelumnya. Berbeda dengan wawancara mendalam, wawancara terarah memiliki kelemahan, yakni suasana tidak hidup, karena peneliti terikat dengan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Sering terjadi pewawancara atau peneliti lebih memperhatikan daftar pertanyaan yang diajukan daripada bertatap muka dengan informan, sehingga suasana terasa kaku.

2. Observasi

Selain wawancara, observasi juga merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang sangat lazim dalam metode penelitian kualitatif. Observasi hakikatnya merupakan kegiatan dengan menggunakan pancaindera, bisa penglihatan,

penciuman, pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil observasi berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran riil suatu peristiwa atau kejadian untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Bungin (2007: 115-117) mengemukakan beberapa bentuk observasi, yaitu: 1). Observasi partisipasi, 2). observasi tidak terstruktur, dan 3). observasi kelompok. Berikut penjelasannya:

- 1) Observasi partisipasi adalah (participant observation) adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan di mana peneliti terlibat dalam keseharian informan.
- 2) Observasi tidak terstruktur ialah pengamatan yang dilakukan tanpa menggunakan pedoman observasi, sehingga peneliti mengembangkan pengamatannya berdasarkan perkembangan yang terjadi di lapangan.
- 3) Observasi kelompok ialah pengamatan yang dilakukan oleh sekelompok tim peneliti terhadap sebuah isu yang diangkat menjadi objek penelitian.

3. Dokumentasi

Selain melalui wawancara dan observasi, informasi juga bisa diperoleh lewat fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan harian, arsip foto, hasil rapat, cenderamata, jurnal kegiatan dan sebagainya. Data berupa dokumentasi seperti ini bisa dipakai untuk menggali informasi yang terjadi di masa silam. Peneliti perlu

memiliki kepekaan teoretik untuk memaknai semua dokumen tersebut sehingga tidak sekadar barang yang tidak bermakna.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes kemampuan fisik adapun poin-poin yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) Ketentuan umum pelaksanaan tes untuk peserta
 - a) Rangkaian tes kemampuan kondisi fisik sebagai berikut:
 - Push Up
Push Up adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot lengan.
 - Pull up
Pull Up adalah salah satu bentuk latihan kekuatan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan massa otot.
 - Bench Press
Bench Press adalah salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan pundak.
 - Plank
Jenis latihan plank memiliki manfaat lain di luar meningkatkan kekuatan otot lengan, yakni bisa melatih kekuatan otot perut.
 - b) Seluruh rangkaian ini banyak menggunakan tenaga oleh karena itu peserta harus siap melaksanakan tes.
- 2) Petunjuk penilaian
Petunjuk penilaian menggunakan ketentuan yang berlaku untuk menentukan ketentuan klasifikasi atau kategori kondisi fisik. prestasi yang di capai setiap butir tes tersebut merupakan “data kasar”. Data kasar tersebut dinilai dari:

- a) Tes *push press, pull up, dan bench press* dilakukan selama 1 menit untuk mengukur kekuatan otot bahu.
- b) Tes *push up, bear crawls, dan bicep curls* dilakukan selama 1 menit untuk mengukur kekuatan otot lengan.

Hasil yang diperoleh dari masing-masing peserta merupakan hasil kasar yang perlu di olah dengan suatu ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai yang diperoleh dicocokkan dengan tabel sehingga bisa diketahui bagaimana kondisi fisik atlet.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan dalam penelitian. Hal ini diperjelas oleh Arikunto (2010 : 203) instrumen penelitian adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Terdapat jenis-jenis metode atau instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian, dalam penelitian ini penulis menggunakan dengan metode tes. “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”. (Arikunto, 2010 : 193).

Untuk tercapainya keberhasilan dalam penelitian, maka diperlukan alat ukur untuk mendapatkan data. Nurhasan dan Cholil (2007 : 5) mengemukakan bahwa “pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek

tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode observasi sedangkan instrumen penelitian penulis menggunakan metode tes berupa hasil tes komponen-komponen kondisi fisik cabang olahraga Dayung. Adapun klasifikasi tes kondisi fisik yang penulis gunakan adalah sebagai berikut :

➤ Hand Dynamometer

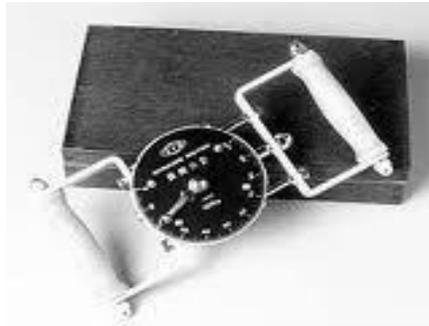
a) Tujuan: Mengukur komponen kekuatan otot lengan.

b) Alat: Hand Dynamometer.

c) Pelaksanaan:

- Orang coba berusaha menekan alat dengan kedua tangan secara bersama-sama sekuat-kuatnya, kemudian alat tersebut menunjukkan besarnya dari kemampuan menekan orang coba tersebut.
- Orang coba berusaha menarik alat tersebut dengan kedua tangan dengan arah yang berlawanan sekuat-kuatnya pada alat tersebut, kemudian alat tersebut menunjukkan besarnya kemampuan menarik dari orang tersebut.
- Tiap-tiap orang coba diberi kesempatan masing-masing dua kali percobaan.
- Skor :

Besarnya kekuatan menekan dan menarik otot lengan dan bahu orang coba dapat dilihat pada alat pengukur, setelah orang coba tersebut melakukan tes tersebut.



Gambar 3.3 Hand Dynamometer

(Sumber : www.google.com)

➤ Tes Push and Pull Dynamometer

Tujuan dari tes ini adalah alat yang digunakan untuk mengetahui kekuatan menarik dan mendorong otot lengan dan bahu. Satuan yang digunakan dalam skala alat ini adalah kilogram (kg). Sumber daya yang diperlukan untuk melakukan tes ini antara lain :

(a) Pull and Push Dinamometer

(b) Stop watch, dan

(c) Asisten.

Prosedur pelaksanaan tes ini yaitu Peserta tes berdiri tegak dengan kaki diregangkan dan pandangan lurus kedepan. Tangan memegang Pull & Push dynamometer dengan kedua tangan didepan dada. Posisi lengan dan tangan lurus dengan bahu. Teste menekan alat ukur secara optimal yang berpangkal dari lengan bagian atas, alat tidak boleh menempel pada dada, tangan dan siku tetap sejajar dengan bahu. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali. Pastikan atlet melakukan pemanasan 10 menit sebelum melakukan tes.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, atau bahan-bahan yang ditemukan di lapangan. Menurut Sugiyono (2012:246), analisis kualitatif terbagi menjadi empat bagian, yaitu *data collection*, *data reduction*, *display* dan verifikasi data seperti berikut ini:

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan semuanya dapat diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2012:247). Setelah semua data diperoleh melalui observasi dan wawancara maka semua data ada akan diproses untuk memudahkan dalam proses analisis data, maka data yang sudah ada dipilah-pilah, tujuannya untuk memudahkan dalam mengolah data yang telah terkumpul berdasarkan hasil dari wawancara penulis.

Tahap analisis data merupakan tahap yang sangat penting dalam suatu penelitian, karena pada tahap inilah, penulis dapat merumuskan hasil-hasil penelitiannya. Proses analisis data dimulai dengan dengan menelaah seluruh data yang tersedia baik dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun tahap-tahap menganalisis data adalah:

1. Pengumpul data

Peneliti membuat catatan data yang dikumpulkan melalui dokumentasi, observasi maupun wawancara yang merupakan catatan data di lapangan. Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan baik berupa data primer yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi maupun data sekunder yang diperoleh dari kajian literatur (Sugiyono, 2012:249).

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan dan pemusatan perhatian pada penyederhanaan data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data juga merupakan suatu bentuk analisis yang memper-tegas, memperpendek, membuang hal yang tidak penting, dan mengatur data sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat dilakukan (Sugiyono, 2012:249).

Penyajian data diartikan sebagai pemaparan informasi yang tersusun untuk memerikan peluang terjadinya suatu kesimpulan. Selain itu, dalam penyajian data diperlukan adanya perencanaan kolom dan tabel bagi data kualitatif dalam bentuk khususnya. Dengan demikian, penyajian data yang baik dan jelas sistematikanya sangatlah diperlukan untuk melangkah kepada tahapan penelitian kualitatif selanjutnya (Sugiyono, 2012:250).

3. Tes dan tabel angket tes

Tes kekuatan otot lengan atlet dayung dalam melakukan kecepatan mendayung dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk menempuh jarak yang telah ditentukan, kemampuan para pemain terhadap otot lengan pemain dalam mendayung dan mempertahankan dayungannya diatas perahu.

Tabel 1. Angket tes

NO	Pertanyaan	SS	S	KS	TS
1.1	Kecepatan yang tinggi diperlukan Saat mendayung sampai finish				
2	Kecepatan mendayung menjadi tolak ukur dayungan sampai finish				
2.1	Kekuatan merupakan unsur penting dalam aktifitas				

	dayungan				
2	Jika tidak ada kekuatan otot yang baik tidak bias memenuhi jarak yang dilombaan				
3.1	Kelentursn persendian otot memiliki fungsi ruang gerak persendian				
2	Kelenturan dayungan adalah kemampuan pendayung saat menggerakkan tubuh				
4.1	Kekuatan otot lengan merupakan komponen yang wajib dimiliki atlet dayung				
2	Latihan kekuatan otot dapat meningkatkan kapasitas otot				
5.1	Atlet dayung wajib mempunyai komponen keadaan fisik yang baik				
2	Keadaan fisik atlet yang baik atlet dayung sangat penting				
6.1	Kegunaan kelincihan diperlukan untuk mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan				
2	Kelincihan mendayung ditandai dengan kecepatan mendayung				
7.1	Stamina yang tinggi ditandai dengan waktu tempuh dayung yang cepat				
2	Stamina yang stabil sangat diperlukan saat mendayung				

Sumber. Rensis Likert, 1932

Keterangan:

SS: Sangat setuju

S: Setuju

KS: Kurang setuju

TS: Tidak setuju

3.9 Validasi Data

Menurut Sugiyono, validasi data penelitian dapat dikatakan sebagai serangkaian bentuk ketepatan atas derajat di dalam suatu variabel penelitian yang menghubungkan antara proses penelitian pada objek penelitian dengan menggunakan berbagai data yang dilaporkan oleh seorang peneliti. Tabel dan rumus yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 2: Skala Likert

No	Atem tes	Nilai	Keterangan
1	Kekuatan mendayung		
2	Daya tahan mendayung		
3	Kelincahan mendayung		
4	Kecepatan mendayung		

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang di tuangkan dalam bentuk presentasi dengan rumus:

Keterangan:

Sangat Baik : 90%-100%

Baik : 70%-89%

Cukup Baik : 51-69%

Kurang Baik : 30-50%

Tidak Baik : < 30%

Rumus yang digunakan:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

F: Frekuensi yang sedang di cari presentasinya

N: Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

P: Angka presen

(Sudijono 2012)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Lokasi Penelitian

4.1.1 keadaan Krueng Aceh Lamnyong

Sungai Krueng Lamnyong memiliki perairan air tawar mulai dari persimpangan Sungai Krueng Aceh di Gampong Bakoi, Kecamatan Ingin Jaya, Kab. Aceh Besar yang menjadi hulu sungai ini hingga ke jembatan Lamnyong Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh. Selanjutnya aliran sungai ini mulai dari jembatan Lamnyong hingga ke muara Alur Naga, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh memiliki perairan yang bersifat payau karena mendapatkan pengaruh pasang air laut (Fauzi, 2016). DAS Sungai Krueng Lamnyong menerima curah hujan 1.269,3–1.993,9 mm pertahun. Jumlah hari hujan berkisar antara 105 – 163 hari pertahun, bulan dengan curah hujan rendah dari Juni – September dan bulan hujan tinggi mulai Oktober – Mei. Wilayah ini memiliki curah hujan dengan polan III C yang termasuk ke dalam tipe iklim basah (Balitklimat dan PJT II, 2003).

Kawasan sempadan sungai Krueng Lamnyong berdasarkan penutupan diketahui dimanfaatkan untuk 10 jenis penutupan yaitu kebun (kebun pisang, kebun buah naga, kebun pepaya), sawah, ruang terbangun (pemukiman, warung kopi, warung makan, perternakan, rumah tinggal sementara dan stan belajar mengemudi mobil), kanopi pohon (tumbuhan liar dan tanaman pembatas), lahan kosong (kawasan belajar mengemudi mobil dan balapan sepeda motor), irigasi,

rerumputan (pakan ternak, lapangan bola dan rumput liar), jalan, tanaman palawija (sayur-sayuran, terong, cabai) dan vegetasi mangrove.

4.1.2 Iklim Krueng Aceh Lamnyong

Berdasarkan data selama 10 (sepuluh) tahun terakhir yaitu tahun 2000 sampai 2009 iklim di DAS Krueng Aceh termasuk tipe curah hujan kelas B (basah) dengan nilai $Q = 16/52 \times 100 \% = 0,3077$ dan rata-rata curah hujan tahunan adalah sebesar 1225,9 mm dengan rata-rata hari hujan sebanyak 145 hari. Sejak tahun 2000 sampai 2009, jumlah curah hujan paling tinggi terjadi pada tahun 2009 yaitu 1.772 mm/thn, sedangkan yang paling sedikit tahun 2008 dengan jumlah curah hujan 1.207,4 mm/thn.

4.1.3 Jenis Tanah Krueng Aceh Lamnyong

Jenis tanah yang terdapat di DAS Krueng Aceh didominasi oleh latosol yaitu seluas 32.900,54 Ha (16,63%), aluvial seluas 28.938,36 Ha (14,63%) dan regosol seluas 15.581,93 Ha (7,88%). Selanjutnya, kompleks podsolik coklat podsol dan litosol seluas 38.325,06 Ha (19,37%), kompleks renzina dan litosol seluas 31.135,68 Ha (15,74%) dan kompleks podsolik merah kuning latosol dan litosol seluas 22.056,45 Ha (19,37%).

Distribusi jenis tanah menunjukkan bahwa beberapa jenis tanah seperti latosol dan podsolik merah kuning terdapat pada daerah dengan kelerengan yang sangat curam (>40%), demikian juga dengan beberapa kompleks tanah. Jenis tanah latosol dan podsolik merah kuning yang berada pada kelerengan sangat curam pada umumnya rentan terhadap terjadinya erosi dan longsor. Kondisi ini

akan menjadi lebih parah jika jenis tanah tersebut tidak memiliki vegetasi (cover crops).

4.2. Hasil tes kondisi fisik secara keseluruhan

4.2.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 30 orang atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar sesuai dengan angket tes yang telah diajukan didapatkan bahwasanya kecepatan mendayung sangat diperlukan kekuatan otot lengan sehingga mampu mendayung dengan kecepatan yang tinggi dimulai dari awal hingga finish. Kemudian juga kecepatan mendayung menjadi salah satu tolak ukur kekuatan otot lengan lemah atau tidak. Menurut beberapa atlet kekuatan lengan merupakan salah satu unsur yang paling penting dalam aktivitas dayungan. Jika tidak ada kekuatan otot lengan yang baik maka tidak bias memenuhi jarak yang dilombakan.

Para atlet setuju bahwasanya kelenturan persendian otot memiliki fungsi ruang gerak persendian. Dimana mereka juga menyetujui bahwa kelenturan dayungan adalah kemampuan pendayung saat menggerakkan tubuh. Daya tahan kekuatan lengan merupakan komponen yang wajib dimiliki atlet dayung. Latihan daya otot dapat meningkatkan kapasitas otot sesuai dengan pengalaman beberapa atlet dayung.

Atlet dayung menyetujui bahwa mereka wajib mempunyai komponen keadaan fisik yang baik 80% atlet mengatakan bahwa keadaan fisik yang baik itu sangat penting. Kemudian kelincahan juga diperlukan untuk mempermudah

orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan mendayung ditandai dengan kecepatan mendayung. 85% atlet dayung nomor drago boat binaa koni Aceh Besar memiliki kekuatan mendayung yang tinggi ditandai dengan waktu tempuh dayung yang cepat, serta kestabilan kekuatan mendayung para atlit saat mendayung.

Tabel 3: Hasil angket tes

NO	Pertanyaan	SS	S	KS	TS
1.1	Kecepatan yang tinggi diperlukan Saat mendayung sampai finish	19 atlet	11 atlet		
1.2	Kecepatan mendayung menjadi tolak ukur dayungan sampai finish	30 atlet			
2.1	Kekuatan merupakan unsur penting dalam aktifitas dayungan	5 atlet	25 atlet		
2	Jika tidak ada kekuatan otot yang baik tidak bias memenuhi jarak yang dilombaan	30 atlet			
3.1	Kelentursn persendian otot memiliki fungsi ruang gerak persendian	20 atlet	10 atlet		
2	Kelenturan dayungan adalah kemampuan pendayung saat menggerakkan tubuh	15 atlet	15 atlet		
4.1	Kekuatan otot lengan merupakan komponen yang wajib di miliki atlet dayung	30 atlet			
2	Latihan kekuatan otot dapat meningkatkan kapasitas otot	30 atlet			
5.1	Atlet dayung wajib mempunyai komponen keadaan fisik yang baik	30 atlet			
2	Keadaan fisik atlet dayung yang baik sangat penting	30 atlet			
6.1	Kegunaan kelincahan diperlukan untuk mempermudah	25	5		

	orientasi terhadap lawan dan lingkungan	atlet	atlet		
2	Kelincahan mendayung ditandai dengan kecepatan mendayung	26 atlet	4 atlet		
7.1	Stamina yang tinggi ditandai dengan waktu tempuh dayung yang cepat	30 atlet			
2	Stamina yang stabil sangat diperlukan saat mendayung	30 atlet			

Sumber. Hasil observasi pada tanggal 26 Juli 2023

4.2.2 Sarana dan prasarana

Selain kondisi fisik kekuatan otot lengan dan kedisiplinan para atlet saat latihan, keberhasilan suatu perlombaan dayung juga didukung oleh perlengkapan sarana pelatihan. Adapun keadaan sarana dan prasarana pada kelompok atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar terdiri dari: perahu, sampan, dan sungai

4.2.3 Instrumen tes kemampuan fisik

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwasanya instrumen yang digunakan dalam tes kemampuan fisik otot lengan pada atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar seperti berikut:

1. Ketentuan umum pelaksanaan tes untuk peserta.
 - a. Rangkaian tes kemampuan kondisi fisik yang dilakukan adalah puss up, pull up, bench press, plank. Dimana puss up itu adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot lengan. Pull up merupakan salah satu bentuk latihan kekuatan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan masa

otot. Bench press adalah salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan pundak. Plank adalah jenis latihan yang memiliki manfaat lain diluar meningkatkan kekuatan otot lengan yang bias melatih kekuatan otot perut

b. Seluruh rangkaian ini banyak menggunakan tenaga oleh karena itu eserta harus siap melaksanakan tes.

2. Petunjuk penilaian

Petunjuk penilaian menggunakan ketentuan yan berlaku untuk menentukan ketentuan klasifikasi atau kategori kondisi fisik. prestasi yang di capai setiap butir tes tersebut merupakan “data kasar”. Data kasar tesebut dinilai dari: Tes *push press, pull up, dan bench press* dilakukan selama 1 menit untuk mengukur kekutan otot bahu. Tes *push up, bear crawls, dan bicep curls* dilakukan selama 1 menit untuk mengukur kekuatan otot lengan. Hasil yang diperoleh dari masing-masing peserta merupakan hasil kasar yang perlu di olah dengan suatu ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai yang diperoleh dicocokkan dengan tabel sehingga bisa diketahui bagaimana kondisi fisik atlet.

Tabel.4 Hasil tes

No	Atem tes	Nilai	Keterangan
1	Kekuatan mendayung	85%	Baik
2	Daya tahan mendayung	88%	Baik
3	Kelincahan mendayung	89%	Baik
4	Kecepatan mendayung	93%	Sangat baik

Sumber. Hasil observasi pada tanggal 26 Juli 2023

$$P = F/N \times 100\%$$

$$P = 355/4 \times 100$$

$$= 88\%$$

Dari hasil penelitian diatas, diketahui bahwa hasil tes kekuatan otot lengan atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar secara keseluruhan adalah sebesar 88% dengan kategori “baik”. Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa responden item kekuatan mendayung (85%) masuk dalam kategori “baik”. Item tes daya tahan mendayung (88%) dengan kategori “baik”, item tes kelincahan mendayung sebesar (89%), masuk dalam kategori “baik”. Sedangkan kecepatan mendayung dalam kategori “sangat baik” dengan persentase (93%).

Berdasarkan hasil keseluruhan diatas, kekuatan otot lengan pada atlet dayung nomor dragon boat binaan koni aceh besar masuk dalam kategori “baik” yaitu dengan presentase keseluruhan sebesar (88%). Hal ini disebabkan karena kekuatan atlet dayung masih dalam kategori dibawah rata-rata dengan presentasi (85%). Oleh karena itu perlu adanya latihan yang lebih sering lagi bagi atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa kondisi otot lengan atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar kecepatan atlet dayung masih dalam kategori dibawah rata-rata dengan presentasi (85%). Dengan katagori “Sedang”

5.2 Saran

Agar penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi pihak-pihak terkait, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Kepada pelatih agar terus dapat memberikan dukungan pelaksanaan latihan di pada atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar dengan lebih mengutamakan kondisi fisik kekuatan otot lengan.
2. Kepada atlet dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar disarankan untuk mengikuti arahan pelatih dengan serius dan benar agar kondisi fisik pada kekuatan otot lengannya tidak lemah saat mendayung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah Akbar (2018.) *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Dayung Dragon Boat Usm Tahun 2018.*
- Aji Danang Debrito (2013) *Survey Kondisi Fisik Atlet Dayung Perahu Naga Putri Di Klub Badjoel Surabaya.*
- Antoni Prima (2019) *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Dengan Hasil Tolak Peluru Siswa Kelas Xi Smk Negeri 5 Pekan Baru.*
- Ansori (2013): *Hubungan kekuatan lengan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot ketegangan dengan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas IX putra MTs. N.Model Sorong.*
- Andriawan, Dr Asmuddin, Badaruddin (2021): *Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing pada siswa SMA Negeri 1 Puriala.*
- Dikdik Fauzi Dermawan (2016), *Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi Dayung 1000 Meter Putra.*
- Galih Bagas Prakoso, (2022), *Olahraga Dayung: Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet.*
- Junaidi²), A. A. (2018). *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Dayung Dragon Boat Usm Tahun 2018. Vol.5, No.2, Oktober 2018 I 245, 1-20.*
- Lanang pandu sabilillah, . (2015) *Hubungan antara keseimbangan dinamis (X1) terhadap prestasi atlet dayung kayak 200 meter putra (Y).*
- M. Z. (2015). *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Mendayung Dragon Jarak 500 Meter Atlet Dayu Ng Kabupaten Padang Pariaman. Vol 1, No 1 (2015) .*
- Melly Zuzana, (2015) : *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Mendayung Dragon Jarak 500 Meter Atlet Dayung Kabupaten Padang Pariaman.*
- Mei Sandy Wahyuningsih*, A. R. (2015). *Kontribusi Tinggi Badan, Rentang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai, Serta Vo2 Max Terhadap Prestasi Mendayung Mesin Rowing Jarak 2000 Meter Pada Atlet Dayung Nasional . © 2015 Universitas Negeri Semarang , 2231-2238.*

- Mochammad Chidlirohmatullah (2017) *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas. (Studi Pada Atlet Putri Indonesia Muda Gresik).*
- Mupasil, . (2016): *Hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil dayung kayak 200 meter klub dayung Kepulauan Seribu.*
- Nurhasan. (1991). *Tes Dan Pengukuran Olahraga, Depdikbud Universitas Terbuka, Jakarta.*
- Oktaviani, (2012) *Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Mendayung 500 Meter pada Atlet Dayung Putri Kota Padang, Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang 2012.*
- Rizal Warnanda (2022), *Kontribusi Kelenturan Otot Pinggang Dan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Naga Pada Atlet Dayung Barbossa.*
- Sukirno and Ahmad, Maskur (2008): *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Indralaya.*

LAMPIRAN



Gambar 1. Kekuatan atlet dayung nomor dragon boat



Gambar 2. Persiapan atlet dayung nomor dragon boat



Gambar 3. Latihan otot lengan



Gambar 4. Latihan atlet dayung nomot dragon boat

LEMBAR VALIDASI
LEMBAR OBSERVASI TERHADAP KTUMPUAN KAKI ATLET
DAYUNG CABANG ROWING PON ACEH

Nama Penulis : Musawira

Judul : Analisis kondisi fisik kekuatan otot lengan pada atlet
dayung nomor dragon boat binaan koni Aceh Besar

Pembimbing I : Dr. Syarfuni, M.Pd

Pembimbing II : Munzir, M. Pd

Nama Validator :

Ahli Bidang :

Instansi :

N O	KRITERIA	KODE	SKO R
1	Sangat Setuju	SS	4
2	Setuju	S	3
3	Kurang Setuju	KS	0
4	Tidak Setuju	TS	0



RIWAYAT HIDUP

Nama : Musawira

Tempat / tanggal Lahir : Aceh Besar/15 November 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Kebangsaan : Indonesia

Status : Belum Kawin

Alamat : Jln. Lambaroe Angan, Kec. Darussalam, Kab. Aceh Besar,
Desa, Miruek Taman

Pekerjaan : Mahasiswa

Nama Orang Tua

a. Ayah : Husaini

b. Ibu : Anisu

Pekerjaan Orang Tua

a. Ayah : Buruh Harian Lepas

b. Ibu : IRT

Pendidikan

a. Tahun 2006-2012 SD Lampeudaya

b. Tahun 2012-2015 SMPN 1 Darussalam

c. Tahun 2015-2018 SMAN 1 Baitussalam

d. Tahun 2019-2023 UIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA



PERSATUAN OLAHRAGA DAYUNG SELURUH INDONESIA (PODSI) PROVINSI ACEH

Jl. Asam Manis, Dsn Lampuuk Jaya, Kec. Batoh - Kota Banda Aceh, 23245
Telp. 0651 , Hp. 0812 6929 608
email : podsiacehdayung@gmail.com

Banda Aceh, 29 Juli 2023

Nomor : 106/PODSI-ACEH/VII/2023
Lamp. : -
Perihal : **Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi**

Kepada Yth:
**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN**
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
di-
Banda Aceh

Assalamualaikum wr.wb.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) nomor :
/131013/FI/KM/VII/2023 perihal izin melaksanakan penelitian skripsi tanggal 26 Juli
2023.

Maka dengan ini Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) provinsi ACEH
dengan ini dapat memberikan Izin untuk melaksanakan penelitian skripsi kepada nama
tersebut dibawah ini :

Nama : **MUSAWIRA**
NIM : **1911040030**
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Untuk mengumpulkan data-data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

**"Analisis Kondisi fisik Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Nomor Dragon
Boat Binaan KONI Aceh Besar"**

Demikianlah, Surat pemberian Izin ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan seperlunya
atas perhtian dan kerjasama yang baik kami ucapkan Terimakasih.

PENGURUS PROPINSI
PERSATUAN OLAHRAGA DAYUNG SELURUH INDONESIA
PROPINSI ACEH

KETUA UMUM

DRS. T. SULAIMAN BADAI

**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR: 1951/131013/F1/SK/VII/2023**

Tentang

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi bagi mahasiswa, perlu diberikan secara kontinue dan intensif.
b. Bahwa untuk keperluan tersebut perlu ditunjuk Dosen Pembimbing Skripsi dan ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat : a. Surat Edaran Dikti No. 298/D/T/1986, tanggal 10 Februari 1986 tentang proses dan bimbingan Skripsi/Karya Tulis Akhir Mahasiswa.
b. Rapat standar bimbingan Skripsi Universitas Bina Bangsa Getsempena Tanggal 19 April 2021.
c. Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Program Pendidikan Sarjana (S-1) pada Universitas Bina Bangsa Getsempena tahun 2010.
d. Hasil Seminar Proposal Skripsi tanggal 20 June 2023 pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Menunjuk Saudara/i :
Dr. Syarfuni, M.Pd Sebagai Pembimbing I
Munzir, M.Pd Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing skripsi mahasiswa

Nama/NIM : **Musawira / 1911040030**
Program Studi : **S1 Pendidikan Jasmani**
Judul Skripsi : **Analisis Kondisi Fdisik Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Nomor Dragon Boat Binaan Koni Aceh Besar**

- Kedua : Dengan Ketentuan:
1. Bimbingan harus dilaksanakan dengan kontinue dan penuh rasa tanggung jawab dan harus sudah selesai selambat-lambatnya 6 Bulan terhitung sejak Surat Keputusan ini dikeluarkan.
2. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.
3. Surat Keputusan ini akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika dalam penetapan ini terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : Senin, 03 Juli 2023

Dekan FKIP

Dr. Mardhatillah, M.Pd

NIDN: 1312049101



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR: 1951/131013/F1/SK/VII/2023**

Tentang

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi bagi mahasiswa, perlu diberikan secara kontinue dan intensif.
b. Bahwa untuk keperluan tersebut perlu ditunjuk Dosen Pembimbing Skripsi dan ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat** : a. Surat Edaran Dikti No. 298/D/T/1986, tanggal 10 Februari 1986 tentang proses dan bimbingan Skripsi/Karya Tulis Akhir Mahasiswa.
b. Rapat standar bimbingan Skripsi Universitas Bina Bangsa Getsempena Tanggal 19 April 2021.
c. Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Program Pendidikan Sarjana (S-1) pada Universitas Bina Bangsa Getsempena tahun 2010.
d. Hasil Seminar Proposal Skripsi tanggal 20 June 2023 pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
Pertama : Menunjuk Saudara/i :
- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| Dr. Syarfuni, M.Pd | Sebagai Pembimbing I |
| Munzir, M.Pd | Sebagai Pembimbing II |

Untuk membimbing skripsi mahasiswa

Nama/NIM : **Musawira / 1911040030**
Program Studi : **S1 Pendidikan Jasmani**
Judul Skripsi : **Analisis Kondisi Fdisik Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Nomor Dragon Boat Binaan Koni Aceh Besar**

- Kedua** : Dengan Ketentuan:
1. Bimbingan harus dilaksanakan dengan kontinue dan penuh rasa tanggung jawab dan harus sudah selesai selambat-lambatnya 6 Bulan terhitung sejak Surat Keputusan ini dikeluarkan.
 2. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.
 3. Surat Keputusan ini akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika dalam penetapan ini terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : Senin, 03 Juli 2023
Dekan FKIP,


Dr. Mardhatillah, M.Pd
NIDN: 1312049101