

**PENGARUHLATIHANARGOMETERTERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK DAYUNG KAYAK
DI ACEH BESAR**

Skripsi

diajukansebagaisalahsatusyaratuntukmemperolehgelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Maulidia
20040116**



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTASKEGURUANDANILMUPENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA
ACEH
2024**



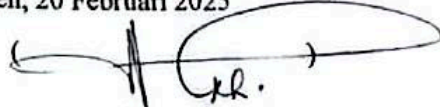
Edit dengan WPS Office

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN ARGOMETER TERHADAP KEMAMPUAN
TEKNIK DAYUNG KAYAK DI ACEH BESAR**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan masukan Banda Aceh, 20 Februari 2025

Pembimbing I : Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701

()

Pembimbing II : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

()


Penguji I : Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401

()


Penguji II : Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

()

Menyetujui
Ketua Prodi 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. 1028068203

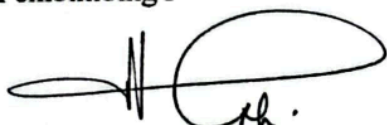


PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Maulidia
NIM : 20040116
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Argometer Terhadap Kemampuan Teknik
Dayung Kayak di Aceh Besar

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk di ajukan pada ujian srkripsi program sarjana.

Pembimbing I



Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701

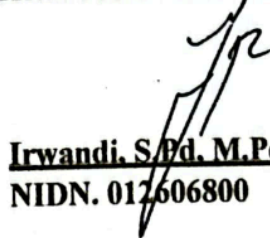
Banda Aceh, 20 Februari 2025

Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd. M.Pd. AIFO
NIDN. 012606800

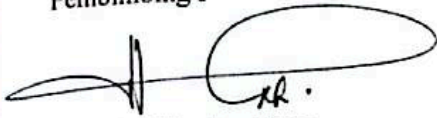


LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN

**PENGARUH LATIHAN ARGOMETER TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DAYUNG
KAYAK DI ACEH BESAR**

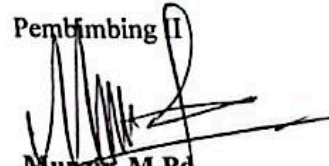
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan masukan
Banda Aceh 20 Februari 2025

Pembimbing I



Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701

Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui,
Ketua Prodi 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 SKRIPSI

Saya yang beridentitas dibawah ini :

Nama : Maulidia

NIM : 20040116

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila menyatakan skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari PRODI atau DEKAN fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 20 Maret 2025



Maulidia



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridha yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Argometer Terhadap Kemampuan Teknik Dayung Kayak Di Aceh Besar”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ayahanda Zufri us dan Ibunda tercinta Azimawati yang telah memberi dukungan, semangat, perhatian, serta selalu mendoakan kepada penulis, untuk bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, serta memberikan pengertian dan kesabarannya dalam mendampingi dan menunggu sejak mulai studi hingga selesainya skripsi ini. Saya ucapkan terimakasih kepada orang tua saya yang selalu berusaha untuk anaknya untuk menjadi sarjana, walaupun beliau tidak merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan.
2. Dr. Lili Kasmini, Ssi, M, Si, selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi.





3. Dr. Syarfuni. M,Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi.
4. Irwandi, S.Pd, M.Pd.AIFO, selakuKetua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang ditengah-tengah kesibukannya dapat memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi.
4. Dr.RitaNovita,MPdselakupembimbingI,yangditengah-tengahkesibukannya dapat memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi.
5. Munzir, MPd selaku pembimbing II, yang ditengah-tengah kesibukannya dapat memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi.
6. Bapakdan ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan banyak bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh angkatan 2020, sebagai teman berbagi rasa suka, duka dan atas segala bantuan kerjasamanya sejak mengikuti studi sampai penyelesaian penelitian dan penulisan skripsi ini.
8. Kepada saudariku,Winda Mery Zuria S.Kep dan Muhammad luksufi, Terimakasihtelahmemberidukungandanmenginspirasipenulisuntukmenjadi





sarjana,dan semoga kita menjadi anak yang berbakti kepada kedua orang tua dan menjadi anak kebanggaannya.

9.Kepada seseorang yang tak bisa penulis sebutkan namanya,Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis,yang menjadi salah satu penyemangat,yang slalu ada dalam suka maupun duka,terimakasih telah

menemanidanmendukungdalamsegalahal,mendengarkeluhkesahyangti ada habis,yang slalu memberi semangat dan nasehat untuk penulis,hingga penulis sampai dititik yang diinginkan.

10.Terakhiruntuk diri sendiri atas nama Maulidia,terimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya yang tidak menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini.Terimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat melewati semua lika liku dalam kehidupan hingga sekarang ini.Terimakasih kepada raga dan jiwa yang masih kuat hingga saat ini.Saya bangga kepada diri saya sendiri.pada akhirnya bisa berada di faseyang sekarang ini.

BandaAceh,3Maret2025
Penulis

Maulidia
NIM. 20040116





ABSTRAK

Maulidia, 2024. Pengaruh Latihan Argometer Terhadap Kemampuan Teknik Dayung Aceh Besar. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing Dr. Rita Novita, M.Pd dan Pembimbing II Munzi, M.Pd

Penelitian terkait ada atau tidaknya pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak pada Tim Dayung Aceh Besar penting dilakukan karena selama ini para masih terlihat adanya kendala dalam aspek kekuatan otot para atlet Aceh Besar, baik otot yang berhubungan dengan kaki maupun kekuatan otot lengan yang harus diperhatikan oleh para atlet dan pelatih melalui program-program latihan termasuk latihan argometer. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi program latihan argometer pada atlet Dayung Kayak Aceh Besar dan pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat korelasional. Sampel penelitian ini sebanyak 4 orang atlet Dayung Kayak Aceh Besar. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pre test, treatment dan post test. Analisis data menggunakan rumus rata-rata dan distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa nilai rata-rata pre test tergolong kategori baik dan post test sangat baik. Hal ini didukung oleh pengujian hipotesis dimana diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai t_{hitung} sebesar $5,558 > t_{tabel} 1,682$. Begitu pula nilai F_{hitung} diperoleh sebesar $28,528 > F_{tabel} 10,13$ yang berarti H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak Aceh Besar.

Katakunci: Latihan Argometer, Kemampuan Teknik, Dayung Kayak.

ABSTRACT

Maulidia, 2024. The influence of taximeter training on rowing technical abilities in Aceh Besar. Thesis, Physical Education Study Program, Bina Bangsa University, Gatsempena. Supervisor I. Dr. Rita Novita, M.Pd and Supervisor II Munzir, M.Pd

Research regarding whether or not there is an influence of meter training on the Kayak Rowing technical abilities of the Aceh Besar Rowing Team is important because so far there are still visible obstacles in the aspect of muscle strength in Aceh Besar athletes, both muscles related to the legs and arm muscle strength which must be taken into account by athletes and coaches through training programs including meter training. Therefore, this research aims to determine the implementation of the meter training program in Aceh Besar Kayak Rowing athletes and the effect of meter training on the Aceh Besar Kayak Rowing technical abilities. This research uses a quantitative approach. This type of research is correlational. The sample for this research was 4 Kayak Rowing athletes from Aceh Besar. Data collection techniques were carried out using pre-test, treatment and post-test. Data analysis uses the average formula and frequency distribution. Based on the results of data processing, it is known that the average pre-test score is in the good category and the post-test is very good. This is supported by hypothesis testing where a significance value of $0.000 < 0.05$ or a t count value of $5.558 > t_{table} 1.682$ is obtained. Likewise, the F count value obtained is $28.528 > F_{table} 10.13$, which means that H_a is accepted while H_0 is rejected. This means that there is an influence of taximeter training on the Aceh Besar Kayak Rowing technical ability.

Keywords: Taximeter Training, Technical Ability, Kayak Paddling.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK.....	iv
ABSTRAC.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BABI PENDAHULUAN.....	v
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Hipotesis Penelitian.....	6
BABI LANDASAN TEORETIS	
2.1 Olahraga Dayung.....	8
2.1.1 Pengertian Olahraga Dayung.....	8
2.1.2 Sejarah Olahraga Dayung.....	10
2.1.3 Kemampuan Teknik.....	11
2.1.4 Dayung Kayak.....	12
2.1.5 Nomor-Nomor Perlombaan Dayung Olimpiade.....	12
2.2 Hakikat Latihan dalam Olahraga.....	14
2.2.1 Pengertian Latihan.....	14
2.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	16
2.2.3 Sasaran Latihan.....	17
2.3 Latihan Agrometer.....	18
2.3.1 Karakteristik Mesin Agrometer.....	18
2.3.2 Teknik Mendayung Menggunakan Latihan Agrometer.....	20
2.4 Penelitian yang Relevan.....	24
2.5 Kerangka Berpikir.....	27
BABI METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	28
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29



3.3 TeknikPengumpulanData.....	30
3.5TeknikAnalisisData.....	34
BAB IV HASILDAN PEMBAHASAN	
4.1 HasilPenelitian.....	37
4.2 Pembahasan.....	45
BAB VPENUTUP.....	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
DAFTARPUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50

