

**HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN TUBUH  
DENGAN KECEPATAN ATLET DAYUNG KAYAK  
MAPALA TAPAK GIRI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Strata  
Satu Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Oleh :  
M. ALFI FAUZI ISMAIL NOER  
NPM : 41182191100126**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI  
2017**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “ Hubungan power otot lengan dan daya tahan tubuh dengan kecepatan atlet dayung kayak Mapala Tapak Giri ” telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas “45” Bekasi.

Bekasi, Senin 21 Agustus 2017

Pembimbing



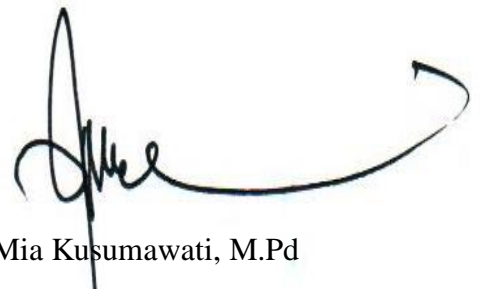
Mia kusumawati, M.Pd

Mengetahui :  
Dekan FKIP



Jaka Waluya, S.Pd.,M.Pd

Disahkan oleh :  
Ketua Jurusan



Mia Kusumawati, M.Pd

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Bekasi” telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

PadaHari : Senin  
Tanggal : 21-08-2017

Panitia Ujian Terdiri Dari :

1. Ketua : Jaka Waluya, S.Pd, M.Pd.
2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Si, AIFO
3. Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si, AIFO
- Penguji II : Sarju, M.Pd.
- Penguji III : Apta Mlsidayu, M.Or, AIFO



(.....)



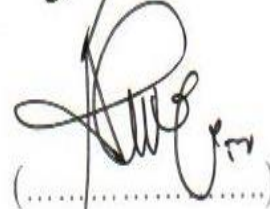
(.....)



(.....)



(.....)



(.....)



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **M. Alfi Fauzi Ismail Noer**

NPM : **41182191100126**

Fakultas/Jurusan : **FKIP / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul : “Hubungan power otot lengan dan daya tahan tubuh dengan kecepatan atlet dayung kayak Mapala Tapak Giri” dibuat untuk memenuhi salah satu syarat menempuh sidang skripsi jenjang strata satu (S-1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Skripsi ini adalah salah satu tugas akhir.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bekasi, Senin 21 Agustus 2017  
Yang Membuat Pernyataan



**M. Alfi Fauzi Ismail Noer**  
41182191100126

## **MOTTO DAN PERSEMABAHAN**

**Motto :**

**Tanah yang digadaikan bisa kembali dalam keadaan lebih berharga, tetapi kejuruan yang pernah digadaikan tidak pernah bisa ditebus kembali.**

**Persembahan ;**

**“skripsi dipersembahkan untuk ayah, ibu kakakku, dan orang-orang terdekatku serta teman-teman se-almamaterku yang telah memberikan dorongan positif baik moril maupun materil”.**

## ABSTRAK

**M. Alfi fauzi ismail noer. 41182191100126. Hubungan power otot lengan dan daya tahan tubuh dengan kecepatan atlet dayung kayak Mapala Tapak Giri. Skripsi. Bekasi : fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi, Agustus 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot lengan dan daya tahan tubuh dengan kecepatan dayung kayak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi.

Penelitian dilakukan dikalimalang Bekasi pengambilan data pada tanggal 14 Juni 2016 sampai dengan 1 juli 2016, data diperoleh melalui tes power otot lengan (bola medicine), tes daya tahan tubuh(bleeptest) dan tes kecepatan dayung kayak dengan sampel 7 orang.

Analisis data penelitian untuk mengetahui hubungan power otot lengan dan daya tahan tubuh atlet dengan kecepatan atlet dayung kayak menggunakan uji normalitas dan analisis regresi ganda.

Dari hasil nilai korelasi ganda diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar = 0.171 dengan  $F_{tabel} = 2.565$  pada taraf signifikansi = 0,05 dan  $dk = (k = 2, n-k-1 = 4)$ . Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel ( $X_1$ ) power otot lengan dan variabel ( $X_2$ ) daya tahan tubuh ( $Y$ ) kecepatan dayung kayak.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan power otot lengan dan daya tahan tubuh dengan kecepatan atlet dayung kayak. Disarankan pada pihak pelatih atau guru sepakbola SMP Negeri 9 Bekasi: 1) Agar atlet dapat berkembang dan lebih intensif lagi dalam melakukan latihan mendayung. 2) Untuk para atlet dan pelatih dapat di jadikan referensi untuk melatih kekuatan daya tahan dan kecepatan mendayung.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Bapak Jaka Waluya, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd selaku ketua jurusan. Dosen pembimbing fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi
3. Bapak Memet Muhammad, M.Pd selaku Dosen Statistic Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Rekan-rekan Mahasiswa seperjuangan FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Kedua orang tua saya (Bapak H. Aan sjamsudin dan Hj. Euis Atiqah) beserta kakak-kakak saya yang selalu memotivasi, menggembleng serta mendo’akan penulis agar berhasil dalam menempuh cita-citanya.
7. Penulis ucapkan terima kasih untuk kawan seperjuangan Ricky Rhamdhani, Joni Iskandar, Muhammad Zen” dan Rendy Trianto “jalu” rekan-rekan Mapala Tapak Giri yang telah mensupport dalam pembuatan skripsi ini hingga selesai.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat utuk dapat membalas budi baiknnya, kecuali hanya mendoakan semoga amal baik yang yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, Amin Yaa rabb.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan embaca pada umumnya.

Bekasi,Senin 21 Agustus 2017

PENULIS

M. Alfi Fauzi Ismail Noer



## DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR JUDUL	
Lembar Persetujuan pembimbing .....	ii
Lembar Pengesahan Penguji .....	iii
Pernyataan .....	iv
Motto dan Persembahan .....	v
Abstraksi .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Lampiran .....	xii
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar Gambar .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	4
1. Batasan Masalah .....	4
2. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5

E. Definisi Operasional	.....	6
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	.....	7
1. Anggapan dasar	.....	7
2. Hipotesis	.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	.....	9
A. Hakikat Olahraga Dayung	.....	9
B. Hakikat Olahraga Dayung Kuno.....	.....	9
C. Hakikat Power Otot Lengan	.....	10
D. Hakikat Daya Tahan Tubuh	.....	11
E. Hakekat Kecepatan	.....	12
F. Hakekat Dayung kayak	.....	13
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	.....	15
A. Metode Penelitian	.....	15
B. Populasi dan Sampel	.....	16
1. Populasi	.....	16
2. Sampel	.....	16
C. Waktu dan Tempat Penelitian	.....	17
1. Waktu Penelitian	.....	17
2. Tempat Penelitian	.....	17

D. Desain dan Instrumen Penelitian	.....	17
1. Desain Penelitian	.....	17
2. Instrumen Penelitian	.....	18
E. Teknik Dan Analisis Data	.....	24
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	.....	<b>28</b>
A. Deskriptif data	.....	28
B. Hasil Penelitian	.....	29
1. Uji Kenormalan	.....	29
2. Uji Hipotesis	.....	30
3. Korelasi Skor Berpasangan	.....	30
4. Hasil Hitung Signifikansi Koefesien korelasi Tunggal ( $r$ )	.....	31
5. Hasil Hitung Korelasi Ganda Multiple	.....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>33</b>
A. Kesimpulan	.....	33
B. Saran	.....	33
Daftar Pustaka	.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Tabel 2. Nama Anggota dan Hasil Tes Terbaik .....	35
Tabel 3. Data Statistik Rata-Rata .....	36
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas .....	37
Tabel 5. Tabel Koefisien Korelasi .....	38
Tabel 7. Foto-Foto Penelitian .....	39
Tabel 8. Surat Permohonan Penelitian .....	40
Tabel 9. Surat Rekomendasi Penelitian .....	41
Tabel 10. Daftar Frekuensi Bimbingan .....	42
Tabel 11. Dftar Riwayat Hidup .....	43



