

**PENGARUH LATIHAN *ERGOMETER CANOE* TERHADAP HASIL
MENDAYUNG PADA ATLET DAYUNG *CANOE* KOTA TANGERANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

NABILA YULIA ANDINI
41182191210013

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *ERGOMETER CANOE* TERHADAP HASIL MENDAYUNG
PADA ATLET DAYUNG *CANOE* KOTA TANGERANG**

Oleh

NABILA YULIA ANDINI
41182191210013

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Asep Setiawan, M.Pd

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui
Plt. Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd
NIK. 45118082015014

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *ERGOMETER CANOE* TERHADAP HASIL MENDAYUNG
PADA ATLET DAYUNG *CANOE* KOTA TANGERANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 16 Juli 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Penguji 1 : Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd

Penguji 2 : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

Penguji 3 : Dr. Yunita Lasma, M.Pd



Bekasi, 16 Juli 2025

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L.0023/UNISMA.FKIP/KD/II/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Asep Setiawan, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Nabila Yulia Andini

NPM : 41182191210013

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Ergometer Canoe Terhadap Hasil Melayang Pada Atlet Dayung Canoe Kota Tangerang*

- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2024/2025** sampai dengan semester **Genap T.A 2024/2025**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal : 07 Februari 2025



Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : NABILA YULIA ANDINI

NPM : 41102191210013

Program Studi : PENTASKESREK

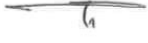
Judul : PENGARUH LATIHAN ERGOMETER CANOE
TERHADAP HASIL MENDAYUNG PADA ATLET
DAYUNG CANOE KOTA TANGERANG.

Pembimbing : Asep Setiawan, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

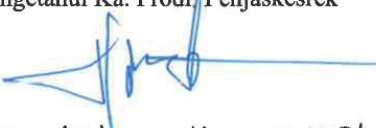
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	06/04/25	Penulisan : font, paragraf lehet pedoman penulisan	
2	17/04/25	Bab I : latar belakang masalah lebih pada inti masalah	
3	24/04/25	Bab II : Teori dan Simpro Murni 4	
4	08/05/25	Bab II : Simpro harus ada Simpro geori 10 tahun kebelakang 4	
5	22/05/25	Bab III : Instrumen? Simpro. Bagaimana program latihan	
6	29/05/25	-Aec Simpro	
7	20/06/25	lanjutan penelitian	
8	21/06/25	Surat izin penelitian T.V	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	26/06/25	Program latihan Biat lebih detail Cerek program latihan mengacu penolakan	
10	30/06/25	Sk Atlet / Daftar atlet dari POPSI kota Tangerang	
11	01/07/25	Tabel Penelitian / Daftar catatan Waktu + Daftar nama	
12	02/07/25	Lampirkan surat Penelitian dari penyusul	
13	03/07/25	- Rapihkan penulisan (Rata kiri, numerik) - tambahkan saran pada kesimpulan	
14	07/07/25	Aec Sidney	

Bekasi, ... 4 JUNI 2025

Mengetahui Ka. Prodi Penjaskesrek


..... Dr. Aridhatul Haqiyah, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nabila Yulia Andini

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191210013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini, saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Latihan *Ergometer Canoe* Terhadap Hasil Mendayung Pada Atlet Dayung *Canoe* Kota Tangerang” sepenuhnya adalah hasil karya saya sendiri. Skripsi ini tidak mengandung unsur plagiarisme, bukan hasil pencurian karya orang lain, bukan pula hasil kerja pihak lain yang digunakan untuk kepentingan pribadi,

Jika di kemudian hari ditemukan bukti kuat adanya ketidaksesuaian antara fakta dan pernyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang ditugaskan untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan atau gelar kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa tekanan atau paksaan dari pihak mana pun, sebagai wujud komitmen saya untuk menjaga dan menjunjung tinggi integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 16 Juli 2025



Nabila Yulia Andini

ABSTRAK

Nabila Yulia Andini, 41182191210013. Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latihan *Ergometer Canoe* Terhadap Hasil Mendayung Pada Atlet Dayung *Canoe* Kota Tangerang". Skripsi ini disusun untuk Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* di Kota Tangerang. Latihan *Ergometer Canoe* yang sangat bermanfaat dalam melatih daya tahan dan kekuatan pada atlet dayung *canoe* dianggap masih kurang menarik, padahal alat *Ergometer Canoe* sangat bermanfaat untuk menunjang dan mendukung prestasi pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Ergometer Canoe* dalam meningkatkan hasil mendayung pada atlet dayung *canoe*. Rumusan masalahnya adalah apakah latihan menggunakan alat *Ergometer Canoe* dapat meningkatkan hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang. Metode yang digunakan adalah metode Eksperimen, penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) latihan *ergometer canoe* dan variabel terikat (Y) hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 15 atlet. Penelitian ini berlangsung selama 16 hari melalui beberapa tahapan diantaranya ; *Pre-Test*, *Treatment*, *Post-Test*. Hasil rata-rata sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) yaitu sebesar 60.64. Kemudian para atlet diberikan perlakuan (*treatment*) selama 14 hari dengan menerapkan latihan menggunakan alat *Ergometer Canoe*. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Terdapat peningkatan rata-rata *post-test* sebesar 54.48. Data hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 6.16. Kesimpulan dari penelitian ini alat *Ergometer Canoe* terbukti mampu meningkatkan hasil mendayung pada atlet dayung *canoe*. Peneliti menyarankan agar pengurus dan pelatih dayung lebih memperhatikan dan memaksimalkan penggunaan alat *Ergometer Canoe* dalam menunjang dan meningkatkan potensi prestasi atlet dayung *canoe*.

Kata Kunci: *Ergometer canoe*, *canoe*, hasil mendayung, PODSI Kota Tangerang

ABSTRACT

Nabila Yulia Andini, 41182191210013. This thesis is entitled "The Effect of Canoe Ergometer Training on Rowing Results in Canoe Rowing Athletes in Tangerang City". This thesis was compiled for the Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This study was motivated by the low rowing results of canoe rowing athletes in Tangerang City. Canoe Ergometer training which is very useful in training endurance and strength in canoe rowing athletes is considered still less interesting, even though the Canoe Ergometer tool is very useful for supporting and supporting the achievements of canoe rowing athletes in Tangerang City. This study aims to determine the effect of Canoe Ergometer training in improving rowing results in canoe rowing athletes. The formulation of the problem is whether training using the Canoe Ergometer tool can improve rowing results in canoe rowing athletes in Tangerang City. The method used is the Experimental method, this study uses two variables, namely the independent variable (X) canoe ergometer training and the dependent variable (Y) rowing results in canoe rowing athletes in Tangerang City. The subjects of this study were 15 athletes. This study lasted for 16 days through several stages including; Pre-Test, Treatment, Post-Test. The average result before being given treatment (pre-test) was 60.64. Then the athletes were given treatment for 14 days by implementing training using the Canoe Ergometer tool. After being given treatment (treatment). There was an increase in the average post-test of 54.48. The pre-test and post-test data showed an increase of 6.16. The conclusion of this study is that the Canoe Ergometer tool has been proven to be able to improve rowing results in canoe rowing athletes. Researchers suggest that rowing administrators and coaches pay more attention to and maximize the use of the Canoe Ergometer tool in supporting and increasing the potential achievements of canoe rowing athletes.

Keywords: Canoe ergometer, canoe, rowing results, PODSI Tangerang City

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Ketika kamu sibuk meragukan dirimu sendiri. Ada orang lain yang takut akan potensimu. Usaha tanpa do'a itu sombong, tapi do'a tanpa usaha itu omong kosong. Kata ayah, Perjuangan butuh Pengorbanan."

PERSEMBAHAN

Skripsi

Ini Saya Mempersembahkan pada Ibu dan

(Alm) Ayah saya

Adik-adik

saya & Orang Terkasih, serta Semua teman-teman, Khususnya teman

Seperjuangan saya Yang selalu Support saya dalam menyusun Skripsi ini

hingga selesai

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada ALLAH SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “PENGARUH LATIHAN *ERGOMETER CANOE* TERHADAP HASIL MENDAYUNG PADA ATLET DAYUNG *CANOE* KOTA TANGERANG”

Dalam Penyusunan Skripsi ini saya berterimakasih kepada yang terhormat dibawah ini:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univertitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Asep Setiawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang penuh dedikasi telah meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan dan arahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Muflikhul Fajri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi ilmu, bimbingan serta perhatian sehingga peneliti dapat menuntaskan penelitian ini di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Bapak H. Maryono Hasan, A.P., M.Si sebagai Ketua Umum PODSI Kota Tangerang, beserta pengurus dan pelatih PODSI Kota Tangerang yang telah mengizinkan dan mendukung dalam menuntaskan skripsi ini.

8. Skripsi ini kudedikasikan untuk Orang Tua saya, Ibu Satriyah, S.E dan (Alm.) Bapak Tohirudin, S.Pd yang senantiasa memanjatkan do'a, kasih sayang, dukungan baik secara moral dan materil.
9. Adik-adik yang saya sangat sayangi dan keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat untuk terus melakukan yang terbaik.
10. Kakanda Reski sebagai orang terkasih yang selalu menemani dalam suka dan duka, tangis dan tawa, sulit dan senang, selalu mendorong saya untuk terus bangkit dan pantang menyerah, selalu memberikan motivasi dan berjuang bersama sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini.
11. Tak lupa juga kepada teman-teman seperjuangan Anggita, Syifa, Putri dan Anti yang selalu menjadi tempat bertukar pikiran dan penambah wawasan.
12. Kepada Seluruh Atlet PODSI Kota Tangerang yang saya sangat banggakan, semoga selalu berprestasi dan terus mengukir sejarah kemenangan untuk Kota Tangerang, Banten dan Indonesia.
13. Teman-teman Angkatan 2021 PJKR Reguler C yang telah berjuang bersama, dan membantu selama perkuliahan hingga saat ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh sebab itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan dari berbagai pihak, sehingga dapat memperbaiki kekurangan dalam skripsi ini. Sekian dan terima kasih.

Tangerang, 07 Juli 2024

Nabila Yulia Andini

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	7
 BAB II KERANGKA TEORITIS	 9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Olahraga Dayung.....	9
2. Hakikat <i>Ergometer Canoe</i>	15
3. Hakikat Hasil Mendayung.....	21
4. Hakikat Latihan.....	24
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Pemikiran.....	37
D. Hipotesis.....	38
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	 39
A. Metode Penelitian.....	39

B.	Populasi dan Sampel	40
C.	Waktu dan Tempat Penelitian	40
D.	Desain dan Instrumen Penelitian.....	41
E.	Prosedur Analisa Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		48
A.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
1.	Hasil <i>Pre-Test</i> Eksperimen Atlet Dayung <i>Canoe</i> Kota Tangerang.	48
2.	Hasil <i>Post-Test</i> Eksperimen Atlet Dayung <i>Canoe</i> Kota Tangerang.	49
3.	Analisis Deskriptif.....	50
B.	Pengujian Persyaratan Analisis dan Hipotesis	51
1.	Uji Normalitas Data	51
2.	Uji Hipotesis Data	52
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		57
A.	Kesimpulan	57
B.	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....		59

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Matriks Kejuaraan Nomor Perlombaan <i>Canoe</i> Cabang Olahraga Dayung Kota Tangerang Tahun 2021-2024.....	2
Tabel 2.1 Ukuran Panjang dan Berat Perahu <i>Canoe</i>	13
Tabel 2.2 Penelitian Relevan.....	35
Tabel 3.1 Design Penelitian.....	41
Tabel 4.1 <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	49
Tabel 4.2 <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	50
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskripsi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> latihan <i>Ergometer Canoe</i>	51
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.5 Hasil Uji Shapiro Wilk	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Posisi Pendayung Kanan Perahu <i>Canoe</i>	8
Gambar 2.1 Fase <i>Entry, Pull, Exit, Recovery</i>	12
Gambar 2.2 Perahu <i>Canoe Single (C1)</i>	13
Gambar 2.3 Bagian dalam Perahu <i>Canoe</i> Tampak Depan	13
Gambar 2.4 Bagian dalam Perahu <i>Canoe</i> Tampak Samping	14
Gambar 2.5 Dayung <i>Canoe</i>	14
Gambar 2.6 <i>Ergometer Canoe</i>	16
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir	38
Gambar 3.1 Sarana dan Prasarana Pelaksanaan Tes.....	44
Gambar 4.1 <i>Pre-Test Histogram</i>	49
Gambar 4.2 <i>Post-Test Histogram</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

17

Lampiran 1	Program Latihan.....	61
Lampiran 2	Hasil <i>Pre-Test dan Post-Test</i>	65
Lampiran 3	SK Atlet Puslatcab PODSI Kota Tangerang	66
Lampiran 4	SK Pembimbing Skripsi.....	70
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	71
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian Dari PODSI Kota Tangerang	72
Lampiran 7	Frekuensi Bimbingan	73
Lampiran 8	Dokumentasi	75
Lampiran 9	Riwayat Hidup	94



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PL6009/AK.05/E/VII/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : NABILA YULIA ANDINI
NPM : 91182191210013
Program Studi : PENJASKESREK

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

PENGARUH LATIHAN ERGOMETER CANOE TERHADAP HASIL
MENDAYUNG PADA ATLET DAYUNG CANOE KOTA TANGERANG

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 26% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 7 Juli 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Dr. AZIZ FAUZ PIDIQ. P. B.

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$