

**HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DAN KELENTUKAN TERHADAP  
DAYA TAHAN KEKUATAN ATLET DAYUNG PUTRI SUMATERA  
BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**SILVIA WINDARI  
NIM.15086388**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

BALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kadar *Hemoglobin* dan Kelentukan  
Terhadap Daya Tahan Kekuatan Atlet Dayung  
Putri Sumatera Barat

Nama : Silvia Windari

Nim : 15086388

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

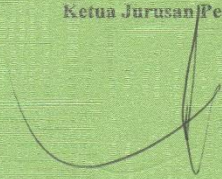
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2019

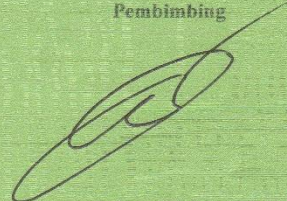
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP.19611230 198803 1 003

Pembimbing



Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd  
NIP.19840906 201404 1 001



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kadar *Hemoglobin* dan Kelentukan  
Terhadap Daya Tahan Kekuatan Atlet Dayung  
Putri Sumatera Barat

Nama : Silvia Windari

NIM : 15086388


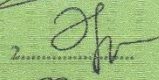

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd	
2. Sekretaris : Dr. Hendri Netti, M.Kes., AIFO	
3. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd	

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberika rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ hubungan kadar hemoglobin dan kelentukan terhadap daya tahan kekuatan atlet dayung putri sumatera barat”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menggelar Sarjana Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Didalam penlisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupin materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Papa dan mama tercinta, bpk. Darwin dan Ibu Siti Zarida. Yang telah banyak membantu saya dalam penyelesaian skripsi berupa doa, moril, materil dan semangat yang tiada henti setiap harinya agar saya dapat menyelesaikan skripsi saya ini.
2. Abang, Adhari Saputra Windari yang juga banyak membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini berupa doa, mooril, materil dan semangat. Dan juga kepada Uni, Fitria Windari dan Adik Fransiska Windari yang selalu memberikan motovasi serta semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
3. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin agar peneliti dapat melakukan penelitian.
4. Drs. Zarwan, M.Kes dan Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan ujian skripsi.

5. Dr. Asep Sujana Wayuri, S.Si. ,M.Pd selaku pembimbing yang telah sangat sabar membimbing, yang selalu memberikan motivasi dan dorongan, serta memberikan pengarahan yang sangat berarti kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pelatih dayung putri Sumatera Barat Neni Andriani, S.Pd yang juga ikut serta memberikan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman atlet dayung yang selalu memberikan dukungan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Teman-teman seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memotivasi untuk berpacu dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga kita bisa sukses setelah menyelesaikan kuliah ini. Aamiin.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan kali ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2019

Penulis

## ABSTRAK

### **Silvia Windari ( 2019 ): Hubungan Kadar *Hemoglobin* dan Kelentukan Terhadap Daya Tahan Kekuatan Atlet Dayung Putri Sumatera Barat**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya daya tahan kekuatan atlet dayung putri Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keberartian antara kadar *hemoglobin* dan kelentukan baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama dengan daya tahan kekuatan pada atlet dayung putri sumatera barat.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 15 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, semua dari jumlah populasi dijadikan sampel yaitu 15 orang. Data para atlet dayung putri itu diambil selanjutnya untuk diuji hipotesis data diolah dengan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil pengolahan data diperoleh terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara kadar *hemoglobin* terhadap daya tahan kekuatan atlet dayung putri Sumatera Barat sebesar 44,89 %, terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara kelentukan terhadap daya tahan kekuatan pada atlet dayung putri sumatera barat sebesar 94,09%, dan terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara kadar *hemoglobin* dan kelentukan atlet dayung putri Sumatera Barat sebesar 46,24%.

**Kata kunci : kadar *hemoglobin*, kelentukan dan daya tahan kekuatan**

## DAFTAR ISI

### HALAMAN

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii

### BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

### BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	8
1. Olahraga Dayung.....	8
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	16
3. Kadar <i>Hemoglobin</i> .....	21
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis .....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Teknik Analisis Data.....	38

### **BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
1. Kadar <i>Hemoglobin</i> .....	40
2. Kelentukan.....	42
3. Daya Tahan Kekuatan.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	45
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	47

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
----------------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

### Tabel

#### Halaman

1. Populasi Penelitian.....	32
2. Deskripsi Data Penelitian.....	40
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kadar Hemoglobin.....	41
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan.....	42
5. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Kekuatan.....	44
6. Uji Normalitas Data Penelitian.....	45

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

1. Olahraga Dayung Tradisional.....	10
2. Olahraga Dayung modern <i>Rowing singel sculls</i> .....	12
3. Olahraga Dayung modern <i>Rowing double sculls</i> .....	12
4. Olahraga Dayung modern <i>Rowing Quadruple scull</i> .....	13
5. Olahraga Dayung modern <i>Rowing coxless pairs</i> .....	13
6. Olahraga Dayung modern <i>Rowing coxless fours</i> .....	13
7. Olahraga Dayung modern <i>Rowing 8-</i> .....	14
8. Olahraga Kano Touring.....	14
9. Olahraga Kano Racing.....	15
10. Olahraga kayak single.....	15
11. Olahraga kayak double.....	16
12. Olahraga Kayak 4.....	16
13. Olahraga Dayung Perahu Naga.....	17
14. Alat cek Kadar Darah ( <i>easy Touch GCHb</i> ).....	34
15. Cara melakukan <i>Sit and Reach</i> .....	36
16. Cara Melakukan <i>Tes Ergometer</i> .....	37
17. Histogram Data Kadar <i>Hemoglobin</i> .....	41
18. Histogram Data Kelentukan.....	43
19. Histogram Data Daya Tahan Kekuatan.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian Kadar <i>Hemoglobin</i> .....	55
2. Data Hasil Penelitian Tes Kelentukan.....	56
3. Data Hasil Tes Daya Tahan Kekuatan.....	57
4. Data Variabel Tes.....	58
5. Uji Normalitas Data <i>Hemoglobin</i> (X1).....	59
6. Uji Normalitas Data Kelentukan (X2).....	60
7. Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan (Y).....	61
8. Data T-skor.....	62
9. Data Akhir Pengukuran Kadar <i>Hemoglobin</i> dan Kelentukan Terhadap Daya Tahan Kekuatan.....	63
10. Analisis Hubungan Antara Kadar <i>Hemoglobin</i> (X1) Terhadap Daya Tahan kekuatan (Y).....	64
11. Analisis Hubungan Antara Kelentukan (X2) Terhadap Daya Tahan Kekuatan (Y).....	66
12. Analisis Hubungan Antara <i>Hemoglobin</i> (X1) dan Kelentukan (X2)..	68
13. Uji Koefisien Korelasi Ganda.....	69

14. Pengujian signifikan Korelasi Ganda dengan uji F.....	70
15. Perhitungan Koefisien Determinan Korelasi Tunggal dan Ganda...	71
16. Nilai Kritis L Untuk <i>Uji Liliefors</i> .....	72
17. Tabel Nilai-Nilai “R” <i>Product Moment</i> .....	73
18. Tabel nilai-nilai dalam distribusi t.....	74
19. Dokumentasi Penelitian.....	75
20. Surat Izin Penelitian.....	80
21. Surat Balasan Penelitian dari PODSI Sumatera Barat.....	81

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada saat sekarang ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun disegala bidang, pembangunan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia itu sendiri, yang memiliki kecerdasan, keterampilan, kepribadian, sehat jasmani, dan juga rohani yang sangat berguna untuk memperlancar pembangunan bangsa ini.

Masyarakat yang sehat merupakan prasyarat dasar atau modal pendukung suksesnya segenap aspek pembangunan bangsa sebagaimana yang kini giat-giatnya dilaksanakan. Pembangunan salah satunya dapat dilakukan melalui olahraga karena melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, kedisiplinan, kerjasama dan rasa tanggung jawab di dalam setiap individu. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjadi suatu kebanggaan apabila berprestasi melalui olahraga, yang dapat menjunjung tinggi nama baik, harkat dan martabat baik di tingkat yang terendah sampai yang tertinggi.

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari oleh gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan



dan prestasi optimal (Toho Cholik Mutohir dan Ali Muksum,2007). Jadi, tujuan olahraga secara umum : memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya sesuai cabangnya.

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Manfaat olahraga secara umum banyak keuntungan yang dilihat dari kegiatan berolahraga untuk diketahui semua orang. Dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan terukur akan memberikan keuntungan bagi tubuh kita dan melalui olahraga dapat membentuk manusia yang segar jasmani, dan rohani serta mempunyai kepribadian, kedisiplinan, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Perkembangan peningkatan prestasi dalam setiap cabang olahraga merupakan sesuatu hal yang selalu diperbincangkan dan dipermasalahkan sepanjang hidup manusia, bahkan selama olahraga itu masih dikenal sebagai kebutuhan hidup. Peningkatan prestasi olahraga bersifat progresif, artinya; setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk meningkatkan prestasi itu dibutuhkan latihan.

Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, maju dan mandiri serta mengangkat harkat martabat bangsa. Di samping itu, olahraga pada saat sekarang ini menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan.

Menurut Syafruddin (2011:1) “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat di tengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw dan berbagai macam cabang olahraga permainan. Sedangkan olahraga air seperti layar, selam, sky air, dayung dan olahraga air lainnya.

Cabang olahraga air khususnya dayung sudah ada sejak manusia mulai mengenal air dan perahu, oleh sebab itu terdapat berbagai jenis perahu dibelahan bumi ini. Olahraga dayung yang ada saat ini adalah modifikasi dari bermacam-

macam cara dan kebiasaan orang mendayung di pelosok dunia (Eri Barlian, 1999:1).

Olahraga dayung dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu olahraga dayung tradisional dan olahraga dayung modern. Olahraga dayung tradisional contohnya seperti selaju sampan, perahu panjang, pacu jalur dan pacu biduak dan olahraga dayung modern seperti rowing, dragon boat dan canoeing.

Olahraga dayung di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan menunjukkan tendensi yang terus meningkat. Salah satu indikatornya adalah peningkatan prestasi atlet dayung dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan pada tingkat daerah, nasional maupun tingkat internasional. Perkumpulan olahraga dayung bergabung dalam satu wadah bernama Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Hampir di Kabupaten/Kota di Sumatera Barat memiliki PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Se Indonesia). Seperti PODSI Kota Padang, PODSI Sijunjung, PODSI Tanah Datar, PODSI Pesisir Selatan dan banyak lagi kabupaten/kota yang mendirikan PODSI di daerahnya. Namun untuk mewakili PODSI Sumatera Barat diadakan seleksi dari masing-masing daerah untuk dapat bisa bergabung di PODSI Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan pada atlet putri PODSI Sumatera Barat terlihat masalah pada daya tahan kekuatannya, karena disaat latihan berlangsung peneliti melihat atlet dayung putri tidak dapat mempertahankan kecepatan maksimal yang telah diraih. Sehingga akan mudah untuk dikejar oleh tim lainnya pada saat sesi pertandingan. Untuk itu perlu dilihat

hal yang dapat mempengaruhi daya tahan kekuatan atlet putri PODSI provinsi Sumatera Barat.

Daya tahan kekuatan ( *strength endurance* ) adalah kemampuan sistem otot dan saraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang-ulang dalam periode waktu yang lama. Faktor yang mempengaruhi daya tahan seseorang adalah kadar *Hemoglobin*. *Hemoglobin* adalah melatoprotein (protein yang mengandung zat besi) di dalam sel darah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. *Hemoglobin* merupakan protein yang kaya akan zat besi. Ia memiliki afinitas (daya gabung) terhadap oksigen dan dengan oksigen itu membentuk *oxihemoglobin* di dalam sel darah merah. Dengan melalui fungsi ini maka oksigen dibawa dari paru-paru ke jaringan-jaringan (Evelyn,2000).

Kemampuan daya tahan aktivitas fisik manusia sangat dipengaruhi oleh kadar hemoglobin dalam darah. Kadar *hemoglobin* normal memberikan manfaat untuk seseorang untuk berpotensi melakukan aktifitas fisik dengan baik tanpa mengalami kelelahanyang berarti. Hal ini di karenakan kebutuhan oksigen organ tubuh manusia terpenuhi dengan baik.

Seseorang yang mempunyai kadar *hemoglobin* rendah disebut juga dengan penderita *anemia*. Hal ini karena orang tersebut memiliki tingkat oksigen yang rendah dalam tubuhnya biasanya memiliki ciri-ciri sering terlihat sangat pucat, lemah, letih, lesu dan lunglai. Penyebab kurangnya kadar *hemoglobin* dalam darah pada umumnya disebabkan karena gizi yang kurang dari makanan yang dikonsumsi. Sehingga dapat diatasi dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan gizi dan tentunya mengandung zat besi.

Disamping kadar *hemoglobin* faktor lain yang mempengaruhi daya tahan kekuatan adalah kelentukan. Kelentukan sangat dibutuhkan untuk atlet dayung karena kelentukan mempengaruhi jangkauan dayungan yang dilakukan oleh atlet itu sendiri. Semakin jauh jangkauan yang dilakukannya maka semakin baik juga bentuk dayungan yang dilakukan. Selain itu daya tahan juga sangat mempengaruhi untuk daya tahan kekuatan. karena tanpa adanya daya tahan maka daya tahan kekuatan tidak akan tercipta. Daya tahan kekuatan bersumber dari antara daya tahan dan kekuatan. Untuk mengetahui daya tahan seorang atlet yaitu dari aktifitas fisik yang dilakukan seperti lari jarak panjang tanpa merasakan lelah yang sangat berarti. Dan kekuatan pada atlet dayung terletak pada beban maksimal yang mampu diangkat oleh seorang atlet hingga seorang atlet tersebut tidak mampu untuk menambahkan beban di atas beban maksimal yang telah diraihinya. Jika kedua kondisi fisik daya tahan dan kekuatan itu tercipta, maka atlet bisa dikatakan memiliki daya tahan kekuatan.

Berdasarkan observasi, maka faktor-faktor tertentu harus lebih diperhatikan dalam olahraga dayung, karena olahraga dayung termasuk olahraga keras yang harus memiliki daya tahan tubuh yang kuat dan kondisi tubuh yang terjaga.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai macam masalah yang dapat mempengaruhi daya tahan kekuatan pada atlet dayung putri sumatera barat.

1. Kelentukan



2. Kadar *hemoglobin*
3. Daya tahan
4. Kekuatan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, untuk lebih fokusnya penelitian, maka peneliti membatasi pada masalah :

1. Kelentukan
2. Kadar *hemoglobin*

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti dapat merumuskan permasalahannya, sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kelentukan terhadap daya tahan kekuatan pada atlet dayung putri Sumatera Barat?
2. Apakah terdapat kadar *hemoglobin* terhadap daya tahan kekuatan pada atlet dayung putri Sumatera Barat?
3. Apakah terdapat hubungan kelentukan dan kadar *hemoglobin* terhadap daya tahan kekuatan pada atlet dayung putri Sumatera Barat?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan kelentukan dengan daya tahan kekuatan atlet dayung putri Sumatera Barat.

2. Untuk mengetahui hubungan kadar *hemoglobin* dengan daya tahan kekuatan atlet dayung putri Sumatera Barat.
3. Untuk mengetahui kelentukan dan kadar *hemoglobin* terhadap daya tahan kekuatan pada atlet dayung uputri Sumatera Barat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Ketua PODSI Provinsi Sumatera Barat untuk menentukan kebijakan dalam pembinaan olahraga dayung di provinsi Sumatera Barat.
2. Pelatih dayung Sumatera Barat sebagai masukan untuk pembuatan program latihan.
3. Atlet untuk meningkatkan kemampuan diri dan kualitas latihan.
4. Orang tua atlet sebagai bahan penunjang seorang anak agar giat latihan.
5. Peneliti dalam melengkapi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai tambahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).