

STUDI TINGKAT KEMAMPUAN VO_2 MAX ATLET DAYUNG DRAGON BOAT
PUTERA KABUPATEN PADANG PARIAMAN

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



BENI HERDIANSYAH

NIM 2013/1306889

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING**SKRIPSI**

Judul : Studi Tingkat Kemampuan VO_{2max} Atlet Dayung Dragon
Boat Putera Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Beni Herdiansyah

Nim : 1306889/2013

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

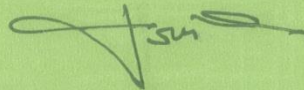
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Tingkat Kemampuan VO_2 MAX Atlet Dayung Dragon Boat Putera Kabupaten Padang Pariaman”
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2018
Yang Membuat Pernyataan

Beni Herdiansyah
NIM/BP. 1306889/2013

ABSTRAK

Beni Herdiansyah. 2018. “Studi Tingkat Kemampuan VO_2 Max Atlet Dayung Dragon Boat Putera Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya VO_2max atlet sehingga atlet sering mengalami kelelahan yang sangat berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat VO_2max atlet dayung dragon boat putera Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2018 di Pantai Tiram Camp Dayung Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet dayung dragon boat kabupaten padang pariaman yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *Purposive sampling* yaitu atlet yang masih aktif latihan yaitu berjumlah 13 orang. Instrumen penelitian ini adalah *Bleep test*. Teknik analisa data yaitu statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dari 13 orang sampel dengan 2 orang (15.4%) mempunyai VO_2max sangat baik, 7 orang (53.8%) mempunyai VO_2max baik, dan 4 orang (30.8%) mempunyai VO_2max sedang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“STUDI TINGKAT KEMAMPUAN VO2MAX ATLET DAYUNG DRAGON BOAT PUTERA KABUPATEN PADANG PARIAMAN.”**Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd,M,Pd pembimbing akademik, yang juga telah meluangkan waktu,tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dr. Yendrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
5. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph, D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa kepelatihan FIK UNP angkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2018

Beni Herdiansyah
NIM. 1306889/2013

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Olahraga Dayung.....	8
2. Volume Oksigen Maksimal (VO_2max).....	10
a. Pengertian VO_2max	10
b. Usaha-usaha Untuk Meningkatkan VO_2max	12
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Nilai VO_2max	13
d. Faktor-faktor Yang Menentukan Nilai VO_2max	14
3. Sistem Energi Dalam Olahraga Dayung.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	17

BAB III RANCANGAN PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Subjek Penelitian.....	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel.....	18
C. Latar Penelitian.....	19
D. Prosedur Penelitian.....	19
E. Defenisi Operasional.....	19
F. Instrumentasi.....	20
G. Teknik Pengumpulan Data.....	23
H. Teknik Analisis Data.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Temuan Penelitian.....	25
B. Pembahasan.....	26

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31

DAFTAR RUJUKAN.....	32
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	34
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Perahu dan Pendayung Dragon Boat.....	9
2. Kerangka Konseptual.....	17
3. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	22
4. Tingkat $VO_2\text{max}$ Atlet Dayung Dragon Boat Putera Kabupaten Padang Pariaman.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	18
2. From Penghitungan MSFT.....	20
3. Penilaian Tingkat Berdasarkan Konsumsi Oksigen Maksimal ($VO_2\text{max}$). 23	
5. Distribusi Rata-rata Tingkat $VO_2\text{max}$ Atlet Dayung.....	25
6. Distribusi Frekuensi Tingkat $VO_2\text{max}$ Atlet Dayung.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Testee.....	33
2. Nilai Pengukuran Bleep Test.....	34
3. Data Mentah Tingkatan VO2Max Atlet Dayung Dragon Boat.....	44
4. Dokumentasi.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat dan sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Karena olahraga sudah banyak disenangi masyarakat, baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak saja hanya untuk kesehatan, prestasi, pendidikan tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap pembangunan nasional.

Olahraga telah mendapat perhatian khusus dari pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I Pasal I ayat 3 yang dijelaskan : Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahrgaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Dengan diadakan latihan, dapat meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia yang nantinya akan menjadi penerus bangsa yang berkualitas. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah memelihara, meningkatkan kesehatan,

kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan suatu hal yang tidak mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan insan olahraga.

Banyak sekali cabang olahraga yang digemari masyarakat, dan salah satu yang sangat populer di seluruh kalangan masyarakat di dunia adalah dayung, karena olahraga ini tidak sulit dipelajari dan membutuhkan tempat di air dan biaya mahal. Sampai saat ini dayung masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler di dunia, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang digelar diberbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga dayung menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya prestasi tersebut.

Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) kabupaten padang pariaman adalah salah satu tempat pembinaan atlet dayung yang ada di Sumatera Barat yang diharapkan bisa melahirkan atlet-atlet dayung muda dan berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik daerah. Untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak lepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terencana yang dilakukan secara terus-menerus sehingga atlet dapat memiliki kondisi fisik, keterampilan, teknik dan taktik yang baik dalam mendayung.

PODSI Kabupaten Padang Pariaman terbentuk pada tahun 2014 dan telah melakukan persiapan latihan secara sistematis untuk mengikuti perlombaan tepatnya pada PORPROV XIII di Dharmasraya. Prestasi yang diperoleh atlet kabupaten padang pariaman pada saat PORPROV XIII di Dharmasraya tersebut yaitu meraih satu medali emas, satu medali perak oleh 12 pendayung mix jarak 1000 meter, satu medali perunggu oleh 12 pendayung putri jarak 500 meter, satu medali perunggu perorangan rowing ergometer machine oleh putera kelas ringan 2000 meter, satu medali perak perorangan rowing ergometer oleh putera kelas berat 1000 meter. Selanjutnya tahun 2016 PODSI kabupaten padang pariaman mengikuti perlombaan tepatnya pada PORPROV XIV di Kota Padang. Prestasi yang diperoleh atlet kabupaten padang pariaman pada PORPROV XIV di Kota Padang tersebut yaitu meraih satu medali perunggu oleh 6 pendayung putri jarak 250 meter, satu medali perunggu perorangan rowing ergometer machine putera kelas berat 2000 meter, satu medali perak rowing double scull putera jarak 1000 meter, tiga medali perak perorangan putri slalom jarak 250 meter, satu medali emas perorangan rowing ergometer machine putera kelas ringan 1000 meter. Meskipun masih terbilang atlet baru, atlet Padang Pariaman sudah berhasil membawa medali emas dan telah membanggakan kabupaten padang pariaman.

Walaupun atlet dayung kabupaten padang pariaman sudah meraih beberapa medali sebagai penghargaan yang sangat membanggakan, namun peneliti masih melihat adanya kekurangan yang terdapat pada atlet dayung kabupaten padang pariaman. Pada saat perlombaan berlangsung peneliti melihat

atlet dayung putera kabupaten padang pariaman ketika mendekati garis finis tidak pernah melakukan penambahan kecepatan dan kekuatan tenaga untuk mengejar ketertinggalan dari lawan. Sedangkan untuk bisa meraih prestasi, pelatih sudah memberikan latihan secara bertahap dan rutin. Namun pada saat perlombaan berlangsung atlet dayung putera kabupaten padang pariaman masih belum sesuai dengan apa yang diinginkan. Peneliti melihat faktor daya tahan atlet dayung kabupaten padang pariaman masih kurang baik.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pengurus PODSI Kabupaten Padang Pariaman, prestasi atlet cenderung mengalami penurunan hal tersebut nampak terlihat di saat perlombaan, atlet sering mengalami kelelahan yang sangat berlebihan dan masalah tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet dayung belum dikatakan baik dan hal tersebut jugalah yang menggambarkan bahwa VO_2max atlet masih tergolong rendah untuk seorang pendayung. Dilihat dari jarak yang ditempuh oleh pendayung dan sering turunnya atlet dalam melaksanakan perlombaan, dalam hal ini seorang pendayung membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan bahwa pengaruh yang sangat dominan yang terjadi pada saat atlet dayung putera kabupaten padang pariaman mengikuti perlombaan tepatnya PORPROV XIV di Kota Padang kelihatan tidak memiliki kondisi fisik yang prima atau bagus karena terlihat kaku dan lamban. Dari perlombaan yang telah di ikuti tersebut atlet dayung putera kabupaten padang pariaman cenderung ketinggalan di bandingkan atlet lainnya.

Berdasarkan masalah di atas peneliti melihat faktor yang mempengaruhi peningkatan kondisi fisik atlet dayung yaitu $VO_2 max$, karena kondisi fisik akan dapat memperoleh hasil dayungan yang baik

Metode latihan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan $VO_2 max$ atlet. Dalam metode latihan terutama dalam meningkatkan banyak metode latihan yang dapat dilakukan diantaranya interval training, circuit training, continuous fast running, hollow sprint, fartlek dan lain sebagainya karena semua metode latihan tersebut harus sesuai dengan tujuan latihan yang kita capai dan prinsip-prinsip latihan yang mempengaruhi yaitu volume, intensitas, frekuensi, dan waktu istirahat. Setelah mengetahui $VO_2 max$ barulah bisa seorang pelatih membuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik.

Menurunnya prestasi atlet dayung kabupaten padang pariaman tentunya disebabkan banyak faktor seperti: kemampuan atlet yang berkenaan dengan penguasaan teknik, kemampuan kondisi fisik, pemahaman taktik, kematangan mental, program latihan, kemampuan pelatih, sarana/prasarana dan lain-lain. Apabila masalah itu tidak diselesaikan atau dicari solusinya maka tujuan dan target pengurus tidak akan tercapai. Sebagai seseorang yang merasa peduli dengan prestasi dayung, khusus di kabupaten padang pariaman serta sebagai peneliti merasa prihatin dengan kondisi yang terjadi. Oleh sebab itu saya sebagai peneliti akan mencoba ikut mencari jalan keluar dari masalah yang akan dihadapi melalui suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah $VO_2\text{max}$ atlet dayung dragon boat putra Kabupaten Padang Pariaman akan mempengaruhi prestasi?
2. Apakah $VO_2\text{max}$ yang baik penting bagi atlet dayung dragon boat putra Kabupaten Padang Pariaman?
3. Fakto-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat $VO_2\text{max}$ atlet dayung dragon boat putra Kabupaten Padang Pariaman?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada : Tingkat $VO_2\text{max}$ atlet dayung dragon boat putra kabupaten padang pariaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah maka dapat diajukan, perumusan masalah yaitu: Bagaimana Tingkat $VO_2\text{max}$ atlet dayung dragon boat putra kabupaten padang pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat $VO_2\text{max}$ atlet dayung dragon boat putra kabupaten padang pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pelatih dapat mengetahui tingkat kondisi fisik atlet dayung kabupaten padang pariaman dengan melakukan tes VO_2max agar dapat menentukan beban latihan.
2. Para atlet dayung padang pariaman agar dapat meningkatkan VO_2max melalui aktifitas fisik secara teratur.
3. Sebagai pedoman pelatih dalam rangka meningkatkan prestasi atlet dayung padang pariaman di masa yang akan datang.
4. Bagi peneliti sendiri sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana kependidikan.
5. Bagi peneliti sendiri setelah melakukan penelitian ini mudah-mudahan bisa mengantarkan atlet dayung padang pariaman juara di berbagai kejuaraan.
Amin
6. Bagi peneliti sendiri setelah melakukan penelitian bisa menjadi pelatih nantinya.
7. Bagi nama peneliti sendiri Beni Herdiansyah bisa terkenal baik nasional maupun internasional.
8. Pelatih, Atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkat prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama Dayung.

9. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
10. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang berbagai metode latihan kondisi fisik.
11. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk bahan bacaan di pustaka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat $VO_2\text{max}$ atlet dayung putera Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat disimpulkan bahwa dari 13 orang sampel dengan 2 orang (15.4%) mempunyai $VO_2\text{max}$ sangat baik, 7 orang (53.8%) mempunyai $VO_2\text{max}$ baik, dan 4 orang (30.8%) mempunyai $VO_2\text{max}$ sedang.

B. Saran

1. Kepada Atlet Dayung Kabupaten Padang Pariaman

Disarankan kepada Atlet Dayung Kabupaten Padang Pariaman agar dapat meningkatkan $VO_2\text{max}$ melalui latihan secara teratur dan tersistematis.

2. Kepada Pelatih

Disarankan kepada pelatih untuk membuat program latihan fisik secara teratur dan tersistematis pada atlet secara kontinyu untuk dapat meningkatkan $VO_2\text{max}$ menjadi lebih baik.

3. Kepada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.

4. Penelitian selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet dayung.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang. Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Barlian, Eri. 2000. *Olahraga Dayung*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bafirman, 2012. *Fisiologi Olahraga*. Padang. Wineka Media
- Hasan, M. Iqbal. 2001. *Pokok-pokok Materi Statistik 1*. Jakarta: PT BUMI AKSARA
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS PRESS
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Askara
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R Dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Kemenpora, 2005. *Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Umar. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP PRESS