

**HUBUNGAN DAYATAHAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYATAHAN  
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENDAYUNG 500  
METER PADA ATLET DAYUNG  
PUTRI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**OKTAVIANI**

**07104**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Daya Tahan  
Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Mendayung 500  
Meter Atlet Dayung Putri PODSI Kota Padang

Nama : OKTAVIANI

NIM : 07104/2008

Program Studi : Kepeleatihan

Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Disetujui

Pembimbing I



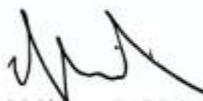
Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si  
NIP. 19610724 198703 1 003

Pembimbing II



Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons  
NIP. 19570725 198603 1 002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Maida Man, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

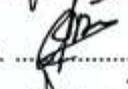
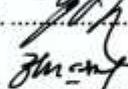
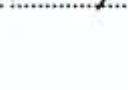
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Perut dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan  
Terhadap Kemampuan Mendayung 500 Meter Pada Atlet Dayung Putri Kota Padang

Nama : Oktaviani  
NIM : 2008/07104  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof.Dr. Eri Barlian, M.Si	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.Kons	2. 
3. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Umar Nawawi, M.S. AIFO	4. 
5. Anggota	: Drs. Masrun, M.S AIFO	5. 

Ya Allah

Berikanlah aku ilham, tetap mensyukuri nikmat Mu

Yang telah Engkau berikan dan anugerahkan pada ku dan pada orang tua ku untuk mengerjakan amal shaleh yang Engkau ridhai dan masuknlah aku dengan Rahmat Mu kedalam hamba-hamba Mu yang shaleh  
(Q.S An-namal : 19)

Terimakasih Ya Allah.....atas berkat-Mu memberikan ketabahan dan kesempatan untuk meraih seke ping cita-cita tapi... ini bukan akhir dari perjuangan ku,namun merupakan awal dari kehidupan ku. Dalam serba keserhanaan dan kekurangan ku coba meraih kebahagiaan dan kemenangan,dalam kepahitan ku coba mencari kemahiran dan dalam cerita berbaur duka ku coba meraih cita-cita

Tetas demi tetes peluhku ku teguk untuk mengocap setitik keberhasilan yang tak pernah dapat ku ganti dan hanya secuil hasil yang mampu ku persembahkan kehadapannya ayahanda dan ibunda tercinta

Buat orang-orang yang berjasa dalam hidup ku kagak ku desi yuliana SE,dan suami,zulkarnain,fajri dan adik ku andre serta ponakan ku Windy alstafunisa dan yang teristimewa buat Fredi ferdina (makasih kanduang)

Semoga ini menjadi penambah semangat bagiku untuk mencapai yang lebih baik dari apa yang ku dapatkan

Untuk teman teman di dayung(niank pit,ichunn,hannum,kak re,ne neni, adek Ranthi, ayu li2nnkkk, immel ktiankk,kak don, dan cindy pekokkkkk) makasihh bana untuk sdoe,galakk nyo,manangihhh,kumpul brekkkk,ciekk laii jo b't genk nyoo hahahahahahhhha...makasihh bana untuk sluruh smagat nyo,

Untuk dosen pembimbing anoy makasihh bana pak lah mangarati smo tabah dalam membimbing anoy untuk menyelesaikan skripsi ky

Buat teman2 seperjuangan makasih yo atas suport nyo,untu abg2 sasuku makasihh yow lah banyak nolong anoy.... dan lesuik,melya,apinkk,by edo cpekkk wisuda yowwu dan teman teman yang ndk tsabuikkk khususnya jurusan pend. Kpelatihan C dan D smangattttttt.....

oktaviania

## ABSTRAK

### **Oktaviani / 2012 : Hubungan Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Mendayung Jarak 500 Meter Pada Atlet Dayung Putri Kota Padang**

Masih rendahnya kemampuan mendayung jarak 500 meter pada atlet dayung putri Kota Padang. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan mendayung jarak 500 meter atlet dayung putri Kota Padang

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dayung putri Kota Padang berjumlah 15 orang, dan sampelnya berjumlah 15 orang yang dilaksanakan di Camp PODSI (Persatuan Dayung Seluruh Indonesia) cabang kota Padang komplek Gor Haji Agus Salim pada bulan April 2012 dengan menggunakan teknik *total sampling* yang dilandasi jumlah populasi yang terbatas. Teknik pengolahan analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan menggunakan uji *liliefors* sebagai uji normalitas data.

Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment*, diperoleh; 1) Tidak terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan kekuatan otot perut dengan kemampuan mendayung 500 meter atlet dayung putri Kota Padang karena didapat  $t_{hitung} (1.322) < t_{tabel} (1.771)$ , 2) Terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mendayung 500 meter atlet dayung putri Kota Padang karena didapat  $t_{hitung} (2.406) > t_{tabel} (1.771)$ , dan berdasarkan perhitungan korelasi ganda diperoleh; 3) Terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan kekuatan otot perut dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan mendayung 500 meter karena didapat  $F_{hitung} (7.7) > F_{tabel} (3.88)$ .

**Kata Kunci : Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Mendayung Jarak 500 Meter**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat, hikmat, serta karuni-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Mendayung 500 Meter Atlet Dayung Putri PODSI Kota Padang”**. Seterusnya shalawat beriringan salam, semoga selalu tercurah buat arwah junjungan alam, Nabi Besar Muhammad SAW. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Selama mengerjakan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moril maupun materil serta bimbingan dari berbagai pihak, dalam menghadapi segala hambatan dan rintangan yang di alami. Tanpa semua itu, belum tentu penulis mampu menyelesaikan skripsi. Oleh karenanya, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si selaku pembimbing I
2. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons selaku pembimbing II
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Umar Nawawi, M.Kes. AIFO, Drs. Masrun, M.Kes, AIFO
4. Ketua Jurusan beserta seluruh dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang yng telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.

5. Seluruh anggota keluarga terutama kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis baik secara materil maupun non materil.
6. Rekan-rekan mahasiswa/i seperjuangan.

Penulis berharap semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis, mendapat imbalan pahala yang setimpal dari Allah SWT. Amin. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan terutama bagi penulis sendiri.

Wassalam,

**Penulis**

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN PERSETUJUAN

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

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10

### BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teoritis.....	11
1. Olahraga Dayung .....	11
2. Hakikat Daya Tahan Kekuatan Otot Perut .....	15
3. Hakikat Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	20
4. Kemampuan Mendayung .....	26
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Hipotesis.....	28

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Definisi Operasional Variabel.....	30

E. Jenis dan Sumber Data .....	32
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisa Deskriptif .....	41
B. Analisa Data .....	46
C. Pembahasan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Uji Normalitas Otot Perut .....	35
2. Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	36
3. Deskripsi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.....	41
4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut ( $X_1$ ) .....	42
5. Deskripsi data Daya Tahan kekuatan otot lengan .....	43
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_2$ ) .....	43
7. Deskripsi data Kemampuan Mendayung .....	45
8. Kemampuan Mendayung Jarak 500 Meter (Y).....	45
9. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	47
10. Korelasi Sederhana Variabel $X_1$ dan Y .....	48
11. Korelasi Sederhana Variabel $X_2$ dan Y .....	49
12. Korelasi Sederhana Variabel $X_2$ dan Y .....	50

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Jenis Kekuatan Dilihat dari Manifestasinya.....	17
2. Jenis Kekuatan Dilihat dari Bentuk Kontraksi Otot.....	18
3. Otot Perut .....	20
4. Otot Lengan Bawah Tampak Depan Belakang.....	25
5. Kerangka Konseptual .....	28
6. Posisi Awal Sit Up .....	33
7. Posisi Pelaksanaan Sit Up .....	34
8. Posisi Pelaksanaan Gantung Siku Tekuk .....	36
9. Atlet Sedang Melakukan Tes di Alat Rowing Machine.....	37
10. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.....	42
11. Histogram Daya Tahan Otot Lengan .....	44
12. Histogram Kemampuan Mendayung Jarak 500 Meter .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Dayung Putri Kota Padang	
2. Data Pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Dayung Putri Kota Padang	
3. Data Pengukuran Kemampuan Mendayung 500 meter Atlet Dayung Putri Kota Padang	
4. Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Perut ( $X_1$ )	
5. Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_2$ )	
6. Uji Normalitas Kemampuan Mendayung 500 Meter (Y)	
7. Tabel data daya tahan kekuatan otot perut ( $X_1$ ), daya tahan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) dan kemampuan mendayung jarak 500 meter (Y) sebelum dan sesudah diT-score	
8. Uji Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, Daya Tahan kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Mendayung 500 meter	
9. Surat Izin Penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Masyarakat yang sehat merupakan persyaratan 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, sportifitas, kerja sama dan rasa tanggung jawab didalam sestiap individu.

Melalui olahraga juga dapat di jadikan sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjadi suatu kebanggan apabila berprestasi melalui olahraga, yang dapat menjunjung nama baik, harkat dan martabat baik ditingkat yang terendah sampai ke yang tertinggi. Menurut Soebroto (Dalam Tarmizi, 1991:3) Melaui prestasi olahraga yang tinggi, harkat dan martabat suatu bangsa akan terangkat dan terkenal oleh bangsa lain.

Untuk mempermulus tercapainya prestasi yang lebih tinggi, pemerintah pada saat sekarang ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalm berbagai cabang olahraga yang ada. Dengan cara menggalakan berbagai cabang olahraga dengan semboyan “ **Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat**” salah satunya dengan mengadakan perlombaan mulai dari tingkat daerah sampai pada tingkat Nasioanal ataupun Internasioanal.

UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional, menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan ilmu dan teknologi keolahragaan.

Prestasi dalam olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang benar, secara terus menerus, terprogram serta menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri, karena olahraga itu sendiri dibagi dua kelompok, yaitu olahraga individu dan olahraga beregu atau tim. Setiap individu dapat memilih cabang olahraga yang ingin ditekuni sesuai dengan bakat, kemampuan, minat, postur tubuh serta intelegensi. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dapat diikuti adalah olahraga dayung. Olahraga ini adalah salah satu olahraga air yang dapat dimainkan secara beregu atau tim maupun secara individu sesuai dengan pengelompokkannya.

Dayung yang semula merupakan alat transportasi saat ini dijadikan sebagai salah satu cabang olahraga oleh manusia baik Indonesia maupun dunia. Seperti yang diungkapkan oleh Barlian(1999:1).

“Olahraga dayung sudah ada sejak manusia mengenal air dan perahu oleh karena itu terdapat banyak jenis dan bentuk perahu dibelahan bumi ini. Dayung modren berasal dari sejarah orang-orang kaya dan pangeran di inggris (London) yang tinggal di luar kota . untuk pergi ke kota mereka menggunakan perahu yang mewah dan dayung oleh beberapa pendayung( tergantung kekayaan seseorang ) . supaya cepat sampai ditujuan maka pendayungnya disuruh lebih cepat mendayung perahunya. Hal ini cikal bakal perlombaan olahraga dayung”

Olahraga dayung dapat dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu olahraga dayung tradisional dan olahraga dayung modren. Olahraga dayung

tradisional pada umumnya menggunakan jenis prilaku yang berbeda beda menurut daerah masing-masing serta dengan ukuran yang bervariasi karna jumlah pendayungnya juga berbeda.

Olahraga dayung modern seperti yang dikenal sekarang yang sering dipertandingkan baik Indonesia maupun di Negara-negara tetangga, yakni *Rowing (Sculling dan sweep)*, *Canoeing (kayak dan Canadian)* serta *Traditional Boat Race (Dragon boat)*. Perbedaan yang khas dari berbagai nomor tersebut adalah menyangkut karakteristik, jenis perahu dan cara serta gerakan mendayungnya.

Perkumpulan olahraga dayung terkumpul dalam satu wadah bernama persatuan olahraga dayung seluruh indonesia (PODSI) yang dibentuk pada tanggal 15 April 1980. PODSI dalam organisasinya mempunyai strata kepengurusan sebagai berikut:

1. Pengurus besar (PB): Meliputi seluruh indonesia
2. Pengurus provinsi (PENGPROV): Meliputi daerah tingkatI/propinsi
3. Pengurus cabang (PENG CAB) : Meliputi daerah tingkat II/Kabupaten/Kota

Prestasi yang diperoleh PODSI Sumbar boleh dikatakan sangat rendah. Sebab kenyataannya semenjak awal dikenalnya olahraga dayung di Sumatera barat pada tahun 1986 hingga sekarang belum ada atlet Sumbar yang menyumbangkan medali emas pada Pekan Olahraga Nasional (PON).

Atlet dayung seharusnya memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik karena kemampuan fisik yang baik akan menunjang prestasi atlet dayung.

Seperti yang diungkapkan oleh Lutan(1997:112) komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet yaitu “Daya tahan, kelentukan, kekuatan, kecepatan, agilitas, dan power”. Sejalan dengan pendapat tersebut sesuai dengan tujuan olahraga dayung yang menuntut kekuatan dan kecepatan yang dilakukan terus menerus sesuai dengan jarak yang diperlombakan yaitu jarak 250 meter, jarak 500 meter, jarak 1000 meter dan 2000 meter. Untuk memenuhi hal tersebut atlet dayung harus memiliki kemampuan komponen kondisi fisik yang baik diantaranya daya tahan kekuatan otot perut dan daya tahan kekuatan otot lengan.

Kekuatan Otot dan daya tahan otot merupakan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet dayung tidak akan bisa meningkatkan dan mempertahankan kekuatan dan kecepatan yang dimilikinya dalam mendayung untuk menempuh jarak yang diperlombakan. Dari hasil yang peneliti dapatkan selaku atlet dayung putri Kota Padang disaat mengikuti perlombaan dayung di jarak 100 sampai 200 meter pertama atlet mampu menampilkan kemampuan dayung yang bagus tetapi setelah lepas dari jarak tersebut hingga menuju *finish* kekuatan dan daya tahan atlet sudah mulai berkurang karena mengalami kelelahan otot dan menurunnya kemampuan daya tahan. Seharusnya atlet dayung harus mampu mempertahankan dan meningkatkan kekuatan dan kecepatan dayung secara terus menerus dari *Start* hingga ke *Finish*.

Kemampuan mendayung yang baik salah satunya akan didapat melalui program latihan yang memperhatikan beberapa prinsip-prinsip dasar program latihan yang baik menurut Bafirman (2006:83) prinsip latihan terdiri dari

“prinsip beban lebih, prinsip beban bertambah, prinsip latihan berurutan, prinsip kekhususan, prinsip individual, prinsip pulih asal dan prinsip kembali asal.” Akan tetapi hal ini belumlah dijalankan oleh pelatih maupun pengurus atlet dayung Kota Padang, program latihan atlet hanya terfokus pada latihan di air saja secara bersama-sama tanpa memperhatikan prinsip-prinsip dasar program latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga tidaklah mudah, perlu adanya usaha dan kerja keras dari olahragawan itu sendiri. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Sugiyono (2000: 1) untuk mencapai prestasi olahraga perlu persyaratan antara lain:

(1) bakat, minat, dan motivasi berolahraga sipelaku (Atlet), (2) dukungan moral dan materil dari keluarga, (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik, dalam waktu yang relatif lama, (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai, (5) kondisi lingkungan fisik, geografis klimatologi, dan cultural yang kondusif.

Berdasarkan pendapat Sugiyono di atas, syarat untuk mencapai prestasi adalah melalui proses latihan yang baik. Bompas dan Yunus (1992: 178) menjelaskan “Untuk mencapai prestasi puncak diperlukan waktu latihan yang kontinue dan berkesinambungan selama 8-10 tahun, yang dibagi selama tiga tahap yaitu: (1) tahap pemula latihan tingkat dasar (2) tahap menengah: latihan membentuk kondisi fisik (3) tahap spesialisasi yaitu: tahap untuk mencapai prestasi puncak”.

Arena latihan dayung dapat berupa sungai yang lebar dengan lintasan yang lurus, danau, dan laut. Seharusnya arena latihan yang digunakan untuk

peningkatan kemampuan dayung membutuhkan jarak yang lebih panjang sekitar 2000 meter atau lebih. Hal ini di dasarkan pada penggunaan prinsip beban lebih menurut Lutan (1997:94) yang mengatakan bahwa “ prinsip beban lebih atau *overload principle* adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan yang lebih berat dari pada yang mampu di lakukan saat itu”. sementara itu arena latihan yang biasa digunakan Atlet dayung putri kota padang untuk latihan hanya berjarak 850 meter. Hal ini tentu saja tidak sejalan dengan prinsip beban lebih atau *overload principle* karena hal inilah atlet dayung putri kota padang kurang memiliki daya tahan kekuatan otot perut dan daya tahan kekuatan yang baik karena belum optimalnya program latihan yang diberikan.

Tim dayung putri kota padang mulai dibentuk sejak tahun 2005 sehingga sekarang tahun 2012. Dalam rentang waktu itu tim dayung putri kota padang telah banyak meraih prestasi jika pembinaan dengan baik maka akan terbentuk atlet yang berprestasi baik. Pembinaan prestasi yang baik apabila didukung oleh prestasi akan tercapai apabila didukung oleh factor internal dan eksternal dari atlet itu sendiri. Sementara prestasi yang diperoleh tim dayung putri kota Padang boleh dikatakan belum baik untuk melihat persaingan kedepan yang akan dihadapi tim dayung putri kota Padang yang akan mewakili Sumatera barat pada PON XVIII di RIAU tahun 2012 mendatang.

Adapun hasil yang pernah diraih tim Dayung Putri kota Padang dalam Kejurnas Dragon Boat tanggal 3-4 Desember 2009 di Palembang Sumatera Selatan yang lalu yakni mampu meraih 3 medali emas (jarak 500

meter 22 pendayung, jarak 250 meter 22 pendayung dan jarak 500 meter 12 pendayung ) dan 1 perunggu (jarak 250 meter 12 pendayung) dari 4 nomor yang di perlombakan untuk tim putri kota padang yang turun mewakili nama Sumatera barat mampu meraih nomor dalam kejurnas tersebut karna jumlah peserta minim dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia hanya 4 provinsi yang mengirim tim dayung putrinya. Sementara itu dalam memperoleh kejuaraan Nasional *Prakualifikasi Prapon* yang diadakan tanggal 11-21 Desember 2012 di Cipule, Jawa Barat dan diikuti peserta sebanyak 11 tim dayung putri, hasil yang didapatkan tim dayung putri kota Padang hanya mampu mnedapatkan rangking 7 (nomor 12 pendayung jarak 500 meter).

Sedangkan untuk jarak perlombaan 500 meter atlet untuk lebih memiliki tingkat dayatahan otot perut dan otot lengan yang tinggi , karena dari *start* sampai *finish*, baik kekuatan, kecepatan maupun prekuensi dayungan yang dilakukan dengan intensitas yang tinggi . Bahkan tak jarang atlet disini mengalami kelelahan dan bahkan sering terjadi atlet tak mampu lagi menggerakkan tangan dan kakinya di karenakan terjadinya akumulasi asam laktat yang berlebihan pada otot yang aktif, serta gangguan pernafasan dikarenakan kurangnya asupan oksigen di tubuh.

Kendala ini bisa jadi diakibatkan karena kurangnya kemampuan komponen kondisi fisik dan kemampuan organ tubuh yang dimiliki oleh tubuh yang dimiliki atlet dayung putri kota padang.

Berdasarkan uraian diatas muncullah bermacam pertanyaan tentang factor-faktor apa saja yang membuat perkembangan prestasi olahraga dayung

dapat di tingkatkan secara optimal dan bisa berprestasi dengan baik. Sehingga peneliti tertarik untuk mengungkap secara ilmiah dalam bentuk penelitian “Apakah terdapat hubungan dayatahan kekuatan Otot Perut Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan mendayung 500 Meter Atlet Dayung Putri PODSI Kota Padang”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, terlihat beberapa factor yang dapat mempengaruhi kemampuan mendayung atlet diantaranya:

1. Apakah daya tahan kekuatan otot perut berhubungan dengan kemampuan mendayung 500 meter
2. Apakah daya tahan kekuatan otot lengan berhubungan dengan kemampuan mendayung 500 meter
3. Apakah kondisi fisik mempengaruhi kemampuan mendayung
4. Apakah program latihan mempengaruhi kemampuan mendayung
5. Apakah sarana dan prasarana latihan mempengaruhi kemampuan mendayung
6. Apakah Penguasaan taktik, teknik dan srategi mempengaruhi kemampuan mendayung

## **C. Pembatasan Masalah**

Melihat banyaknya factor-faktor yang mempengaruhi kemampuan dayung Atlet , karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga serta kemampuan yang peneliti miliki, maka variable yang akan di teliti terbatas pada masalah

“hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan mendayung 500 meter Atlet putri Podsi Kota Padang“.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dengan kemampuan mendayung 500 meter.
2. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mendayung 500 meter.
3. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan mendayung 500 meter.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut Atlet dayung putri kota padang
2. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan Atlet dayung putri kota padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kemampuan mendayung jarak 500 meter atlet dayung putri kota padang

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian , maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
2. Sebagai masukan bagi pengurus Pengcab PODSI Kota Padang dalam meningkatkan perkembangan prestasi olahraga dayung
3. Sebagai masukan bagi Pembina dan pelatih dalam mengembangkan olahraga dayung di Kota Padang.
4. Sebagai tambahan bacaan bagi atlet dayung untuk mencapai prestasi yang lebih baik
5. Sebagai sumbangan bahan kepustakaan bagi mahasiswa FIK UNP
6. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.