

JURNAL

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENDAYUNG
DRAGON JARAK 500 METER ATLET DAYUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**CONTRIBUTION OF RESISTANCE MUSCLE STRENGTH OF ARMS AND
ABILITY FLEXIBILITY PADDLE DISTANCE 500 METER
ROWER PADANG PARIAMAN**



Oleh :

**MELLY ZUZANA
NIM. 1102902**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN JURNAL

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENDAYUNG
DRAGON JARAK 500 METER ATLET DAYUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Melly Zuzana
BP/NIM : 2011/1102902
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 10 Juni 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Erianti, M.Pd

NIP : 19620705 198711 2 001

Pembimbing II



Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO

NIP : 19591202 198702 1 001

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENDAYUNG
JARAK 500 METER ATLET DAYUNG KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FIK Universitas Negeri Padang
Email: mellyzuzana@yahoo.com

ABSTRAK

Melly Zuzana, (2015) : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Mendayung Dragon Jarak 500 Meter Atlet Dayung Kabupaten Padang Pariaman

Masalah peneliti ini berawal dari observasi di lapangan, ternyata kemampuan mendayung atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan mendayung tersebut, diantaranya daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan. Penelitian ini adalah untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan kemampuan mendayung dragon jarak 500 meter atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi penelitian adalah atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang berjumlah 30 orang. data dikumpul melalui melalui hasil tes, untuk variabel daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up* untuk laki-laki dan *knee push up* untuk perempuan, variabel kelentukan menggunakan tes *flexiometer*, sedangkan kemampuan mendayung yaitu dengan menggunakan tes *ergometer*. Data analisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda serta dilanjutkan dengan uji t.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan kemampuan mendayung. Atlet putra daya tahan kekuatan otot lengan sebesar 39,69%, dan kelentukan sebesar 33,64% sedangkan kemampuan mendayung sebesar 31,36% atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman, sedangkan untuk atlet putri daya tahan kekuatan otot lengan sebesar 34,81%, dan kelentukan sebesar 52,29% sedangkan kemampuan mendayung sebesar 30,25% atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci: Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan, Kemampuan Mendayung

**CONTRIBUTION OF RESISTANCE MUSCLE STRENGTH OF ARMS
AND ABILITY FLEXIBILITY PADDLE DISTANCE 500 METER
ROWER PADANG PARIAMAN**

Study program Physical Education and Recreation Health

FIK Padang State University

Email: mellyzuzana@yahoo.com

ABSTRACT

Melly Zuzana, (2015): Contributions Durability Arm Muscle Strength and flexibility Capabilities Dragon Rowing Distance 500 Meter Athlete Rowing Padang Pariaman

Researchers problem stemmed from observations in the field, rower rowing ability Padang Pariaman still low. Many factors influence the lack of ability to paddle, including strength and flexibility durability. This research is to know at once describe the contribution of the arm muscle strength endurance and flexibility with the ability to paddle dragon distance of 500 meters rower Padang Pariaman.

This type of research is correlational. As the population is rower Padang Pariaman as many as 30 people. The sampling technique using total sampling totaling 30 people. Data collected through through test results, for variable resistance using the arm muscle strength test push-ups for men and knee push-ups for women, variable flexibility using flexiometer tests, while paddling abilities by using the ergometer test. Data analysis by product moment correlation and multiple correlation and continued by t test.

Based on data analysis found that there is a contribution to the durability of the arm muscle strength and flexibility with the ability to paddle. Endurance athletes sons arm muscle strength of 39.69%, and the flexibility of 33.64% while paddling abilities of 31.36% rower Padang Pariaman, whereas for women athletes endurance arm muscle strength of 34.81%, and flexibility of 52.29% while paddling abilities of 30.25% rower Padang Pariaman.

**Key Words : Endurance Arm Muscle Strength , Flexibility and Ability
Paddling**

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	
DAFTAR ISI	
A. PENDAHULUAN	1
B. METODOLOGI PENELITIAN	7
C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
1. Hasil Penelitian	10
2. Pembahasan	11
D. KESIMPULAN DAN SARAN	
1. Kesimpulan	13
2. Saran	13
DAFTAR PUSTAKA	15

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan. Olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang didalam lingkup olahraga di Indonesia. Perkembangan olahraga dayung di Indonesia terlihat dengan bertambahnya animo masyarakat terhadap olahraga ini. Demikian juga dengan meningkatnya frekuensi kejuaraan yang diikuti baik Provinsi, Nasional, dan Internasional. Seperti yang diungkapkan oleh Barlian (1999:1) dalam Olahraga Dayung:

“Olahraga dayung sudah ada sejak manusia mulai mengenal air dan perahu. Oleh sejak itu terdapat berbagai jenis dan bentuk perahu di belahan bumi ini. Dayung modern berasal dari sejarah orang-orang kaya dan pangeran di Inggris (London) yang tinggal diluar kota. Untuk pergi ke kota mereka memakai perahu yang mewah dan di dayung oleh beberapa pendayung (tergantung kekayaan seseorang). Supaya cepat sampai ditujuan maka pendayungnya disuruh cepat mendayung perahunya, hal inilah yang menjadi cikal bakal perlombaan olahraga dayung”

Olahraga dayung dibagi menjadi tiga kelompok besar yaitu :*Rowing*, *Canoeing*, dan *Dragon Boat*. Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dayung jenis dragon boat. Jenis dayung dragon boat adalah jenis dayung yang sangat populer di masyarakat Indonesia karena pelaksanaannya sama seperti dayung tradisional.

Perkumpulan olahraga dayung tergabung dalam salah satu wadah yang bernama Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). Kesiapan adalah baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan atlet dalam teknik fisik, taktik, strategi dilapangan dan mental. Dapat diartikan apabila seseorang atlet memiliki teknik mendayung yang baik, memiliki kondisi fisik yang bagus, menguasai taktik dan strategi dilapangan serta memiliki mental bertanding yang cukup maka penampilan serta prestasi atlet akan bagus. Faktor eksternal meliputi kesiapan dari luar diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yaitu sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, dana, organisasi, iklim dan cuaca.

Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet dayung. Tanpa daya tahan kekuatan otot yang bagus seorang atlet dayung tidak akan bias mempertahankan daya tahan kekuatan dan daya tahan kecepatan yang dilikinya untuk menempuh jarak yang diperlombakan. Dalam jarak 50 sampai 150 meter pertama atlet mampu menampilkan kemampuan dayung yang bagus. Akan tetapi setelah lepas dengan jarak tersebut hingga menuju ke garis finish kekuatan dan kecepatan atlet sudah mulai berkurang karena tidak memiliki daya tahan kekuatan otot yang baik. Sementara itu untuk jarak perlombaan 1000 meter atlet dituntut untuk lebih memiliki daya tahan kekuatan dan daya tahan kecepatan.

Berdasarkan kenyataan tersebut penulis ingin mengungkapkan secara ilmiah dalam bentuk penelitian apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang dengan kemampuan dayung dragon jarak 500 meter pada atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman.

Perahu yang digunakan dalam dragon boat berbeda dengan perahu biasa dalam kehidupan sehari-hari. Perahu yang dipakai sengaja dirancang untuk dipertandingkan. Untuk no 12 pendayung, terdiri dari 1 orang juru mudi (skipper), 1 orang penabuh gendang (drummer), dan 10 orang pendayung. Menempati 10 tempat duduk untuk pendayung, 5 dikiri dan 5 dikanan. Sedangkan drummer duduk menghadap kependayung dan skipper duduk/berdiri dibelakang pendayung. Untuk no 22 pendayung terdiri dari 1 orang drummer, 1 orang skipper dan 20 orang pendayung. Menempati 20 tempat duduk untuk mendayung 10 dikiri dan 10 dikanan posisi skipper dan drummer sama untuk no 12 pendayung.

Faktor yang mempengaruhi prestasi atlet adalah teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan atlet PODSI Kabupaten Padang Pariaman memiliki kekurangan pada kondisi fisiknya sendiri. Menurut Bafirman (2008:32-116) komponen kondisi fisik antara lain:

1. Daya Tahan adalah lamanya seseorang dalam melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan.
2. Kekuatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban sewaktu bekerja.

3. Daya Ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang diinginkan.
4. Kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.
5. Kelentukan adalah kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit.

Selain memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik serta menguasai taktik dan strategi dalam perlombaan atlet terlebih dahulu harus mempelajari beberapa teknik dayung dan fase posisi tubuh ketika mendayung yaitu sebagai berikut:

a. Posisi siap (*ready position*)

Posisi siap untuk menjatuhkan pendayung ke air. Posisi digunakan untuk awalan pada saat melakukan posisi star untuk memulai gerakan dayung.

b. Posisi awalan

Posisi tangan yang dimuka dijatuhkan ke dalam air dan tangan yang satunya menekan. Semua gerakan reach position berasal dari gerakan bahu. Gerakan ini merupakan permulaan dari gerakan dayung.

c. Posisi fase kekuatan (*power phase position*)

Gerakan dayung yang merupakan posisi dimana lamanya daun pengayuh berada dalam air untuk mengerakkan perahu secara terus menerus. Pada saat gerakan menarik ke belakang, sejajar dengan garis tengah perahu, lengan harus tetap ditekan secara terus menerus untuk menjaga tangan supaya sejajar dengan permukaan air.

d. Posisi keluar (exit position)

Akhir dari daun pengayuh menyentuh air, lengan yang diatas sepenuhnya lurus. Pada bagian akhir dari penggunaan tenaga pergelangan tangan sebelah bawah menyentik sehingga daun pengayuh keluar tanpa mengangkut air.

e. Posisi pendayung berada di udara (*air transfer position*)

Posisi dimana dayung berada di udara ketika pengayuh bergerak keluar dari air bersiap ke posisi jangkauan ke depan atau kembali ke reach position. Pada posisi ini pendayung harus siap untuk melakukan dayungan berikutnya. Gerakan dayung di udara tidak boleh terlalu lama, putaran badan, lengan ke depan harus simetri, dayung jangan diangkat terlalu tinggi dari air.

Teknik dayung tersebut terdiri dari :

1) *Teknik sprint* (dayung cepat) ciri-ciri teknik ini yaitu :

1. Posisi badan tegap tidak dicondongkan atau dimiringkan ke depan.
2. Yang aktif bergerak hanya tangan tidak dibantu dengan badan.
3. Rangkuan dilakukan hanya $\frac{1}{2}$ dari raihan jangkauan tangan.
4. Tarikan air oleh daun pendayung hanya $\frac{1}{2}$ dari panjang daun pendayung. Teknik sprint biasanya digunakan di 50 meter pertama saat *start* dan di 50 meter terakhir menuju *finish*.

2) *Teknik long distance* (dayung panjang dalam)

Cirri-cirinya : posisi badan seperti pada gambar 5 bentuk fase posisi tubuh saat mendayung. Dalam pelaksanaan teknik ini atlet harus bisa mengatur irama

pernafasan. Teknik ini berguna untuk mengatur irama pernafasan dan kekuatan tenaga yang dikeluarkan saat perlombaan. Digunakan setelah 100 meter pertama setelah *start* sampai di 400 meter menjelang *finish*.

3) *Teknik long distance sprint* (dayung panjang dalam cepat)

Ciri-cirinya : teknik merupakan gabungan dari teknik panjang dalam dan teknik sprint. Gerakan dayung dilakukan sama dengan teknik long distance namun kecepatannya lebih tinggi .teknik ini biasanya digunakan untuk interval jarak 100 meter. Teknik ini untuk menambah kecepatan yang telah dibentuk agar laju perahu menjadi lebih cepat.

Daya tahan kekuatan menurut Syafruddin (2012:76) adalah elemen kekuatan yang juga banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama pada olahraga yang memerlukan unjuk kerja kekuatan dalam waktu relative lama dan dengan jumlah repetisi/perulangan gerakan yang banyak seperti dalam olahraga dayung, tinju, kanu, gulat, bola voli, dan lain-lain.

Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal, istilah lain kelentukan adalah keluwesan atau flexibility. Kelentukan adalah salah satu unsure kondisi fisik yang menentukan mempelajariketerampilan-keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Arsil (2009:58).

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kontribusi dan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang atlet dengan “ Teknik pengambilan sampel total sampling” (Hadi: 1990:87). Oleh karena itu seluruh atlet dayung Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 30 orang dijadikan sampel penelitian.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Push Up dan Knee Push Up

Menurut Ismaryati (2008:123) yaitu untuk mengukur kekuatan otot lengan, bahu pada pria dan wanita. Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.

2. Tes kelentukan “ tes stand and reach” (Arsil, 2009:97)

Tujuan : untuk mengukur kelentukan pinggang

3. Tes kemampuan dayung jarak 500 meter

Alat tes yang digunakan yaitu menggunakan *ergometer* yang biasa dilakukan untuk pertandingan dalam pertandingan rowing.

Untuk mendapatkan kontribusi digunakan rumus kontribusi product moment pearson dalam Sudjana (2012:382).

- a. Untuk menghitung nilai kontribusi X (Daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan) terhadap Y (Kemampuan mendayung jarak 500 m).

$$r_{XY} = \frac{n \sum X Y - (\sum x) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{XY} = Nilai koefisien kontribusi antara variabel X (Daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan) dengan variabel Y (Kemampuan mendayung jarak 500 m).

X = Skor nilai variabel daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan

Y = Skor nilai variabel kemampuan mendayung jarak 500 m.

n = Jumlah responden

Untuk menguji signifikansi antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan rumus t_{hitung} (Sudjana, 2012:382).

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t_{hitung} = nilai t

r = Nilai koefisien kontribusi

n = Jumlah sampel

Kriteria pengujiannya adalah jika t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 maka hipotesis ditolak.

- b. Untuk menghitung besarnya pengaruh atau kontribusi antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y) digunakan analisis kontribusi ganda.

Rumus kontribusi ganda :

$$R_{y.12} = \sqrt{\frac{r_{X_1.Y}^2 + r_{X_2.Y}^2 - 2(r_{X_1.Y}) \cdot (r_{X_2.Y}) \cdot (r_{X_1.X_2})}{1 - r_{X_1.X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{y.12}$ = Nilai kontribusi ganda antara variabel X_1 (daya tahan kekuatan otot lengan) dan X_2 (Kelentukan) dengan variabel Y (kemampuan mendayung jarak 500 m)

$r_{X_1.Y}$ = Kontribusi antara variabel X_1 (daya tahan kekuatan otot lengan) dengan variabel y (kemampuan mendayung jarak 500 m)

$r_{X_2.Y}$ = Kontribusi antara variabel X_2 (Kelentukan) dengan variabel Y (kemampuan mendayung jarak 500 m)

$r_{X_1.X_2}$ = Kontribusi antara variabel X_1 dengan X_2

Untuk menguji signifikansi antara semua variabel bebas dengan variabel terikat digunakan rumus F_{hitung} (Sugiyono, 2014:266).

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Keterangan :

R = Koefisien kontribusi ganda

k = Jumlah variabel Independen

n = Jumlah anggota sampel

F_{hitung} = nilai F yang dihitung

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data tersebut signifikan pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat

kebebasan $dk = n - 2$

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Sesuai dengan rancangan penelitian dan tinjauan pustaka yang telah di kemukakan terdahulu, analisis dilakukan terhadap daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan sebagai variabel bebas dan kemampuan mendayung sebagai variabel terikat. Dalam melakukan deskriptif data ditujukan mengetahui rata-rata (Mean) dan simpangan baku (Standar Deviasi), nilai tertinggi (Max). nilai terendah (min) dan nilai yang sering muncul selanjutnya informasi ini dijadikan dasar analisis korelasi.

Dari hasil data daya tahan kekuatan otot lengan yang dilakukan terhadap 15 atlet dayung putra 500 meter Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan skor tertinggi adalah 48 dan skor terendah yaitu 35. Sedangkan *range* (jarak pengukuran) 13. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 41 dan nilai tengah (*median*) adalah 40 dan simpangan baku 4.24.

Dari hasil data kelentukan yang dilakukan terhadap 15 atlet dayung putra 500 meter Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan skor tertinggi adalah 40 dan skor terendah yaitu 14.5. Sedangkan *range* (jarak pengukuran) 25.5. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 29 dan nilai tengah (*median*) adalah 33 dan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 8.05.

Dari hasil data kemampuan mendayung yang dilakukan terhadap 15 atlet dayung putra 500 meter Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan skor tertinggi adalah 2.06” dan skor terendah yaitu 1.31”. Berdasarkan data kelompok tersebut

diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 1,49” dan nilai tengah (*median*) adalah 1,39” dan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 0.23.

Dari hasil data daya tahan kekuatan otot lengan yang dilakukan terhadap 15 atlet dayung putri 500 meter Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan skor tertinggi adalah 29 dan skor terendah yaitu 13. Sedangkan *range* (jarak pengukuran) 16. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 25,8 dan nilai tengah (*median*) adalah 30 dan simpangan baku 10,06.

Dari hasil data kelentukan yang dilakukan terhadap 15 atlet dayung putri 500 meter Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan skor tertinggi adalah 29 dan skor terendah yaitu 13. Sedangkan *range* (jarak pengukuran) 16. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 18.66 dan nilai tengah (*median*) adalah 18 dan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 4,06.

Dari hasil data kemampuan mendayung yang dilakukan terhadap 15 atlet dayung 500 meter Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan skor tertinggi adalah 2.38” dan skor terendah yaitu 1,52”. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 2,10” dan nilai tengah (*median*) adalah 2.12” dan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 0.84.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dijabarkan diatas ternyata kedua hipotesis penelitian yang diajukan diterima kebenarannya. Berikut ini akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci:

1. Atlet putra

Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian ini ternyata dua variabel ini menunjukkan hubungan positif dan saling berhubungan. Hal ini didasarkan $r_{hitung} = 0,65 > r_{tabel} = 0,549$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa dari setiap kenaikan variabel daya tahan otot lengan (x_1) dan kelentukan (x_2) akan diikuti oleh variabel kemampuan *mendayung* (y) begitu sebaliknya.

2. Atlet putri

Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian ini ternyata dua variabel ini menunjukkan hubungan positif dan saling berhubungan. Hal ini didasarkan $r_{hitung} = 0,5 > r_{tabel} = 0,549$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa dari setiap kenaikan variabel daya tahan otot lengan (x_1) dan kelentukan (x_2) akan diikuti oleh variabel kemampuan *mendayung* (y) begitu sebaliknya.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada bab-bab terdahulu dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil yang diperoleh dari atlet putra yaitu : r_{hitung} 0,65 dan $r_{tabel} = 0,549$ sedangkan koefisien determinasinya 42,25% ini berarti terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan mendayung atlet dayung 500 meter Kabupaten Padang Pariaman .
2. Hasil yang diperoleh dari atlet putri yaitu : r_{hitung} 0,55 dan $r_{tabel} = 0,549$ sedangkan koefisien determinasinya 30,35% ini berarti terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan mendayung atlet dayung 500 meter Kabupaten Padang Pariaman.

2. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang sifatnya membangun guna membantu mengatasi masalah yang di temui dalam pelaksanaan kemampuan kemampuan *mendayung* yaitu :

1. Kepada pelatih dalam pemberian program latihan terutama latihan daya tahan otot lengan atlet, lebih difokuskan dan betul-betul diarahkan baik itu beban

latihan atau yang berhubungan dengan daya tahan kekuatan otot lengan, sehingga menghasilkan kemampuan *mendayung* lebih terarah dan semakin sempurna.

2. Pada atlet bahkan penggemar yang lain fokus dalam olahraga dayung untuk tidak mengabaikan daya tahan kekuatan otot lengan dalam upaya menghasilkan kemampuan *mendayung* yang baik dan benar.
3. Diharapkan pada peneliti berikutnya agar dapat menggali lagi beberapa faktor lain yang belum terpecahnya pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Barlian, Eri. (1999). *Olahraga Dayung*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. (2006). *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Irianto, Agus (2010). *Statisti Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta:Kencana
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Syafruddin. (2012). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang. UNP Press
- Sudjana. (2012). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung