

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DAYUNG SMK BINA KARYA MANDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Memperoleh Gelar Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

FEBRIYANI

41182191190098

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKEREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2024

Skripsi

ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAYUNG SMK BINA KARYA MANDIRI

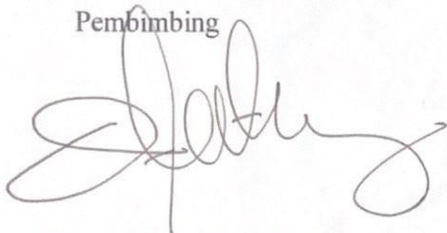
OLEH :

FEBRIYANI

41182191190098

Telah Distujui oleh:

Pembimbing



Tatang Iskandar M.pd.

Tanggal 2 Februari 2024

Mengetahui
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mulsidayu, M. Or

NIK. 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

ANALISI TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DAYUNG SMK BINA KARYA MANDIRI

Di persiapkan dan di tulis oleh

Febriyani

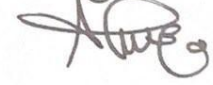
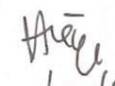
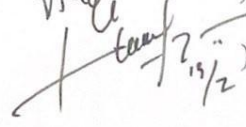
41182191190098

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 02 Februari 2024

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd	()
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	()
Anggota	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	()
Anggota	: Aisya Kemala, M.Pd	()
Anggota	: Habibie, M.Pd	()

Bekasi, 2 Februari 2024

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitasi islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Febriyani

Npm : 41182191190098

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ Analisis Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Olahraga Dayung Smk Bina Karya Mandiri “ ini benar benar saya mengerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja keras orang lain untuk kepentingan saya karna hubungan material dan non-material , ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orsional maupun otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidak sesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi 02 Februari 2024

Yang membuat pernyataan



Febriyani

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ ALLAH tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya “ (Q.S Al-Baqarah, 2: 286)

“Orang lain ga paham struggle dan masa sulit kita, yang mereka ingin tahuu hanya bagian success storiesnya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun ga akan ada yang bertepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Jadi tetap berjuang”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini

Saya persembahkan kepada

Orang tua tercinta,sodara sodaraku,

Kekasihku dan teman teman seperjuangan

ABSTRAK

Febriyani, NPM : 41182191190098, Analisis Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Olahraga Dayung SMK Bina Karya Mandiri. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler olahraga dayung SMK Bina Karya Mandiri karena telah memenangkan juara umum selama 3 tahun berturut turut di lomba kebut dayung pelajar mahasiswa umum yang di selenggarakan oleh mapala tapak giri Universitas Islam 45 Bekasi setiap tahunnya.

Metodologi penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga dayung SMK Bina Karya Mandiri berjumlah 10 orang laki-laki. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *purposiv sampling*.

Dari hasil keseluruhan tes kondisi fisik pada peserta ekstrakurikuler SMK Bina Karya Mandiri adalah dengan Total hasil keseluruhan tes kondisi fisik adalah dengan klasifikasi 7%, klasifikasi baik sebanyak 43%, klasifikasi rata-rata sebanyak 40%, klasifikasi kurang sebanyak 6%, dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 4%.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan Bagi pelatih ekstrakurikuler olahraga dayung hendaknya dapat meningkatkan latihan kondisi fisik pada atlit yang tepat agar atlit bisa meningkatkan kondisi fisik dan bisa tampil maksimal pada saat bertanding. Bagi atlit diharapkan dapat lebih aktif lagi dalam latihan kondisi fisik, serta harus berfikir bahwa kondisi fisik merupakan komponen pendukung utama pada saat bertanding maupun saat latihan.

Kata Kunci : Kondisi fisik, ekstrakurikuler, olahraga dayung

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Analisis Tingkat Kondisi Fisik Ektrakurikuler Olahraga Dayung SMK Bina Karya Mandiri “ penyusunan skripsi ini adalah syarat untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penyusunanya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti ini mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Bapak Tatang Iskandar M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripisi
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
5. Terimakasih kepada orangtua kandung penulis Yadih Sucipto, dan Sanih Suryanih, yang telah memberikan dukungan moral, materi, doa dan kasih sayang yang begitu besar serta selalu memberikan motivasi dan contoh agar tetap

semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian.

6. Kepada sodara kandung penulis Sania Sufiyandi Rukmana dan Deddy Ryandi.
7. Kepada Kim Namjoon, Kim Seok Jin, Min Yoon Gi, Jung Ho Seok, Park Ji Min, Kim Tae Hyung, Jeon Jeong-guk BTS, yang secara tidak langsung telah menjadi penyemangant penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Kepada teman seperjuangan angkatan 2019 yang telah menyemangati penulis
9. Kepada sodara seperjuangan Lempung Ireng Mapala Tapak Giri 2019
10. Kepada Keluarga Besar Gepala (generasi pemuda pecinta alam)

Saya menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan dilapangan sera bisa di kembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 2 Februari 2024

Penyusun

Febriyani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTOO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Oprasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	9
A. Hakikat Kondisi Fisik	9
B. Hakikat Olahraga Dayung.....	19
C. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga Dayung.....	35

D. Penelitian Relevan	37
E. Kerangka Berfikir.....	40
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	42
A. Metode Penelitian	42
B. Populasi dan Sample	42
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Langkah Langkah dan Instrumen Penelitian	44
E. Prosedur Analisis Data	63
BAB IV HASIL DAN PENGOLAHAN DATA	64
A. Deskripsi data	64
B. Kondisi Atlit Ektrakurikuler Olahraga dayung	74
C. Pembahasan.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. KESIMPULAN.....	81
B. SARAN.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	90

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2 . 1 posisi tubuh pendayung</i>	<i>21</i>
<i>Gambar 2 . 2 Dayung Maju.....</i>	<i>22</i>
<i>Gambar 2 . 3 Dayung Mundur</i>	<i>22</i>
<i>Gambar 2 . 4 Dayung tarik kanan.....</i>	<i>23</i>
<i>Gambar 2 . 5 Dayung Tarik Kiri.....</i>	<i>23</i>
<i>Gambar 2 . 6 Perahu Karet</i>	<i>27</i>
<i>Gambar 2 . 7 perahu rowing</i>	<i>28</i>
<i>Gambar 2 . 8 perahu canowing</i>	<i>29</i>
<i>Gambar 2 . 9 Perahu Kayak.....</i>	<i>30</i>
<i>Gambar 2 . 10 Perahu Naga</i>	<i>30</i>
<i>Gambar 2 . 11 pelampung</i>	<i>31</i>
<i>Gambar 2 . 12 Peddel Tunggal</i>	<i>32</i>
<i>Gambar 2 . 13 Peddel Dabel.....</i>	<i>32</i>
<i>Gambar 2 . 14 Pompa.....</i>	<i>33</i>
<i>Gambar 2 . 15 Tali Lempar</i>	<i>33</i>
<i>Gambar 2 . 16 Tas kedap air.....</i>	<i>34</i>
<i>Gambar 2 . 17 Peluit</i>	<i>34</i>
<i>Gambar 3. 1 Langkah langkah penelitian.....</i>	<i>44</i>
<i>Gambar 3. 2 Tes bleep test.....</i>	<i>47</i>
<i>Gambar 3. 4 Tes situp</i>	<i>53</i>
<i>Gambar 3. 5 Tes push up.....</i>	<i>54</i>

<i>Gambar 3. 3 Tes squat thrust</i>	<i>55</i>
<i>Gambar 3. 6 Tes strok stand.....</i>	<i>57</i>
<i>Gambar 3. 7 Tes duduk lempar bola</i>	<i>59</i>
<i>Gambar 3. 8 Tes duduk raih ujung kaki</i>	<i>61</i>
<i>Gambar 4 . 1 Hasil tes bleep test</i>	<i>65</i>
<i>Gambar 4 . 2 Hasil Tes sit up.....</i>	<i>67</i>
<i>Gambar 4 . 3 Hasil Tes push up.....</i>	<i>68</i>
<i>Gambar 4 . 5 Hasil Squat trust.....</i>	<i>69</i>
<i>Gambar 4 . 6 Hasil Tes Berdiri Satu Kaki</i>	<i>71</i>
<i>Gambar 4 . 7 Hasil Tes Medicin Ball.....</i>	<i>72</i>
<i>Gambar 4 . 8 Hasil Tes Raih ujung kaki</i>	<i>73</i>
<i>Gambar 4 . 9 Kondisi fisik atlit ekstrakurikuler olahraga dayung SMK Bina Karya Mandiri.....</i>	<i>76</i>

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 2. 1 Hasil Kejuaraan Tahun 2022-2023.....</i>	<i>36</i>
<i>Tabel 3 . 1 Penilaian VOC 2 maks</i>	<i>48</i>
<i>Tabel 3 . 2 instrumen penilaian tes bleep test</i>	<i>50</i>
<i>Tabel 3 . 3 From penghitungan tes bleep test</i>	<i>51</i>
<i>Tabel 3 . 5 Instrumen sitt up.....</i>	<i>53</i>
<i>Tabel 3 . 6 Instrumen tes push up.....</i>	<i>54</i>
<i>Tabel 3 . 4 instrumen penilaian squat thrust.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabel 3 . 7 Instrumen penilaian berdiri satu kaki.....</i>	<i>57</i>
<i>Tabel 3 . 8 instrumen penilaian raih ujung kaki.....</i>	<i>61</i>
<i>Tabel 3 . 9 Instrumen Penilaian Tes Kondisi Fisik.....</i>	<i>62</i>
<i>Tabel 4 . 1 Hasil tes bleep test.....</i>	<i>65</i>
<i>Tabel 4 . 2 Hasil tes sit up.....</i>	<i>66</i>
<i>Tabel 4 . 3 Hasil tes push up</i>	<i>68</i>
<i>Tabel 4 . 5 Hasil squat thrust</i>	<i>69</i>
<i>Tabel 4 . 6 Hasil tes berdiri satu kaki.....</i>	<i>70</i>
<i>Tabel 4 . 7 Hasil tes duduk lempar bola.....</i>	<i>72</i>
<i>Tabel 4 . 8 Hasil tes raih ujung kaki.....</i>	<i>73</i>
<i>Tabel 4 . 9 Hasil tes keseluruhan</i>	<i>75</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah <i>bleep test</i>	90
Lampiran 2 Data Mentah Hasil tes sittup	91
Lampiran 3 Data Mentah Hasil tes push up	92
Lampiran 4 Data mentah tes <i>squat trust</i>	93
Lampiran 5 Data mentah tes medicine ball	94
Lampiran 6 Data Mentah Hasil tes berdiri satu kaki	96
Lampiran 7 Data mentah raih ujung kaki	97
Lampiran 8 Hasil keseluruhan tes kondisi fisik ekstrakurikuler olahraga dayung SMK Bina Karya Mandiri	98
Lampiran 9 Surat Keterangan Bimbingan	99
Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Penelitian	100
Lampiran 11 Surat Balasan Sekolah.....	101
Lampiran 12 Frekuensi Bimbingan	102
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	104
Lampiran 14 Dokumentasi Latihan Olahraga Dayung	108
Lampiran 15 Biodata Penulis	110