

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PANJANG LENGAN, KEKUATAN LENGAN DAN
KEKUATAN TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN ATLET
DAYUNG ROWING KOTA PALOPO**

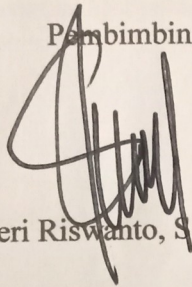
Disusun dan diajukan oleh

ARYA YOVI'E ADIANTO
1885201050

Telah dipertahankan dalam sidang Ujian skripsi
pada tanggal 24 Agustus 2022

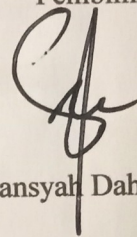
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



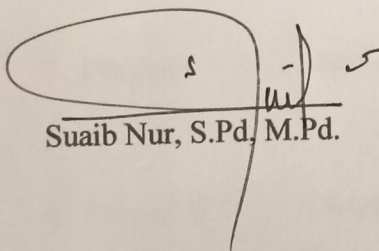
A. Heri Riswanto, S.Pd.,M.Pd.

Pembimbing II



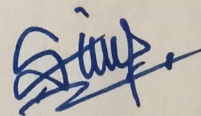
Firmansyah Dahlan, S.Pd.,M.Pd.

Penguji I



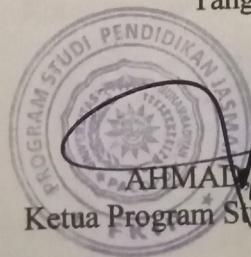
Suaib Nur, S.Pd, M.Pd.

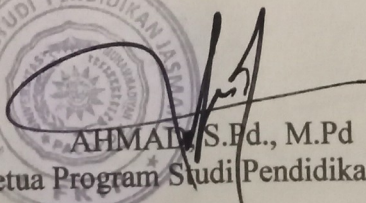
Penguji II



Rasyidah Jalil, S.Or.,M.Kes.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memenuhi gelar sarjana
Tanggal




AHMAD S.Fd., M.Pd
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

LEMBAR PERSETUJUAN

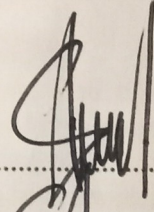
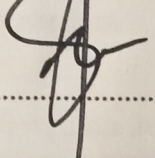
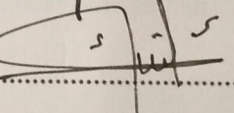
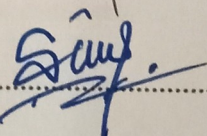
**PENGARUH PANJANG LENGAN, KEKUATAN LENGAN DAN
KEKUATAN TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN ATLET
DAYUNG ROWING KOTA PALOPO**

Disusun dan diajukan oleh

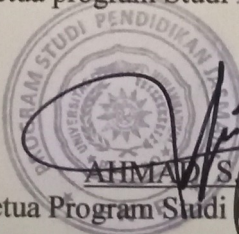
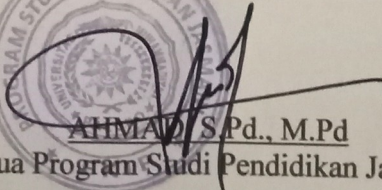
ARYA YOVPE ADIANTO
1885201050

Telah dipertahankan dalam sidang Ujian Skripsi pada tanggal 24 Agustus 2022 dan diterima sebagai salahsatu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jsamani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

- | | | |
|-----------------|---------------------------------|---|
| 1. Pembimbing I | : A. Heri Riswanto, S.Pd.,M.Pd. | () |
| 2. Pembimbing I | : Firmansyah Dahlan, S.Pd.,M.Pd | () |
| 3. Penguji I | : Suaib Nur, S.Pd, M.Pd | () |
| 4. Penguji II | : Rasyidah Jalil, S.Or.,M.Kes | () |

Ketua program Studi Pendidikan Jasmani



AHMA S.Pd., M.Pd
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

PENGARUH PANJANG LENGAN, KEKUATAN LENGAN DAN KEKUATAN TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN ATLET DAYUNG ROWING KOTA PALOPO

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal, 22 Agustus 2022 adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 20 Agustus 2022

Yang memberi pernyataan



Arya Yovie Adianto

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kami kemudahan sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya kami tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di akhirat nanti.

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat sehat-Nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan Skripsi Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1 Program Studi Pendidikan Jasmani dengan judul “Pengaruh Panjang Lengan, Kekuatan Lengan Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Atlet Dayung Rowing Kota Palopo”.

Pada kesempatan ini tak lupa pula kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Salju, SE. M.M. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I, M.Pd.I. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, M.Pd. selaku ketua prodi pendidikan jasmani dan Penasehat Akademik, dan Bapak Suaib Nur, S.Pd., M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Jasmani, beserta staf yang telah membantu peneliti melengkapi admistrasi dan memberikan informasi terkait penyelesaian skripsi.
4. Bapak A. Heri Riswanto, S.Pd.,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan bapak Firmansyah Dahlan, S.Pd.,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing, mengarahkan,

dan memberikan saran serta dukungan dan nasehat kepada penulis hingga selesainya skripsi ini.

5. Kepada teman-teman seangkatan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo terkhusus program studi Pendidikan Jasmani kelas A2 tahun 2018 dan teman-teman dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis serta adik-adik di Universitas Muhammadiyah Palopo , terimakasih sudah membantu dan memberikan dukungan serta semangat kepada penulis.
6. Terimakasih kepada pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan-kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh sebab itu kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua dan semoga Allah SWT senantiasa memberi petunjuk bagi kita semua amin.

Penulis

Arya Yovie Adianto
NIM. 1885201050

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DARTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Defenis Dayung.....	8
2.2 Dayung Rowing.....	13
2.3 Kondisi Fisik.....	15
2.4 Panjang Lengan.....	17
2.5 Kekuatan Lengan.....	21
2.6 Kekuatan Tungkai.....	22
2.7 Latihan.....	26
2.8 Penelitian Terdahulu.....	28
2.9 Kerangka Berfikir.....	30
2.10 Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1 Populasi.....	33
3.3.2 Sampel.....	34
3.4 Jenis Dan Sumber Data.....	35
3.4.1 Jenis Data.....	35
3.4.2 Sumber Data.....	35
3.5 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	35
3.5.1 Instrumen.....	35
3.5.2 Metode Pengmpulan Data.....	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7 Instrumen Penelitian.....	44

3.8 Analisis Data.....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Panjang Lengan.....	47
4.1.2 Kekuatan Lengan.....	48
4.1.3 Kekuatan Tungkai.....	48
4.1.4 Kemampuan Dayung Rowing.....	48
4.2 Hasil Analisis Data.....	49
4.2.1 Uji Normalitas.....	50
4.2.2 Uji Linear.....	50
4.2.3 Uji Korelasi.....	51
4.2.4 Uji Regresi.....	53
4.3 Pembahasan.....	55
4.3.1 Pengaruh Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Atlet Dayung Rowing.....	55
4.3.2 Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Atlet Dayung Rowing.....	55
4.3.3 Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Atlet Dayung Rowing.....	56
4.3.5 Pengaruh Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan Atlet Dayung Rowing.....	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR RUJUKAN.....	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian Kekuatan Lengan.....	41
Tabel 3.2 Norma Penilaian Loncak Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	44
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif.....	48
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	50
Tabel 4.3 Hasil Uji Linear.....	52
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi.....	53
Tabel 4.5 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	54
Tabel 4.6 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	54

DAFTAR GAMBAR

2.1	Cara <i>Start</i> Dayung Rowing.....	12
2.2	Anatomi Otot Lengan.....	21
2.3	Anatomi Otot Lengan.....	22
2.4	Otot Tungkai.....	26
3.1	Paradikma.....	33
3.2	Pengukuran Panjang Lengan.....	39
3.3	Cara Melakukan Pengukuran Otot Lengan.....	40
3.4	Gerakan <i>Vertical Jump</i>	43
3.5	Alat Ukur Panjang Lengan.....	44
3.6	Push Up.....	45
3.7	Alat Ukur Kekuatan Tungkai.....	45
3.8	Alat Ukur Tes Dayung Rowing.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	64
Lampiran 2. Surat Ijin Meneliti.....	65
Lampiran 3. Tabulasi Hasil Pengukuran Panjang Lengan.....	66
Lampiran 4. Tabulasi Hasil Pengukuran Kekuatan Lengan.....	67
Lampiran 5. Tabulasi Hasil Pengukuran Kekuatan Tungkai.....	68
Lampiran 6. Tabulasi Hasil Pengukuran Tes Dayung.....	69
Lampiran 7. Tabulasi Data Sampel.....	70
Lampiran 8. Uji Deskriptif Panjang Lengan, Kekuatan Lengan Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Dayung Rowing.....	71
Lampiran 9. Uji Normalitas Panjang Lengan, Kekuatan Lengan Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Dayung Rowing.....	74
Lampiran 10. Uji Korelasi Panjang Lengan, Kekuatan Lengan Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Dayung Rowing.....	75
Lampiran 11. Uji Linear.....	76
Lampiran 12. Uji Regresi Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Dayung Rowing.....	77
Lampiran 13. Dokumentasi.....	81

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Panjang Lengan, Kekuatan Lengan dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Dayung Pada Atlet Dayung Rowing Kota Palopo. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang yang dimana semuanya dijadikan sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur meter untuk Panjang Lengan, *Push Up* untuk Kekuatan Lengan dan *Vertical Jump* untuk Kekuatan Tungkai Tungkai serta *stop watch* untuk tes dayung rowing. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode *korelasi linear regression* dengan bantuan aplikasi komputer SPSS 26.0. Penghitungan Uji Normalitas menggunakan rumus *Shapiro Wilk* dengan nilai *Sig. (2-tailed)* $0,770 > 0,05$ untuk Panjang Lengan, $0,119 > 0,05$ untuk Kekuatan Lengan dan $0,076 > 0,05$ untuk Kekuatan Tungkai serta $0,595 > 0,05$ untuk kemampuan dayung rowing.

Uji Linear yang dilakukan pada variabel Panjang Lengan didapatkan nilai *deviation from linearity sig.* sebesar $1,802 > 0,05$ dan nilai F hitung $2,606 <$ nilai F tabel $3,59$ maka dapat disimpulkan ada hubungan linear secara signifikan antara variabel panjang lengan terhadap kemampuan dayung rowing dan pada variabel Kekuatan Lengan didapatkan nilai *deviation from linearity sig.* sebesar $0,473 > 0,05$ dan nilai F hitung $1,705 <$ nilai F tabel $3,59$ maka dapat disimpulkan ada hubungan linear secara signifikan antara Kekuatan Lengan terhadap kemampuan dayung rowing dan pada variabel kekuatan tungkai didapatkan nilai *deviation from linearity sig.* sebesar $0,886 > 0,05$ dan nilai F hitung $0,122 <$ nilai F tabel $3,59$ maka dapat disimpulkan ada hubungan linear secara signifikan variabel kekuatan tungkai terhadap kemampuan dayung rowing.

Kata kunci: Panjang Lengan, Kekuatan Lengan, Kekuatan Tungkai, Dayung Rowing.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of arm length, arm strength and leg strength on rowing ability of rowing athletes in Palopo City. The population in this study were 15 people and all of them became sample. This study used a survey method. Data collection techniques were test and measurement that measuring instrument for arm length, push up for arm strength and vertical jump analyzed using linear regression correlation method with the help of SPSS 26.0 computer application. The calculation of the normality test uses the Shapiro Wilk formula with the value of sig. (2-tailed) $0.770 > 0.05$ for arm length, $0.119 > 0.05$ for arm strength and $0.076 > 0.05$ for leg strength and $0.595 > 0.05$ for rowing ability.

Linear test which was carried out on the arm length variable, the deviation from linearity sig. of $1.802 > 0.05$ and the calculated F value of $2.606 < F$ table of 3.59. it can be concluded that there is a significant linear relationship between the variable arm length and rowing ability and the deviation from linearity sig. of $0.473 > 0.05$ and the calculated F value of $1.705 < F$ table value of 3.59. it can be concluded that there is a significant linear relationship between arm strength and rowing ability and the deviation from linearity sig. of $0.886 > 0.05$ and the calculated F value of $0.122 < F$ table value of 3.59. it can be concluded that there is a significant linear relationship between the leg strength variable and the rowing ability.

Keywords: *Arm Length, Arm Strength, Leg Strength, Rowing Ability*