

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA *CANADIAN BOARD* TERHADAP KETERAMPILAN MENDAYUNG *CANOE SPRINT*

Ryan Taruna, Victor Gaberius Simanjuntak, Fitriana Puspa Hidasari

Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email:ryan.taruna@icloud.com

Abstract

This study aims to determine the effect of Canadian board media with canoe sprint simulation on canoe sprint rowing skills in beginner athletes of the Rowing Sports Student Activity Unit (UKM) of Tanjungpura University Pontianak. This study used an experimental method using the pre-experimental research design with one group pretest-posttest design. The population in the study is the group of beginner athletes of Rowing Sports Student Activity Unit of Tanjungpura University Pontianak. The data were taken through total sampling. The data collection technique used is the skill test using the canoe sprint. The data were analyzed using descriptive analysis and t-test. From the results of the analysis, there is a significant effect on the training using the Canadian board media with canoe sprint simulation on canoe sprint rowing skills of the athletes. The results of the t-test analysis showed the value of t_{count} is greater than t_{table} , $2,90 > 2,26$. The percentage effect of using the Canadian board media with canoe sprint simulation on the canoe sprint rowing skills of the Rowing Sports Student Activity Unit (UKM) of Tanjungpura University Pontianak is 23%.

Keyword: *Canadian Board Media, Canoe Sprint, Paddling Skill*

PENDAHULUAN

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga daya tahan (*endurance*) yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung ada yang bersifat permainan dan ada juga yang bersifat kompetisi, olahraga ini bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Bahkan, olahraga ini bisa dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur seni, karena di dalamnya melibatkan perpaduan antara gerak tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung.

Keseimbangan dengan ritmik gerakan juga sangat penting untuk dilatih, karena dalam kondisi perahu yang melaju kencang anggota tubuh juga harus menyeimbangkan perahu agar tidak dapat terbalik. Hal tersebut seperti yang di ungkapkan Dede Rohmat (2002 : 8) “gerakan dayung dilakukan secara berirama, terus menerus, dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat”.

Menurut Csaba Szanto (2014 : 34) *canoe / kayak* adalah olahraga yang memerlukan tindakan terkoordinasi antara pendayung (atlet) , dayung sebagai alat penggerak , perahu sebagai kendaraan yang memiliki daya apung dan air sebagai media transportasi. *Canoe sprint* menggunakan kekuatan dengan kontraksi otot secara *isokinetic* (gerakan konstan). Menurut Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik (2013 : 315) “keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu”. Sedangkan menurut Doktor (dalam František, Zahálka, 2011 : 25) Dayungan yang benar secara teknik adalah dasar di mana kita dapat membangun *performance* atlet dalam *canoe sprint*. Oleh karena itu, keterampilan teknik mutu tinggi merupakan kemampuan gerak yang sangat spesifik yang menjadi ciri kecabangan olahraga itu sendiri dalam meningkatkan

performance atlet. Cabang olahraga dayung melibatkan otot yang bersifat dinamis. Salah satunya cabang *canoe sprint* dengan gerakan *asimetris* (gerakan yang hanya menggunakan satu bagian saja) atau gerakan *ritmis* (tidak tetap).

Struktur konstruksi perahu *canoe sprint* dengan panjang perahu 518 cm dan berat 12 kg, untuk atlet dengan berat badan 70 kg- 85 kg. Bagian setengah lingkaran pada bagian bawah perahu dan bentuk perahu yang ramping menyebabkan daya luncur yang cepat sekaligus daya labil pada perahu. Dayung *canoe sprint* adalah daun dayung yang hanya 1 bagian saja beda dengan dayung kayak yang memiliki daun dayung dengan 2 bagian. Ukuran umum dari panjang batang dayung adalah sekitar 50 sampai dengan 55 cm dan lebar daun adalah sekitar 19 sampai 24cm. Standar ukuran dayung *canoe sprint* adalah bagian batang dayung diukur dari ujung kaki hingga tingkat alis ketika atlet berdiri.

Seringkali menemukan lambatnya penguasaan keterampilan mendayung pada cabang olahraga perahu *canoe sprint* dibandingkan dengan penguasaan keterampilan mendayung *rowing* dan *traditional dragon boat*. Seperti yang sudah di terangkan di atas bahwa untuk menguasai keterampilan mendayung *canoe sprint* seorang pedayung harus mampu berlutut di atas satu lutut dengan kaki yang lain ke depan dan kaki datar di badan perahu, dan mendayung dengan satu sisi saja di atas perahu dan mempertahankan keseimbangan supaya tidak terjatuh.

Unsur keseimbangan dalam olahraga dayung yang bekerja untuk menjaga posisi badan agar tetap aman diatas perahu, menurut Harsono (1988 : 223) keseimbangan adalah “kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuskular tersebut dalam suatu sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Menurut R. Imam Hidayat (2013 : 30) untuk mempertahankan keseimbangan di perahu *canoe sprint* bukan hal yang mudah karena menurut hukum kesetimbangan ke I “badan selalu dalam keadaan setimbang selama proyeksi dari titik

berat badan tersebut jatuh dalam bidang tumpuan”. Titik berat badan seorang pendayung harus jatuh pada bidang perahu supaya pendayung tidak terjatuh.

Berat badan pendayung pun sangat berpengaruh terhadap stabilitas perahu maka dari itu perahu disesuaikan dengan karakteristik pendayung pendayungnya. Hal tersebut sesuai dengan hukum kesetimbangan ke II yang dikemukakan oleh R. Imam Hidayat (2013 : 31) “ Stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpuannya”. Sedangkan bidang tumpu pendayung adalah perahu yang labil serta dipengaruhi oleh lingkungan berupa ombak dan angin yang menyebabkan pendayung membutuhkan waktu yang cukup lama dalam penguasaan keterampilan mendayung perahu *canoe sprint*.

Dari pengalaman di lapangan tentang keterbatasan sarana dan prasarana olahraga dalam menunjang latihan keterampilan mendayung. Maka perlunya sebuah alat bantu berupa *canadian board* simulasi *canoe sprint* untuk menunjang latihan dalam meningkatkan keterampilan mendayung *canoe sprint*. *Canadian board* simulasi *canoe sprint* merupakan alat bantu untuk meningkatkan keterampilan mendayung pada cabang olahraga *canoe sprint*.

Media latihan *canadian board* simulasi *canoe sprint* sebagai *treatment* untuk mengetahui peningkatan keterampilan mendayung. Namun penggunaan alat yang berbeda dengan bentuk dan ukuran asli tentunya menimbulkan pengaruh yang berbeda. Oleh sebab itu penulis dalam penelitian ini ingin mengetahui “pengaruh latihan menggunakan media *canadian board* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint*”.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah diatas dengan judul penelitian “pengaruh latihan menggunakan media *canadian board* simulasi *canoe sprint* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint*” maka yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini adalah media *canadian board* simulasi

canoe sprint terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint*.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik dan berkenan untuk melakukan suatu penelitian berdasarkan permasalahan tersebut. Adapun judul yang akan peneliti angkat adalah “pengaruh latihan menggunakan media *canadian board* simulasi *canoe sprint* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint*”.

METODE PENELITIAN

Pola atau bentuk pelaksanaan penelitian merupakan hal yang penting untuk mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam penelitian, sehingga terdapat alur yang menjadi pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan, supaya dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Sugiyono (2014 : 108-110) mengungkapkan ada empat bentuk penelitian yang dapat digunakan berdasarkan metode eksperimen, yaitu: (1) *pre-experimental design (nondesign)* ; (2) *True experimental design* ; (3) *Factorial design* ; (4) *Quasi experimental design*. Berdasarkan empat bentuk penelitian di atas, maka bentuk penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitiannya ini adalah *pre-experimental design*. Hal ini dapat terjadi karena tidaknya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Menurut Sugiyono (2010 : 110),”Bentuk *pre eksperimental design* ada beberapa macam yaitu: *One-shot case study, one-grup pretest-posttest design, one grup pretest design, dan intact-group comparison*.

Jadi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang terjadi. Bentuk penelitian eksperimen ini menggunakan *Pre Experimental Design* dengan bentuk rancangan yaitu *One Group Pretest-Posttest* dapat dilihat pada tabel 1 dengan pola sebagai berikut:

Tabel 1. Pola *One Group Pretest-Posttest*

Kelas	Pretest	Perlakuan	Posttest
E	O ₁	X	O ₂

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dayung pemula yang tergabung dalam UKM (unit kegiatan mahasiswa) Olahraga Dayung Universitas Tanjungpura Pontianak yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel sendiri, Arikunto (1993 : 107), mengungkapkan bahwa : “Apabila subyek kurang dari 100 maka ambil semua untuk jadi sampel... “ selain itu, ketika jumlah populasi semuanya dijadikan sebagai sampel penelitian maka disebut total sampling atau sampling jenuh. Artinya tidak ada sampel yang tidak ikut dalam penelitian tersebut.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes dan pengukuran. “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok” . (Arikunto, 2006 : 150). Tes digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur kemampuan seseorang baik itu kemampuan kognitif, kemampuan afektif dan kemampuan psikomotor. Hal tersebut sesuai dengan (Allen dan Yen, 1979 : 1) mengemukakan bahwa “Tes adalah alat untuk memperoleh data tentang perilaku individu”.

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan tes pengukuran, dispesifikasikan dengan tes mendayung *canoe sprint* pada masing-masing sampel dengan tujuan untuk mengukur keterampilan mendayung *canoe sprint*. Berikut teknik pengumpulan data dalam penelitian ini: (1) *Pretest, Pretest* merupakan tes yang diberikan pada atlet sebelum atlet diberi perlakuan, dimana *pretest* ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal atlet dalam melakukan gerakan mendayung.

(2) Perlakuan (*treatment*). Perlakuan yang diberikan adalah proses latihan teknik mendayung *canoe sprint* dengan menggunakan sebuah modifikasi media *canadian board*.

Proses latihan keterampilan mendayung *canoe sprint* ini mengacu pada instrumen Csaba Szanto (2014 : 63-77). Oleh karena penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar mendayung *canoe sprint*, maka disesuaikan dengan tujuan dari latihan tersebut.

Menurut Samsudin (2008 : 67), “media pembelajaran dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari satu pihak ke pihak lain”. Maka dari itu, peneliti akan menerapkan keterampilan mendayung *canoe sprint* menggunakan media *canadian board* dalam perlakuan kepada atlet selama 16 kali pertemuan dengan latihan teknik dasar *phase entry, phase pull, phase exit and phase recovery*.

Alat ukur yang digunakan penulis untuk mengukur keterampilan mendayung yaitu perahu *canoe sprint* dan dayungan. *Canoe sprint* merupakan salah satu perahu yang dipertandingkan di berbagai *event* nasional maupun internasional dengan ciri memiliki bentuk yang ramping dengan bagian atas perahu terbuka. Sedangkan dayung merupakan alat pengayuh yang digunakan untuk mengayuh perahu agar dapat melaju. Dayungan *canoe* memiliki satu daun dayung, yaitu satu bagian saja. (3) *Posttest*, *Posttest* merupakan tes yang akan diberikan pada atlet setelah diberikan perlakuan (*treatment*), yang bertujuan untuk mengetahui hasil keterampilan mendayung *canoe sprint*.

Posttest, *Posttest* merupakan tes yang diberikan pada atlet setelah diberikan perlakuan, ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan keterampilan mendayung *canoe sprint*.

Alat Pengumpul Data

Sesuai dengan bentuk tes unjuk kerja yang digunakan dalam proses pengumpulan data, maka tahapan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tahapan gerakan teknik dasar yang dikutip dari buku Csaba Szanto.

Analisis Data

Menurut Bambang Prasetyo dan Lina M.J (2012: 184) “penganalisisan data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data”. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu, apakah terdapat pengaruh modifikasi media *canadian board* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint* dalam pada atlet UKM Olahraga Dayung Universitas Tanjungpura Pontianak. Maka akan dilakukan penganalisisan data dengan menggunakan perhitungan *manual* dan komputerisasi. Adapun tahapan yang digunakan adalah sebagai berikut:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan data *posttest* yang dilakukan di gudang perahu PODSI Provinsi Kal-Bar dan Hal. KONI Provinsi Kal-Bar. Di antara *pretest* dan *posttest* terdapat *treatment* yang dilakukan sebanyak 16 pertemuan. Hal itu sesuai dengan pendapat Mahendra (2007 : 205) yang menyatakan bahwa: “hasil perkembangan belajar yang terlihat dari keterampilan anak dapat dikumpulkan dalam waktu yang cukup panjang, misalkan dalam satu bulan atau empat bulan”.

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya.

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov max* (D). Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Uji Normalitas

Tes	Jumlah (N)	Mean (rata-rata)	D _{hitung}	D _{tabel 5%}	Keterangan
<i>Pretest</i>	10	12,9	0,156	0,409	Normal
<i>Posttest</i>	10	15	0,274	0,409	Normal

Dalam perhitungan ditemukan *Kolmogorov-Smirnov max (pretest)* = 0,156, selanjutnya dibandingkan dengan *Kolmogorov-Smirnov* (D) tabel dengan N = 10. Berdasarkan tabel *Kolmogorov-Smirnov* (D),

Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan,

dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Uji Normalitas

Tes	Jumlah (N)	Varians	F _{hitung}	F _{tabel 5%}	Keterangan
<i>Pretest</i>	10	2,09	1,14	3,21	Homogen
<i>Posttest</i>	10	2,39			

dapat diketahui bahwa bila N = 10 dan taraf signifikan 5%, maka harga *Kolmogorov-Smirnov* (D) tabel = 0,409. Karena *Kolmogorov-Smirnov max* untuk *pretest* = 0,156 lebih kecil dari harga *Kolmogorov-Smirnov* (D) tabel (0,409), maka distribusi data statistik *pretest* dengan 10 sampel tersebut dapat dinyatakan normal; (2) Dalam perhitungan ditemukan *Kolmogorov-Smirnov max (post-test)* = 0,274, selanjutnya dibandingkan dengan *Kolmogorov-Smirnov* tabel dengan N = 10. Berdasarkan tabel *Kolmogorov-Smirnov* (D) tabel, dapat diketahui bahwa bila N = 10 dan taraf signifikan 5%, maka harga *Kolmogorov-Smirnov* (D) tabel = 0,409. Karena *Kolmogorov-Smirnov max* untuk *post-test* = 0,274 lebih kecil dari harga *Kolmogorov-Smirnov* (D) tabel (0,409), maka distribusi data statistik *post-test* dengan 10 sampel tersebut dapat dinyatakan normal.

Harga F hitung dibandingkan dengan harga F tabel dengan dk pembilang = N – 1 jadi 10 – 1 = 9, karena dk 9 terletak diantara dk 8 dan dk 10 maka perhitungan F tabel dengan taraf signifikan 5%. Karena jarak dk = 9 dekat dengan dk = 8, maka digunakan F tabel 8 untuk menentukan F tabel dk = sebagai berikut:

$$F_{\text{tabel } 8} = 3,44 - 0,23 = 3,2$$

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh $F_{\text{tabel}} (3,21) > F_{\text{hitung}} (1,14)$ maka data dinyatakan homogen (tidak berbeda secara signifikan).

Uji Pengaruh (Uji t)

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis *Uji-t*.

Berdasarkan hasil perhitungan melalui pengaplikasian rumus *Uji-t* didapatkan data pada tabel 4 sebagai berikut:

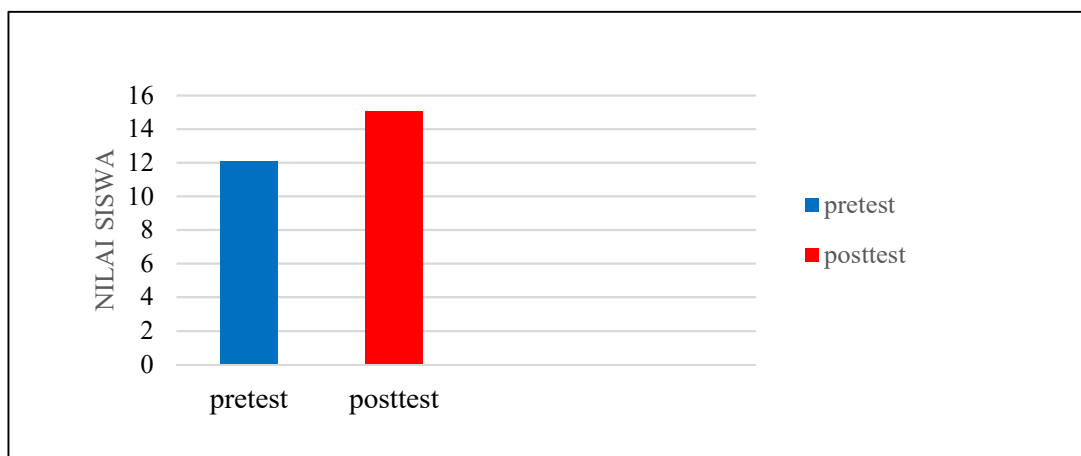
pada atlet UKM Olahraga Dayung Universitas Tanjungpura Pontianak.

Tabel 4. Deskripsi Data Uji t (Uji Pengaruh)

Tes	Rata-rata	t_{test}	d.b (N-1)	t_{table}	Taraf signifikan
<i>Pretest</i>	12,9	2,90	9	2,26	5%
<i>Posttest</i>	15,9				

Berdasarkan data pada tabel 4 maka didapat nilai t_{test} yaitu sebesar 2,90. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $dk = (N - 1)$ adalah $10 - 1 = 9$ dan pada taraf signifikan 5% (uji dua sisi) diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,26. Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 2,90$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,26$, artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh metode

Modifikasi media yang dimaksud adalah dengan menggunakan kayu dan roda yang di rangkai sedemikian rupa sebagai alat untuk *treatment*. Dalam penelitian ini media *canadian board* berupa alat bantu yang dibuat menyerupai perahu dengan bagian bawahnya di tambah roda yang menyebabkan *canadian board* dapat memberikan situasi labil kearah kiri dan



Gambar 1. Histogram Hasil Rata-Rata Pretest Dan Posttest Hasil Keterampilan Mendayung Canoe Sprint

latihan menggunakan media *canadian board* simulasi *canoe sprint* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint* pada atlet UKM Olahraga Dayung Universitas Tanjungpura Pontianak.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* untuk meningkatkan keterampilan mendayung dari hasil latihan yaitu melalui latihan menggunakan media *canadian board* dalam keterampilan mendayung *canoe sprint* yang dilakukan

kanan seperti menaiki perahu ketika pendayung menggunakannya.

Penelitian dengan menggunakan modifikasi media ini sudah pernah dilakukan oleh Deden Akbar Izzuddin pada keterampilan mendayung kayak (dalam skripsi 2014 : 35) dengan hasil analisis data t_{tes} 2,38 lebih besar dari nilai t_{tabel} 2,31, sehingga H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh modifikasi media latihan yang diterapkan pada proses latihan.

Pada penelitian ini, proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar atlet melalui tes awal (*pretest*) selanjutnya diberikan proses latihan dengan menggunakan media *canadian board* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint* (*phase entry, phase pull, phase exit and phase recovery*) melalui modifikasi media. Proses latihan atau *treatment* dilakukan sesuai sebanyak 16 kali pertemuan, yaitu dengan frekuensi satu minggu 3 kali pertemuan dan setiap pertemuan diadakan evaluasi.

Menurut Hamalik, 2001 : 51 (dalam Koriah, 2010 : 44) mengatakan ” bahwa alat bantu belajar disebut juga alat peraga atau media belajar”. Sedangkan teknik dasar menurut Harsono (1988) adalah “pola-pola gerak yang menjadi ciri dasar dalam suatu olahraga dan perlu dilatih”. Dengan melakukan *treatment* latihan menggunakan media *canadian board* dimaksudkan agar dapat menguasai keterampilan gerak dasar mendayung yang ingin dicapai secara otomatis dengan latihan yang berulang-ulang.

Maka dari itu, pada pertemuan ke 16 kalinya, peneliti melihat perkembangan atlet yang cukup signifikan, lalu dilakukan tes akhir (*posttest*) pada pertemuan selanjutnya. Tes akhir dilakukan bertujuan untuk membandingkan kemampuan dasar dan kemampuan akhir setelah pembelajaran. Setelah proses penelitian dilakukan maka tahapan selanjutnya yaitu menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir, berdasarkan hasil tersebut bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada latihan menggunakan media *canadian board* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint* pada atlet UKM Olahraga Dayung Universitas Tanjungpura Pontianak yang signifikan. Rata-rata hasil

keterampilan mendayung *canoe sprint* atlet pada *pretest* adalah 12,9 sedangkan pada *posttest* adalah 15,9 dengan presentase peningkatan kemampuan teknik dasar *smash* sebesar 23% (lampiran 19 halaman 118).

Menurut Gerlach dan Ely (dalam Wina Sanjaya, 2008 : 163) menyatakan “*A medium, conceived is any person, material or event that establish condition which enable the learner to acquire knowledge, skill, and attitude*”. Dalam pengertian lain media modifikasi juga banyak dikatakan sebagai alat, media atau sarana dan prasarana yang diperlukan dalam kegiatan yang akan dilakukan.

Media sangat berperan penting dalam proses meningkatkan hasil latihan, agar suatu latihan dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dari meningkatkan hasil latihan akan secara mudah dapat dicapai. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dari tingkatnya yang tadinya rendah menjadi lebih tinggi”.

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh atlet mengalami peningkatan. Hal ini tentunya tidak lepas dari pengaruh modifikasi media *canadian board* simulasi yang menggunakan bahan kayu/papan menyerupai perahu dengan bagian bawahnya di tambah roda yang menyebabkan *canadian board* simulasi dapat memberikan situasi kearah maju dan mundur seperti menaiki perahu ketika pendayung menggunakannya yang cenderung lebih mudah, murah, dan aman digunakan atlet serta dapat membantu mengefektifkan proses latihan dalam meningkatkan keterampilan mendayung *canoe sprint*.

Namun, ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam penelitian ini yaitu cuaca yang terkadang berawan dan sedikit hujan dan dayung ada beberapa kepanjangan terkadang membuat gerakan tidak baik, namun dapat di atasi. Meskipun demikian,

penulis dan pelatih yang melatih sekaligus memberikan perlakuan terhadap atlet dapat mengatasi masalah-masalah tersebut, sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data baik dari tes awal atau tes akhir penelitian dan analisis data, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat peningkatan pengaruh latihan menggunakan media *canadian board* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint* dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* yaitu 12,9 dan nilai rata-rata *posttest* 15,9; (2) Berdasarkan analisis data, melalui uji pengaruh nilai t_{test} 2,90 lebih besar dari nilai t_{tabel} 2,26. Dapat ditarik kesimpulan hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh secara signifikan dengan latihan menggunakan media *canadian board* terhadap keterampilan mendayung *canoe sprint* dengan persentase 23%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pendayung pemula UKM Dayung Universitas Tanjungpura Pontianak, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut: (1) menerapkan pendekatan latihan keterampilan dengan modifikasi menuntut kreativitas, inisiatif dan pendekatan pelatih untuk menciptakan *training zone* yang baik, beraneka ragam dan menyenangkan, sehingga atlet responsive serta tidak jenuh dalam melaksanakan latihan; (2) dengan menggunakan media atau alat yang aman dalam memberikan materi atau *training* kepada atlet pemula (dengan tidak keluar dari norma latihan itu sendiri) dapat mengurangi resiko yang akan diterima oleh atlet itu sendiri; (3) penerapan model pembelajaran dengan menggunakan *canadian board* yang dapat digunakan sebagai acuan untuk referensi dan penelitian lanjut dalam cabang olahraga dan permainan yang lain; (4) pihak pengcab, pengprov maupun PP (pengurus pusat) serta pihak

yang terkait agar dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan mendayung bagi atlet pemula.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, D.I. (2014) *Pengaruh Latihan Menggunakan Media Bangku Simulasi Kayak Terhadap Keterampilan Mendayung Kayak* (skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Allen, M.J. & Yen, W.M. (1979) . *Introduction to Measurment Theory*. California : Wadsworth, Inc
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arsyad. (2010). *Media Pembelajaran*. Jakarta : Rajawali Pers
- Asyhar. (2012). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Referensi Jakarta
- Feldhoff. (2007). *International Canoeing*. Switzerland : ICF (International Canoeing Federation)
- František. (2011). *Journal. Kinematic Analysis of Canoe Stroke and its Changes During Different Types of Paddling Pace*. Charles University, Faculty of Physical Education and Sports, Sport Research Centre
- Giriwijoyo & Didik. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. (Fisiologi Olahraga) : Remaja Rosdakarya
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Tambak Kusuma
- _____. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK, UPI
- _____. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. : Remaja Rosdakarya
- Hidayat. (1996). *Biomekanika*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat
- Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Mahendra. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung : FPOK, UPI
- https://en.wikipedia.org/wiki/Canoe_sprint (13 Juni 2016)

- Mahendra. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung : FPOK, UPI
- Martens. (2004) *Successful Coaching*. Illinois : Human Kinetics Publishers, INC.Champaign
- Sanjaya. (2008). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta : Kencana
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- _____, (2014). *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta
- Susilana, & Cepi. (2009). *Media Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima
- Szanto, (2014). *Canoe Sprint Coaching Manual Level 2 and 3*, Budapest : Vaskuti István
- _____. 2004). *Racing Canoeing 2*. Argentina : ICF
- Sadiman, A.S, Rahardjo .R, Haryono & Rahardjito. 2010. *Media Pendidikan : Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta : Rajawali Pers
- Willmore & Costill. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Amerika : Human Kinetics

