

## Dampak Video Breaking Terhadap Peningkatan Keterampilan Mendayung Rowing

**Sopyan Rizki Haryadi**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan  
Ilmi Pendidikan, Universitas Subang

**Arif Fajar Prasetyo**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan  
Ilmi Pendidikan, Universitas Subang

Alamat: Jl. R.A. Kartini Km. 3. Kab. Subang 4128 Jawa Barat

Korespondensi penulis: [spyranrizki6@gmail.com](mailto:spyranrizki6@gmail.com), [ariffajarprasetyo@gmail.com](mailto:ariffajarprasetyo@gmail.com)

**Abstract.** *The research method used in this research is the experimental method. This method is used based on the consideration that the nature of experimental research is trying something to find out the influence or consequences of a treatment or treatment. Apart from that, the author wants to know the effect of the independent variable on the dependent variable that is quoted or observed regarding this experimental method, because in this research we are looking for a cause-and-effect relationship from training using videobreaking to improving rowing skills. By conducting experiments on variables that allow you to get results. This is explained by Lutan, Berliana and Sunaryadi (2007: 146) that: "Experiment is a type of research that directly aims to influence the main variable, and a type of research that can truly test the hypothesis of a causal relationship." Meanwhile, Arikunto (2006:3) argues that: "Experiment is a way to look for cause and effect (causal relationship) between two factors that are deliberately caused by the researcher by eliminating or reducing or setting aside disturbing factors."*

**Keywords:** Skills, Paddle Rowing, Video Breaking..

**Abstrak.** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati mengenai metode eksperimen ini, Karena dalam penelitian ini mencari hubungan sebab-akibat dari latihan menggunakan video breaking terhadap peningkatan keterampilan mendayung rowing. Dengan cara mengadakan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk mendapatkan hasil. Hal ini dijelaskan Lutan, Berliana dan Sunaryadi (2007:146) bahwa : "Eksperimen adalah jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama, dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat". Sedangkan Arikunto (2006:3) berpendapat bahwa : "Eksperimen suatu cara untuk mencari sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu".

**Kata kunci:** Keterampilan, Mendayung Rowing, Video Breaking.

Received Agustus 30, 2022; Revised September 22, 2022; Accepted September 30, 2022

\*Sopyan Rizki Haryadi, [spyranrizki6@gmail.com](mailto:spyranrizki6@gmail.com)

## LATAR BELAKANG

Perkembangan olahraga dayung di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan menunjukkan tendensi yang terus meningkat. Salah satu indikatornya adalah peningkatan prestasi atlet dayung Indonesia dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional. Olahraga dayung yang dikenal dan berkembang di Indonesia sebenarnya merupakan gabungan dari cabang olahraga yaitu : Canoeing, Rowing dan Tradisional Boat Race. Di dalam tataran regional dan internasional, ketiga cabang olahraga tersebut mempunyai induk organisasi yang tersendiri, yaitu : ICF (International Canoe Federation) untuk Canoeing, FISA (Federation International Des Societes De Aviron atau The International Rowing Federation) untuk Rowing dan IDBF (International Dragon Boat Federation) untuk Traditional Boat Race. Di Indonesia ketiga cabang tersebut keberadaannya menginduk pada satu organisasi, yaitu : PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia).

Dalam pembinaan olahraga prestasi seperti pada cabang dayung diperlukan aspek-aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet juara. Sasaran pembinaan atlet tertuju pada 4 aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet juara, yakni: Sikap mental terhadap pelaksanaan pelatihan, meliputi (1) kesediaan untuk melaksanakan kerja keras sebagai syarat mutlak untuk sukses, (2) kesiapan menerima kepemimpinan pelatih dan (3) kesiapan untuk menjalin kerja sama dalam sebuah tim, Kualitas fisik, mencakup (1) kemampuan memikul dan mengatasi stres, (2) kemampuan memotivasi diri, (3) pengendalian diri, (4) ketekunan dan ketabahan, dan (5) kecepatan dan kejernihan pikiran dalam membuat keputusan. Efektifitas teknik yang mencakup penguasaan keterampilan dalam cabang olahraga dayung yang didukung oleh koordinasi yang halus. Efektifitas keterampilan taktis, mencakup kemampuan untuk menerapkan teknik yang sesuai dengan keadaan yang (Muhammad Machrus ALi, 2018).

Seperti penjelasan di atas dalam dunia kepelatihan olahraga bentuk latihan dapat di pisahkan menjadi fisik, teknik, taktik, dan mental (Brujin et al, 2019). Pelatihan teknik sangat dibutuhkan dalam melakukan olahraga pada umumnya, dengan demikian tidak menutup kemungkinan dalam olahraga dayung membutuhkan latihan keterampilan seperti penjelasan di atas. Untuk melakukan latihan keterampilan teknik banyak metode pembelajaran yang dapat dilakukan, misalkan dengan bantuan alat atau media pembelajaran (Setiawan, Yudiana, Ugelta, Oktriani, & Budi, 2020). Media pembelajaran

secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran / pelatihan.

Banyaknya pengertian media yang menjelaskan tentang video untuk pembelajaran, Kemudian (Widayanti, 2013) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras. Media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran. Pada mulanya, media pembelajaran hanya berfungsi sebagai alat bantu guru untuk mengajar yang digunakan adalah alat bantu visual. Sekitar pertengahan abad Ke-20 usaha pemanfaatan visual dilengkapi dengan digunakannya, sehingga lahirlah alat bantu audiovisual (Nusa Idaman, 2015). Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), khususnya dalam bidang pendidikan, saat ini penggunaan alat bantu atau media pembelajaran menjadi semakin luas dan interaktif, seperti adanya komputer dan internet. Terdapat berbagai jenis media belajar, yaitu: Media Visual : grafik, diagram, chart, bagan, poster, kartun, komik. Media Audial : radio, tape recorder, laboratorium bahasa, dan sejenisnya. Projected still media: slide; over head proyektor (OHP), LCD Proyektor dan sejenisnya. Projected motion media: film, televisi, video (VCD, DVD, VTR), komputer dan sejenisnya. Study Tour Media : Pembelajaran langsung ke obyek atau tempat study seperti Museum (Jiwa,2019), (Nasution, 2017).

Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik atau atlet (Harmono, 2017). Dengan adanya bantuan media pembelajaran suatu pembelajaran keterampilan teknik seseorang dapat lebih bervariasi dalam penyampaian materi dan lebih memudahkan untuk proses pembelajaran di begitupun dalam dunia kepelatihan olahraga (Peev, 2019).

## **KAJIAN TEORITIS**

Memperkenalkan suatu keterampilan kepada atlet dayung merupakan suatu upaya untuk memotivasi mereka. Agar tujuan tersebut tercapai, tentunya upaya memperkenalkan keterampilan harus memenuhi ketentuan, salah satu diantaranya adalah memperkenalkan makna dan manfaat dari keterampilan yang dimaksud untuk masa-masa tertentu dalam olahraga dayung. (Muhammad Machrus ALi, 2018), mengatakan bahwa “memberikan penjelasan tentang manfaat suatu keterampilan di masa datang akan menjadikan siswa atau atlet memiliki tujuan dan arah dalam belajarnya”.

Selain manfaat yang di tonjolkan, penjelasan tentang bagaimana keterampilan itu di tampilkan dalam tingkat sebenarnya akan memberikan pengaruh yang baik juga dalam hal motivasi. Sebagai contoh pemutaran film atau video suatu pertandingan cabang olahraga dayung tingkat dunia di suatu kelas yang sedang berlatih pada nomor rowing indoor (ergometer), akan juga menyadarkan anak tentang hakikat keterampilan itu sendiri. Paling tidak akan timbul suatu kesadaran pada diri siswa atau atlet bahwa olahraga dayung bukan hanya olahraga yang aneh dan menyakitkan, melainkan merupakan olahraga yang bisa di lakukan dengan kesenangan yang ingin di dapatkannya (Prontenko, Griban, Dovgan, Loiko, & Andreychuk, 2019). Hal tersebut dapat memunculkan umpan balik yang di dapatkan dari video yang di lihatnya, dan juga dapat di sebut dengan exsternal feedback atau umpan balik yang timbul dari luar dirinya dengan bantuan lingkungan. External feedback merupakan penyebab seorang atlet berfikir dengan sendirinya atau mengevaluasi dirinya sendiri. (Muhammad Machrus ALi, 2018) mengatakan bahwa, ”kesadaran anak tentang bagaimana hasil akhir dari suatu keterampilan, dengan sendirinya akan membuat anak termotivasi dalam mempelajarinya.”

Beberapa langkah untuk mengajarkan keterampilan teknis secara efektif, dan satu set prinsip untuk melakukan praktek-praktek yang lebih baik yaitu belajar kesiapan mental, aturan teknik, dan motorik seorang atlet. Peningkatan relatif permanen dalam kinerja sebagai hasil dari latihan (Wang, Liu, Nogawa, & Sun, 2015). Belajar tidak secara langsung diamati, melainkan disimpulkan dari perubahan kinerja dari waktu ke waktu. Belajar dapat menyebabkan perubahan dalam kinerja, bagaimanapun, tidak selalu mudah untuk mengetahui apakah seorang atlet telah benar-benar belajar keterampilan teknik (Mei Fadillah, 2018). Untuk memastikan bahwa ketika akan mengajarkan hal yang harus

dipelajari tidak hanya keterampilan teknik yang jelas dan pelatihan fisik yang diperlukan, tetapi juga taktis, mental, dan keterampilan komunikasi yang sangat penting untuk keberhasilan (Mirzeoğlu, 2014).

Demonstrasi dan penjelasan adalah cara utama untuk membantu atlet mendapatkan rencana mental teknik. Seseorang harus melakukan demonstrasi yang dapat melakukan teknik mahir dan siapa yang menghormati atlet. Jika Anda tidak dapat menunjukkan teknik tertentu, Anda memiliki beberapa inisiatif-inisiatif alternative, seperti yang di katakana. *Practice the technique until you are able to demonstrate it correctly. Ask someone who is skilled to demonstrate, perhaps a more able player on the team, an assistant coach, or a friend. Show a videocassette to demonstrate the technique* (Zapala, Zabielska-mendyk, Cudo, & Ja, 2021).

Maksud kutipan diatas yaitu, Praktekan teknik sampai dapat menunjukkan dengan benar, Mintalah seseorang yang terampil untuk menunjukkan , mungkin pemain yang lebih mampu di tim, asisten pelatih, atau teman. Tampilkan kaset video untuk menunjukkan teknik yang akan di pelajarnya seperti media pembelajaran yang dapat membatu proses belajar keterampilan teknik. Dan menurut (Kurniawan, 2020) Media yang paling baik dalam pemberian instruktur pra latihan adalah alat-alat bantu visual, seperti gambar dari suatu teknik atau keterampilan yang benar, klip film, video atau demonstrasi oleh kawan sekelas atau oleh guru sendiri (modeling).

Informasi tentang keterampilan dengan cara ini tidak terbatas oleh penggunaan kata-kata saja, tetapi di kuatkan dengan gambarannya tentang gerakan-gerakan yang akan di pelajari. Prosedur ini merupakan bagian dari upaya pembelajaran observasional (*Observational Learning*), dimana siswa atau atlet menambah informasinya hanya dengan mengamati penampilan orang lain. Tidak dapat di ragukan bahwa hasil pembelajaran, terutama dalam latihan tahap-tahap awal, di perkirakan timbul dari mempelajari dan meniru orang lain (Aran, 2021).

Dalam hal ini tidak perlu di perdebatkan apakah model yang tampil guru atau kawan sendiri. (Kurniawan, 2020) Siapapun yang tampil tidak menjadi masalah, yang penting adalah model tadi harus menampilkan gambaran kritis dari keterampilan yang dimaksud. Prosedur ini akan memungkinkan siswa untuk memvisualisasikan tentang bagaimana gerakan yang di inginkan itu di tampilkan serta memberikan tujuan ideal tentang usaha yang sedang di lakukan. Tentu saja, video breaking dalam bentuk

demonstrasi dan modeling tidak bisa efektif jika siswa sendiri sebagai pengamat tidak menaruh perhatian. seperti menurut Bandura Menekankan bahwa jika perilaku modeling tersebut di harapkan efektif, maka siswa atau atlet harus memberikan perhatian pada gerakan yang di tampilkan., kemudian mencoba menahan gambaran contoh tadi dalam bentuk simbol atau kata-kata, sebelum semua gerakan yang dipelajari tadi dapat di tampilkan ulang oleh siswanya sendiri (Candra, 2015). Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya (Schoeb, Staffoni, Parry, & Pilnick, 2014).

Di samping itu, modeling dapat juga dilakukan bersamaan, dengan pemberian instruksi, guru bisa menunjuk pada hal-hal penting pada saat penampilan di lakukan. Menekan bagaiman tangan menekan bagaimana tangan bergerak atau bagaimana kaki dikoordinasikan dengan tangan selama tahap tertentu dari gerakan, akan sangat efektif hasilnya. Seperti juga inturksi, model dan demonstrasi dapat memberikan informasi yang harus di perhatikan karenam nya memberikan tanda-tanda yang tepat akan sangat baik manfaat nya pada murid dan atlet, tentang apa yang menjadi fokus dari perhatian mereka. Misalnya guru bisa berkata, “angan perhatikan bagaimana lengan itu bergerak ((Ramey, Education, & Education, 2019).

Dalam proses latihan dengan menggunakan video breaking atlet mampu meniru dan mengulang-ulang gerakan yang seharusnya ia lakukan sebagaimana mestinya dalam demonstrasi atau model dalam video tersebut (Kry, Krzykała, Domaszewska, Wo, & Zozuli, 2021). Dengan adanya hal tersebut atlet akan lebih mudah mengingat, mencerna dan mempraktikan gerakan yang akan di pelajarnya. Setelah penelitian ini selesai maka akan diketahui pengaruh atau dampak penggunaan video breaking terhadap peningkatan keterampilan mendayung rowing.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variable bebas terhadap

variabel terikat yang diselidiki atau diamati mengenai metode eksperimen ini, Karena dalam penelitian ini mencari hubungan sebab-akibat dari latihan menggunakan video breaking terhadap peningkatan keterampilan mendayung rowing.

Dengan cara mengadakan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk mendapatkan hasil. Hal ini dijelaskan (Jiwa, 2019): “Eksperimen adalah jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variable utama, dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat”. Sedangkan (Nasution, 2017) berpendapat bahwa : Eksperimen suatu cara untuk mencari sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula yang tergabung dalam atlet dayung kota Bandung yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 12 orang dragon boat, 9 orang rowing dan 9 orang canoing. Sampel yang di ambil dari populasi yaitu sebanyak 8 orang nomor rowing.

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat. Guna untuk tercapainya keberhasilan dalam penelitian maka diperlukan alat ukur untuk mendapatkan data. (Renno Adiesta, 2017) mengemukakan bahwa Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur.

Alat ukur yang digunakan penulis untuk mengukur keterampilan mendayung rowing yaitu rowing ergometer (*rowing machine*). Rowing ergometer (*rowing machine*) Sebuah pendayung dalam ruangan yang menggunakan mesin dayung yang digunakan untuk mensimulasikan aksi perahu dayung untuk tujuan latihan atau pelatihan untuk mendayung

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran masih merupakan skor-skor mentah. Agar data tersebut memiliki makna maka harus diolah dan dianalisis secara statistika. Pengolahan dan analisis data dilakukan sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditulis pada. Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data yang penulis akan uraikan secara terperinci sebagai berikut :

Tabel 1  
Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

Kelompok Variabel	Tes Awal		Tes Akhir	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Kelompok A	7,16	0,14	11,81	0,03
Kelompok B	7,15	0,38	8,47	0,16

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok A (latihan menggunakan *video breaking*) adalah 7,16 dan untuk kelompok B (kelompok kontrol) adalah 7,15. Sedangkan simpangan baku untuk kelompok A adalah 0,03 dan kelompok B adalah 0,16. Nilai rata-rata tes awal kedua kelompok hampir sama disebabkan pembagian sampel sebelum latihan menjadi dua kelompok dengan kemampuan yang sama. Sedangkan untuk tes akhir kelompok A adalah 11,81 dengan simpangan baku 0,03 sedangkan kelompok B tes akhir adalah 8,41 dengan simpangan baku 0,16. Setelah diketahui pengukuran nilai rata-rata dan simpangan baku dari kedua kelompok sampel, untuk langkah selanjutnya melakukan uji homogenitas dari data tersebut dengan menggunakan uji kesamaan dua varians. Hasil dari pengujian tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini :

Tabel 2  
Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi

Kelompok	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Kelompok A	5,21	9,28	Homogen
Kelompok B	2,30	9,28	Homogen
Gain	1,91	9,28	Homogen

Atas dasar hasil pengujian kesamaan dua variansi pada tabel 2 di atas diketahui bahwa hasil F<sub>hitung</sub> kelompok A = 5,21 dan kelompok B 2,30 yang lebih kecil dari F<sub>tabel</sub> = 9,28 pada dk = (4,4) dengan taraf nyata = 0,05. kesimpulannya dari hasil pengujian kesamaan dua variansi adalah kedua kelompok homogen. Gain untuk dua kelompok tersebut diketahui bahwa F<sub>hitung</sub> = 1,91 yang lebih besar dari F<sub>tabel</sub> = 9,28 pada dk = (4,4) dengan taraf nyata = 0,05. Kesimpulannya dari hasil pengujian kesamaan dua variansi untuk gain kedua kelompok yaitu homogen. Langkah selanjutnya adalah melakukan



pengujian normalitas dengan menggunakan uji kenormalan Liliefors. Dari hasil pengujian ini akan menentukan pendekatan mana yang akan digunakan dalam analisis data, apakah menggunakan pendekatan statistik parametrik atau statistik non parametrik. Adapun hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3  
Ringkasan Hasil Uji Normalitas Sampel Masing-masing Variabel  
dengan Pendekatan Uji Liliefors

Variabel	Priode Tes	Jumlah Sampel	(L.Hitung) Lo	(L.Tabel) L $\alpha$	Kesimpulan
Kelompok A	Tes Awal	4	0,200	0,381	Normal
	Tes Akhir	4	0,218	0,381	Normal
Kelompok B	Tes Awal	4	0,324	0,381	Normal
	Tes Akhir	4	0,302	0,381	Normal

Dari tabel 3 dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan jumlah sampelnya 4 dapat dilihat bahwa variabel dalam penelitian ini yaitu latihan menggunakan *video breaking* tes awal didapat Lo yaitu 0,200 dan L $\alpha$  adalah 0,381 dengan demikian Lo (0.200) < L $\alpha$  (0,381) maka hipotesis diterima atau sama dengan normal, dan tes akhir didapat Lo yaitu 0.218 dan L $\alpha$  adalah 0,381 dengan demikian Lo (0.218) < L $\alpha$  (0,381) maka hipotesis diterima atau sama dengan normal. Kemudian variabel kelompok kontrol dengan tes awal didapat Lo yaitu 0,324 dan L $\alpha$  adalah 0,381 dengan demikian Lo (0,324) < L $\alpha$  (0,381), maka Hipotesis diterima atau sama dengan normal dan tes akhir didapat Lo yaitu 0,302 dan L $\alpha$  adalah 0,381 dengan demikian Lo (0,302) < L $\alpha$  (0,381), maka Hipotesis diterima atau sama dengan normal. Pengujian normalitas sangat penting mengingat menentukan di dalam melakukan analisa. Uji statistika yang digunakan untuk menguji normalitas dalam dalam penelitian ini adalah menggunakan uji statistika parametrik, dengan menggunakan rata-rata dan simpangan baku. Selanjutnya hasil analisa data diperoleh dengan menggunakan uji Liliefors (Lo), dengan kriteria pengujian adalah bila uji Liliefors (Lo) hitung lebih kecil dari harga Liliefors tabel maka uji normalitas diterima atau uji distribusi normal.

Kriteria pengujian uji normalitas liliefors adalah :

1. Hipotes ditolak apabila  $Lo > Lt$ . Kesimpulan adalah populasi berdistribusi tidak normal.
2. Hipotesis diterima apabila  $Lo < Lt$ . Kesimpulan adalah populasi berdistribusi normal.

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas dapat diketahui bahwa semua nilai harga mutlak tertinggi ( $L_0$ ) itu adalah lebih kecil dari harga nilai tabel ( $L_t$ ) adalah 0,324 maka kesimpulannya semua populasi berdistribusi normal. Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian dari analisis data tes dari kedua hasil tes terhadap sampel (pengujian dan analisis ini untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan dari kedua kelompok sampel?). Hasil analisis statistik dapat dilihat pada Tabel 4.5 berikut ini :

Tabel 4  
Hasil pengujian kelompok latihan

Variabel	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Hasil
Kelompok A	84,55	2.35	Signifikan
Kelompok B	10,56	2.35	Signifikan

Perhitungan dan uji signifikan peningkatan hasil bentuk latihan dilakukan dengan menggunakan uji signifikan dua rata-rata dua pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian tersebut yang ada pada Tabel 4 diperoleh bahwa :

1. Untuk bentuk latihan kelompok Latihan Menggunakan *video breaking* diperoleh  $t_{hitung} (10,56) < t_{tabel} (2,35)$  pada taraf kepercayaan/signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan dk (4). Kriteria pengujian adalah, terima jika  $-t_{1-\frac{1}{2}\alpha} < t_{hitung} < t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$ . Dalam hal ini thitung berada pada daerah penolakan  $H_0$ , artinya  $H_0$  ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan menggunakan *video breaking* keterampilan mendayung *rowing* dan penghitungan hasil tes akhir juga signifikan berarti  $H_0$  ditolak, berarti latihan kelompok kontrol memiliki peningkatan tetapi latihan menggunakan *video breaking* memiliki nilai thitung yang lebih besar sehingga dapat disimpulkan latihan menggunakan *video breaking* memiliki tingkat peningkatan yang sangat cepat dari latihan kelompok kontrol.

Langkah selanjutnya adalah menghitung dan menganalisa pengaruh dari latihan menggunakan *video breaking* terhadap keterampilan mendayung. Untuk itu dibutuhkan data berupa selisih dari hasil tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok. Sebagai data peningkatan hasil latihan. Data hasil perhitungan selisih tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 5  
Data Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku  
Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Latihan

Kelompok Sampel	Nilai Rata-rata	Simpangan Baku
Kelompok A	11,81	0,03
Kelompok B	8,47	0,16

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan hasil latihan kelompok dengan bentuk latihan menggunakan *video breaking* sebesar 11,81 dengan simpangan baku 0,03 lebih besar dari rata-rata kelompok kontrol sebesar 8,47 dengan simpangan baku 0,16.

Selanjutnya adalah melakukan pengujian dan analisis perbedaan peningkatan hasil latihan dari kedua bentuk latihan tersebut, apakah perbedaannya signifikan atau tidak. Dengan menggunakan uji signifikan perbedaan, dari hasil uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6  
Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Kedua Bentuk Latihan

Kelompok Sampel	t'	Rumus	Keterangan
Kelompok A-B	15,33	2,85	Signifikan

Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t' (15,33) yang lebih besar dari (2,85). Kriteria pengujian adalah terima  $H_0$  jika  $t' \leq \frac{W_1 t_1 + W_2 t_2}{W_1 + W_2}$

Tolak  $H_0$  jika  $t' \geq \frac{W_1 t_1 + W_2 t_2}{W_1 + W_2}$ —Dalam hal ini t' berada pada daerah penolakan.  $H_0$ , jadi  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat peningkatan dari latihan menggunakan *video breaking*.

Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan yang signifikan dari bentuk latihan menggunakan *video breaking* terhadap keterampilan mendayung. Hal ini berarti bahwa kelompok yang diberi treatment menggunakan *video breaking* lebih signifikan peningkatannya dibandingkan dengan kelompok kontrol.

### Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini bahwa latihan menggunakan *video breaking* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan mendayung pada nomor rowing karena bentuk latihan tersebut dapat membantu untuk memperlihatkan posisi atau sikap tubuh saat bergerak sehingga dapat mengoreksi diri sendiri. Hal ini menjadikan feedback bagi atlet yang bersangkutan, yang juga dapat

menjadi sebagai peningkatan kualitas latihan yang dipengaruhi oleh aspek kognitif dan psikomotor atletnya. Dalam hal ini penguasaan keterampilan yang maksimal dapat mengurangi pengeluaran energi yang minimum dalam melakukan kayuhan pada ergometer dikarenakan efisiensi gerak yang optimal menjadi faktor kecepatan dalam laju rowing machine/boat. Feedback dalam setiap latihan Seperti yang di katakan (Baker & Young, 2019). feedback berfungsi sebagai reinforcement, sebagai pendorong, dan sukses atau keberhasilan biasanya bisa menjadi reinforcement yang positif, oleh karena kalau atlet sukses dalam usahanya dia akan terdorong untuk ingin menjadi lebih baik.

Pelatih cukup lebih tenang memberikan arahan pada atlet nya karena pelatih cukup memperlihatkan dan mngarahkan pada perbaikan yang seharusnya dilakukan oleh atlet. Latihan menggunakan video breaking memudahkan atlet dan pelatih dalam mengkoreksi gerakan yang tidak seharusnya di lakukan sehingga ketika kesalahan tersebut di lakukan seorang pelatih dapat menmperlihatkan gerakan dalam sebuah rekaman video dan memberikan video teknik yang seharusnya di lakukan (Falcous & Booth). Disamping itu latihan menggunakan video breaking memberikan hal yang positif antar atlet yaitu menjadikan atlet dapat sharing tentang keterampilan yang telah di kuasainya. Memberikan kesan yang mendalam, yang juga mempengaruhi sikap terhadap sesi latihan latihan (Kasper, 2019).

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan tersebut ada kemungkinan bahwa peningkatan keterampilan mendayung bukan hanya hasil dari latihan menggunakan video breaking saja. Karena dalam hal ini bisa saja peningkatan keterampilan mendayung tersebut disebabkan oleh faktor lain, yaitu seperti di akibatkan oleh latihan-latihan di luar latihan menggunakan video breaking, karena setelah diberikan treatment, pendayung tersebut melakukan latihan seperti biasa sesuai dengan jadwal latihan rutin. Selain itu, faktor kemampuan motorik dari masing-masing pendayung pemula juga dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan mendayung ini, karena kemampuan motorik setiap orang itu berbeda-beda (Cumming & Eaves, 2018). Ada orang yang mampu menerima atau melakukan kegiatan baru dengan mudah dan cepat. Orang yang seperti ini dapat dikatakan bahwa dia memiliki motorik yang baik. Juga ada orang yang sedikit sulit dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat melakukan suatu gerakan yang baru. Dan orang yang seperti ini dapat dikatakan orang yang memiliki motorik yang kurang baik.

Faktor usia pun terlihat ikut berperan bagi seorang pendayung pemula dalam menguasai keterampilan mendayung rowing. Usia muda relatif lebih cepat menguasai keterampilan mendayung kayak dibandingkan dengan yang lebih tua. Selain itu keseriusan dalam berlatih pun mempengaruhi penguasaan keterampilan

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut: Terdapat peningkatan keterampilan mendayung secara signifikan pada kelompok A yang dilatih dengan menggunakan video breaking dalam cabang olahraga dayung.

Saran yang dapat dikemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah Bagi para pelatih, pembina dan atlet khususnya cabang olahraga dayung yang ingin meningkatkan keterampilan mendayung untuk atlet pemula, disarankan untuk latihan menggunakan video breaking dalam program latihannya. Karena latihan menggunakan video breaking ini membantu mempercepat peningkatan keterampilan dan dalam hal ini juga gerakan atau posisi tubuh saat melakukan kesalahan dalam proses latihan dapat dikoreksi secara bersama-sama. Dan hal itu sangat dibutuhkan oleh setiap pendayung untuk mengoreksi gerakan yang tidak seharusnya dilakukan. Bagi mahasiswa yang akan meneliti dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam dan sampel yang lebih banyak.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Aran, K. A. (2021). MODEL PEMBELAJARAN OLAHRAGA REKREASI, 4(1), 39–44.
- Baker, J., & Young, B. (2019). 20 Years Later: Deliberate Practice and the Development of Expertise in Sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135–157. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.896024>
- Bruijn, A. G. M. De, Kostons, D. D. N. M., Fels, I. M. J. Van Der, Visscher, C., Oosterlaan, J., Hartman, E., & Bosker, R. J. (2019). Psychology of Sport & Exercise Importance of aerobic fitness and fundamental motor skills for academic achievement. *Psychology of Sport & Exercise*, 43(March), 200–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.02.011>
- Candra. (2015). PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN MOTOR EDUCABILITY TERHADAP HASIL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA, 4(2), 159–164.
- Cumming, J., & Eaves, D. L. (2018). The Nature , Measurement , and Development of

- Imagery Ability. <https://doi.org/10.1177/0276236617752439>
- Falcous, M., & Booth, D. (2016). Contested epistemology: theory and method of international sport studies. *Sport in Society*, 0437(October 2016), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1232350>
- Harmono, S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Quantum dan Gaya Belajar terhadap Pemahaman Konseptual dan Keterampilan Gerak, 3.
- Jiwa, I. K. (2019). Penerapan Metode Belajar Part and Whole untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Materi Senam Lantai ( Lompat Kangkang ), 2(1), 65–71.
- Kasper, K. (2019). Sports Training Principles. *E American College of Sports Medicine*, 95–96.
- Kry, J., Krzykała, M., Domaszewska, K., Wo, M., & Zozuli, D. (2021). Characteristics of Selected Somatic and Motor Abilities of Youth Soccer Players with Diabetes Type 1 Treated with Insulin Pump Therapy, 1–13.
- Kurniawan, A. (2020). Motivasi Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 22 Padang, 3(10), 1–8.
- Mei Fadillah, R. W. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small- Sided Handball Games, 3(1), 60–68. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.7667>
- Mirzeoğlu, A. D. (2014). The effects of peer teaching on the university students ' achievements in cognitive , affective , psychomotor domains and game performances in volleyball courses, 9(9), 262–271. <https://doi.org/10.5897/ERR2013.1690>
- Muhammad Machrus ALi, S. C. Y. H. (2018). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan, 587–591.
- Nasution, M. K. (2017). Penggunaan Metode Pembelajaran Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa, 11(1), 9–16.
- Nusa Idaman, S. C. Y. H. (2015). ( Studi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Slempit Kedamean Gresik ) Nusa Idaman Sasminta Christina Yuli Hartati, 03, 462–472.
- Peev, P. (2019). CORRELATION BETWEEN MOTOR ABILITIES OF ELITE FEMALE.
- Prontenko, K., Griban, G., Dovgan, N., Loiko, O., & Andreychuk, V. (2019). Students ' Health and its Interrelation with Physical Fitness Level, 17, 41–46. <https://doi.org/10.26773/smj.191018>
- Ramey, M. R., Education, P., & Education, P. (2019). Research Quarterly . American Association for Health , Physical Education and Recreation Significance of Angular Momentum in Long Jumping, (June 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/10671188.1973.10615229>
- Renno Adiesta, A. R. S. T. (2017). Renno Adiesta Abdul Rachman Syam Tuasikal ISSN : 2338-798X, 483–489.
- Schoeb, V., Staffoni, L., Parry, R., & Pilnick, A. (2014). “ What do you expect from physiotherapy ?” : a detailed analysis of goal setting in physiotherapy. *Disability and Rehabilitation*, 36(20), 1679–1686. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.867369>
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., & Budi, D. R. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar : Pengaruh Keterampilan Motorik ( Tinggi ) dan Model Pembelajaran ( Kooperatif ), 3(28), 59–65.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., Nogawa, H., & Sun, Y. (2015). The influence of Japanese sporting culture and motivation on sport participation and life aspirations. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 4(2), 113–123.

<https://doi.org/10.1080/21640599.2015.1065567>

Widayanti, L. (2013). PROBLEM BASED LEARNING PADA SISWA KELAS VIIA MTs NEGERI DONOMULYO KULON PROGO TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013, *XVII*(April), 32–35.

Zapała, D., Zabielska-mendyk, E., Cudo, A., & Ja, M. (2021). The Role of Motor Imagery in Predicting Motor Skills in Young Male Soccer Players.