

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga *rowing* adalah jenis cabang olahraga yang dapat dilakukan di sungai, laut, atau danau. Dalam olahraga *rowing* terdapat dua jenis yang dipertandingkan seperti yang dijelaskan oleh (Nurjaya, 2019) *rowing* dibedakan dalam dua jenis yaitu dayung *sweep* dan *sculling*, yaitu didalam nomor perahu dayung *sweep* masing-masing terdapat satu dayungan yang dipegang dengan menggunakan dua tangan. Pedayung yang menyapu ke bagian sisi kanan biasanya disebut *stroke*, dan pada bagian kiri disebut *bow*. *Sweep* biasanya terdapat pengemudi sebagai pengatur arah ke sisi kanan (*stroke*) dan sisi kiri (*bow*). Dayung *sculling*, yaitu pedayung yang memiliki dua dayungan, masing-masing dari kedua tangan memegang dayung. *Sculling* biasanya tanpa adanya pengatur kemudi. Umumnya olahraga *rowing* ini menggunakan beberapa metode latihan kekuatan seperti *weight training*.

Weight training adalah latihan untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentrik atau eksentrik. (Nasrulloh *et al.*, 2018). Sedangkan (Baechle *et al.*, 2013) Mengatakan bahwa *weight training* adalah latihan menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut. Namun ada metode lain yang jarang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot yaitu *functional training*.

Menurut (Feito *et al.*, 2018), mendefinisikan *functional training* sebagai “gaya latihan (atau program) yang menggabungkan berbagai gerakan fungsional, yang dirancang untuk meningkatkan parameter kebugaran fisik secara umum (daya tahan kardiovaskular, kekuatan, komposisi tubuh, fleksibilitas, dll.) dan kinerja (kelincahan, power, kecepatan, dan kekuatan)”.

Secara konseptual, *functional training* mengacu pada pelatihan rantai parsial dan koneksi dalam rantai gerak manusia yang melibatkan penyelesaian tindakan target tertentu, termasuk aktivitas pelatihan percepatan, perlambatan, dan stabilitas lintasan gerak multidimensi yang memenuhi karakteristik tindakan target tertentu (Cook *et al.*, 2012). Manfaat utama *high intensity functional training* dapat merangsang berbagai sistem tubuh dalam satu sesi, dengan potensi untuk meningkatkan kekuatan aerobik dan kapasitas anaerobik,

serta daya tahan otot, kekuatan, dan tenaga, sekaligus berdampak positif pada komposisi tubuh dan kapasitas kerja. (Crawford *et al.*, 2018).

Functional Training ialah kegiatan yang menggunakan suatu gerakan yang mirip seperti *weight training* tetapi hanya menggunakan alat-alat yang sederhana. Prinsip *functional training* adalah spesifisitas pelatihan, yang berarti bahwa pelatihan dalam aktivitas tertentu yaitu cara terbaik untuk memaksimalkan kinerja dalam aktivitas tertentu, dengan kata lain, semakin sering latihan maka hasil yang diinginkan (yaitu, tugas tertentu atau kriteria kinerja), semakin baik. (Liu *et al.*, 2014). *Functional training* telah menjadi topik hangat yang sedang populer, terlepas dari kurangnya penelitian khusus atau definisi yang jelas dan cukup banyak kontroversi seputar metodenya. Hampir semua latihan *weight training* memiliki tempat yang luas diisi dengan ratusan peralatan yang harganya ratusan ribu dolar. Sebaliknya, latihan *functional training* tidak memiliki banyak ruang dan dengan hanya beberapa peralatan dasar di sekelilingnya. *Functional training* adalah tentang gerakan, bukan peralatan. Oleh karena itu, satu set dumbel, beberapa *medicine ball*, beberapa *resistand band*, dan beberapa bola stabilitas dapat memungkinkan siapa saja untuk mengubah ruangan, tempat parkir, atau lapangan atletik menjadi area *functional training*. Biaya peralatan yang murah merupakan keuntungan utama dari *functional training*. Dengan beberapa ratus dolar, seorang pelatih dapat melatih satu atlet atau seluruh tim di mana saja dan kapan saja. (Santana, 2016).

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Falk Neto & Kennedy, 2019) dengan judul *The Multimodal Nature of High-Intensity Functional Training: Potential Applications to Improve Sport Performance* menyatakan setelah diberikannya *high intensity functional training* (HIFT) terhadap peserta yang terlatih dan tidak terlatih telah memberikan hasil positif pada *aerobic power* dan kapasitas anaerobik, serta daya tahan otot, sedangkan pada hasil *power* dan kekuatan otot kurang jelas. Namun, sesi *high intensity functional training* (HIFT) dapat menimbulkan stres metabolik tingkat tinggi dan latihan ketahanan ditentukan dengan parameter yang dapat mengarah pada peningkatan daya tahan otot, hipertrofi, kekuatan, dan tenaga. Karena intervensi pelatihan serupa telah terbukti efektif pada olahraga atletik, ada kemungkinan bahwa *high intensity functional training* (HIFT) dapat menjadi intervensi pelatihan yang efisien waktu dan dapat berdampak positif terhadap kinerja atlet.

Berdasarkan penjelasan di atas terdapat beberapa keterbatasan atlet *rowing* dalam melaksanakan program latihan *weight training* khususnya olahraga dayung kontingen Kabupaten Bandung. Namun *functional training* ini memiliki kelebihan yaitu tidak harus

menggunakan peralatan *weight training* yang lengkap, tetapi program latihan ini dapat menggunakan peralatan sederhana. Selaras dengan keterbatasan atlet *rowing* dalam melaksanakan latihan *weight training* khususnya olahraga dayung kontingen Kabupaten Bandung. Sehingga timbul rasa keingintahuan peneliti untuk meneliti persoalan tersebut dengan judul “PENGARUH *FUNCTIONAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *AEROBIC POWER* PADA ATLET *ROWING*”. Sehingga diharapkan hasil dari penelitian ini dapat berguna dan membantu kontingen-kontingen daerah yang dirasa masih minim peralatan latihan untuk melakukan *weight training*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *Functional Training* terhadap peningkatan *Aerobic Power* pada atlet *Rowing* Kabupaten Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah, penelitian ini secara umum memiliki tujuan, yaitu untuk mengetahui apakah *Functional Training* berpengaruh terhadap Peningkatan Hasil Ergometer 2000 m (*Aerobic Power*) pada atlet *Rowing* Kabupaten Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan agar dapat dijadikan sumber referensi, bagi peneliti-peneliti lain dengan meneliti variabel yang relevan.

1.4.2 Secara praktis

- 1) Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai *PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN AEROBIC POWER PADA ATLET ROWING*.
- 2) Bagi atlet, melalui penelitian ini peneliti berharap adanya peningkatan kemampuan fisik khususnya peningkatan terhadap hasil 2000 m ergometer *rowing (aerobic power)*.
- 3) Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam program latihan yang dapat meningkatkan *aerobic power* atletnya sehingga nantinya pelatih dapat memberikan variasi metode latihan kekuatan yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja tanpa adanya keterbatasan sarana dan prasarana yang memadai.