

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Selain sebagai sumber kehidupan, air juga dapat digunakan sebagai sarana olahraga. Dayung merupakan salah satu jenis olahraga yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung yang dikenal di Indonesia merupakan gabungan tiga induk cabang olahraga yaitu *Rowing*, *Canoeing*, dan *Traditional Boat Race*. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi Internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societes de Aviron (FISA)* untuk *Rowing*, *International Canoe Federation (ICF)* untuk *Canoeing*, dan *International Dragon Boat Federation (IDBF)* untuk *Tradisional Boat Race*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut bernaung di bawah satu induk organisasi yaitu *Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.1 di bawah ini:

Tabel 1.1
Cabang-Cabang Olahraga Dayung dalam Naungan Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)

INDUK ORGANISASI INTERNASIONAL	CABANG OLAHRAGA	JENIS	NOMOR PERLOMBAAN	JARAK LOMBA	Pa/Pi
FISA	ROWING	SCULLING	1X (Single Scull)	2000 Meter	Pa/Pi
			2X (Double Scull)		Pa/Pi
			4X (Quardruple Scull)		Pa/Pi
		SWEEP ROWING	2- (Coxless Pairs)		Pa/Pi
			4- (Coxless Fours)		Pa/Pi
			2+ (Cox Pairs)		Pa/Pi
			4+ (Cox Fours)		Pa/Pi
			8+ (Eight)		Pa/Pi
ICF	CANOEING	KAYAK	K-1 (Kayak – 1)	500 Meter 1000 Meter	Pa/Pi
			K-2 (Kayak – 2)		Pa/Pi
			K-4 (Kayak – 4)		Pa/Pi
		CANOE	C-1 (Kano – 1)	Pa	
			C-2 (Kano – 2)	Pa	
		CANOE POLO		2 x 10'	Pa
IDBF	TRADITIONAL BOAT		10 Pedayung	500 M	Pa/Pi
			20 Pedayung	1000 M	Pa/Pi

	RACE				
--	------	--	--	--	--

Perbedaan yang sangat mendasar dari nomor-nomor di atas terlihat dari karakteristik perahunya, cara mendayung dan posisi pedayung di perahu. Pada nomor *scull* dan *sweep rowing* posisi pedayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju mundur, menghadap pada buritan perahu. Pada nomor *kayak* posisi pedayung duduk di dalam perahu, menggunakan satu tungkai pengayuh dengan dua daun dayung kiri dan kanan. Pada nomor *canoe canadian* posisi pedayung berlutut di atas perahu menghadap ke depan, mendayung hanya pada posisi satu sisi saja dengan satu daun dayung. Dan untuk nomor *dragon boat* hamper sama dengan *Canoe Canadian* akan tetapi dalam *dragon boat* pendayung duduk diatas perahu menghadap kedepan dan mendayung hanya pada satu sisi saja.

Untuk menjadi seorang atlet profesional, maka seorang atlet dayung dituntut untuk mempunyai teknik, fisik, taktik/strategi dan mental yang baik. Diantara teknik, taktik dan mental, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang atlet dayung untuk dapat bertanding dengan baik. Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet olahraga prestasi. Hal ini karena latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi atlet semakin meningkat. Seperti diungkapkan oleh Harsono (1988: 153) dalam buku *coaching*, kalau kondisi fisik pemain baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu bertanding
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pertandingan
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktuwaktu respon demikian diperlukan.

Kondisi fisik adalah faktor penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi, atlet yang memiliki kondisi fisik bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan maupun pertandingan. Meningkatkan prestasi tersebut dibutuhkan latihan, menurut Harsono (1988:101) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Latihan fisik haruslah di buat secara terprogram dan dilakukan secara sistematis agar prestasi atlet dapat diraih. Mengenai latihan itu sendiri Sidik (2010: 4) menjelaskan bahwa:

Latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus-menerus, dan beban aktivitasnya meningkat teratur. Untuk mencapai prestasi maksimal maka calon atlet harus berlatih/beraktivitas olahraga sedini mungkin dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang tepat dan sesuai.

Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, artinya; setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam suatu pembinaan olahraga prestasi, pembinaan kondisi fisik sangatlah penting. Hal tersebut diungkapkan oleh Harsono (2001:4) bahwa:

Latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

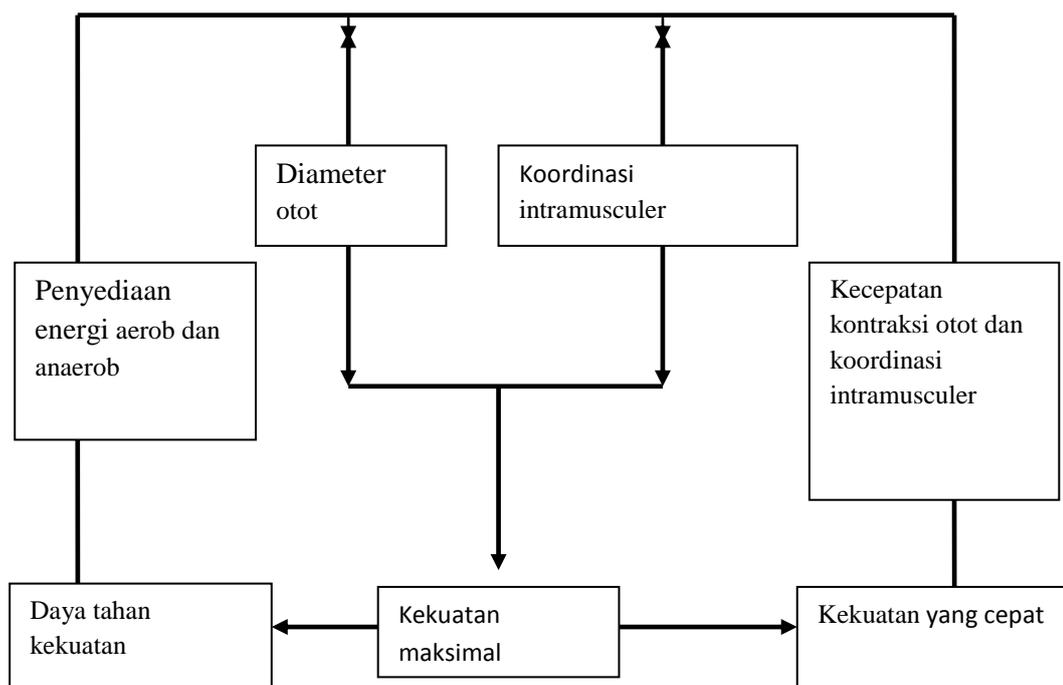
Tujuan dari pembinaannya untuk meningkatkan dan membantu atlet mencapai prestasi. Untuk hal itu seorang atlet dituntut mempunyai kemampuan. Menurut Omosegaard (dalam Dikdik *et al*, 2010:49) mengatakan bahwa “*Technique, tactics, physique, and psychology are all importance areas of sport*”. Kemudian Harsono (1988:100) mengatakan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Berdasarkan pendapat di atas keempat aspek tersebut sangatlah penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Seperti yang kita ketahui dalam setiap cabang olahraga memiliki komponen kondisi fisik yang perlu dilatih. Komponen

tersebut yaitu kekuatan (*Strength*), kelentukan (*Flexibility*), kecepatan (*Speed*), dan daya tahan (*Endurance*).

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan untuk cabang olahraga dayung adalah kekuatan (*strength*). Menurut Harsono (1988:176) mengatakan “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Oleh karena itu, bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan tahanan (*resistence exercises*) yang sekarang lebih dikenal dengan *weight training*. Menurut Harsono (1988:185) mengatakan bahwa “*Weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu“. Pada latihan tersebut seorang atlet harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Menurut Sidik (2010:26) mengatakan bahwa, ada 3 jenis kekuatan yaitu: “Kekuatan maksimal (*maximal strenght*), kekuatan yang cepat (*speed strenght/power*), daya tahan kekuatan (*strenght endurance*)”.

Dalam meningkatkan otot dan kekuatan tidak bisa dilakukan dengan sembarangan atau dengan semaunya, akan tetapi harus dilakukan dengan bertahap dan sesuai dengan skemanya. Dalam gambar 1.1 Sidik (2010:31) menggambarkan skema pembentukan otot dan kekuatan, yaitu:



Gambar 1.1. skema pembentukan otot dan kekuatan

Menurut tipe kontraksinya latihan tahanan digolongkan menjadi tiga katagori. Seperti apa yang dikatakan Bompa (1999:20):

Skeletel muscular are responsible for both contraction and relaxation, muscles contract when they are stimulate, and when the contraction are discontinued, the muscles relax, there are three types of contractions ; isotonic, isometric, and isokinetic.

Maksud dari pernyataan di atas adalah otot rangka bertanggung jawab untuk kedua kontraksi dan rileksasi. Otot berkontraksi ketika mereka dirangsang, dan ketika kontraksi dihentikan, otot-otot akan rileks. Ada tiga tipe kontraksi yaitu: isotonik, isometrik, dan isokinetik.

Kemudian dijelaskan Harsono (1988:179) “latihan-latihan tahanan, menurut tipe kontraksi ototnya, dapat digolongkan dalam tiga kategori, yaitu kontraksi isometris, kontraksi isotonis dan kombinasi dari kedua kontraksi tersebut yaitu kontraksi isokinetis”.

Dalam latihan beban atau *weight training* sebagian besar peneliti melihat bentuk latihan pembebanan yang diberikan terkadang menggunakan prinsip-prinsip yang itu-itu saja dan tidak bervariasi, yang dapat mengakibatkan atlet terkadang merasa bosan dengan model-model latihan seperti demikian. Dari beberapa bentuk latihan, peneliti tertarik untuk memberikan variasi dengan mengkaji metode *set sistem* dan *split routine* pada latihan pembebanan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai bentuk latihan kekuatan dengan metode *set sistem* dan *split routine* terhadap peningkatan kekuatan pada olahraga dayung nomor *kayak*. Apakah terdapat dampak yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti dampak latihan *set system* dan *split routine* terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Penulis menganggap masalah ini perlu untuk diteliti dan yang menjadi permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara latihan *set system* dengan *split routine* terhadap peningkatan kekuatan maksimal?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul dan masalah penelitian yang penulis tetapkan, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *set system* dengan *split routine* terhadap peningkatan kekuatan maksimal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan bentuk latihan beban, khususnya latihan untuk meningkatkan kekuatan serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga dayung.

2. Manfaat Praktis

- a. Para atlet, pelatih, pembina olahraga dayung khususnya nomor *kayak* dalam meningkatkan prestasi atlet.
- b. Bagi atlet, pelatih, pembina olahraga dayung khususnya nomor *kayak* dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *set sistem* dengan *split routine* terhadap peningkatan kekuatan.
- c. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan peningkatan kekuatan.
- d. Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang kebugaran pada cabang olahraga dayung khususnya nomor *kayak*.

E. Struktur Organisasi

Struktur Organisasi Skripsi terdiri atas lima bab, yaitu:

1. BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian

Jepriyansyah, 2014

Dampak Latihan Set Sistem Dan Split Routin Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian
3. BAB III Metode Penelitian: Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen berikut: Metode Penelitian, Desain Penelitian, Populasi dan Sampel, Definisi Operasional, Prosedur dan Teknik Pengumpulan Data, Sistematika Pelaksanaan dan Program Latihan, Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: terdiri dari tiga hal utama, yakni: Hasil pengolahan data, Analisis dan pengolahan data, dan Diskusi penemuan.
5. BAB V Simpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian