

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dayung adalah salah satu cabang olahraga daya tahan (*Endurance*), yang sasaran utamanya adalah air dengan menggunakan media perahu dan dayung. Olahraga dayung dari waktu ke waktu mengalami perkembangan, yang terdiri dari beberapa tinjauan yaitu, perkembangan dayung di dunia dan di Indonesia. Salah satu indikatornya adalah adanya peningkatan prestasi olahraga dayung dalam mengikuti berbagai perlombaan baik tingkat nasional maupun internasional yang di selenggarakan oleh Pengcab, Pengda, dan PB.PODSI.

Peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga dayung terlihat signifikan, baik dalam kualitas maupun kuantitasnya. Diantaranya ketika mengikuti kejuaraan internasional *Asian Games* 2010 yang berlangsung di China, mendapatkan 3 medali emas di nomor *Tradisional Boat Race*, *SEA Games* 2011 dayung meraih 3 medali emas, *SEA Games* 2013 Myanmar dan *SEA Games* 2015 Singapore meraih predikat juara umum dalam nomor *rowing*.

Kemudian 2 atlet *rowing* berhasil memenuhi syarat dan lolos seleksi untuk mengikuti kejuaraan olahraga dunia Olimpiade 2016 *Rio de Janeiro* yang di selenggarakan di Korea, selanjutnya salah satu atlet tersebut berhasil masuk ke perempat final dalam nomor *rowing single scull (men)* dalam kejuaraan olahraga dunia Olimpiade 2016 *Rio de Janeiro* di Brazil.

Adapun prestasi dayung dalam ruang lingkup nasional yaitu ketika kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) XVIII/2012 Riau, tim dayung Jawa Barat memperoleh 5 medali emas, selanjutnya prestasi terbaru yang diraih pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX/2016 di Jawa Barat, cabang olahraga dayung yang mendominasi peraih medali emas pada final nomor *rowing*, kemudian dari semua nomor dayung yang diperlombakan mendapatkan medali dengan total keseluruhannya sebanyak 18 medali.

Di dalam cabang olahraga dayung terdapat nomor *rowing* diantaranya : *Sculling*, *Sweep Rowing*. Khusus di dalam nomor tersebut terdapat mesin *rowing*,

atau biasa dikenal dengan sebutan mesin ergometer *rowing* (*Indoor Rowing*). Mendayung *Sculling* dengan menggunakan alat bantu ergometer ini merupakan pengembangan yang didesain menyerupai gerakan simulasi mendayung ketika berada di atas perahu *rowing*, akan tetapi aktivitas ini dilakukan di darat.

Alat bantu mesin ergometer dapat digunakan oleh para atlet pemula untuk mengetahui, merasakan teknik dasar mendayung mesin ergometer dengan baik, sebelum menggunakan perahu *rowing*, serta untuk membentuk komponen-komponen kondisi fisik. Tidak hanya digunakan oleh atlet pemula saja, tetapi alat bantu ini digunakan oleh para atlet elit untuk berlatih, persiapan, dan tes. Mesin ergometer ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet, dan pencapaian performa, selain itu ergometer dijadikan sebagai salah satu nomor yang diperlombakan dengan jarak yang sama ketika di air.

Prestasi olahraga dayung bersifat dinamis progresif, artinya ; setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat, seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Maka dari itu sistem pembinaan olahraga dayung haruslah selalu ditingkatkan untuk dapat mencapai prestasi puncak yang diinginkan. Salah satu yang harus diperhatikan dalam proses pembinaan ialah proses pelatihan. Seperti yang dikatakan Bumpa (dalam Harsono, 1988, hlm. 101) bahwa: “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dalam pencapaian prestasi puncak cabang olahraga dayung, terdapat hal penting yang harus selalu diperhatikan juga yaitu adanya proses latihan. Seperti yang dikatakan Ballreich (dalam Satria dkk, 2014, hlm. 12) sebagai berikut : “Latihan yang intensif secara sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga”.

Adapula, aspek-aspek yang perlu dilatih oleh para pelatih secara seksama menurut Harsono (1988, hlm. 100) yaitu : “a) latihan fisik b) latihan teknik c) latihan taktik dan d) latihan mental”. Latihan fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Hal yang sangat penting dan harus diperhatikan bagi seluruh cabang olahraga termasuk di dalam olahraga dayung, karena tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi faaliah, untuk meningkatkan kesegaran

Novi Syaidatul Karimah , 2017

**DAMPAK LATIHAN MENGGUNAKAN METODE AUSTRALIAN HEART-RATE REPEAT SETS
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

jasmani agar dapat mencapai hasil kerja lebih produktif, dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang tinggi juga bisa dicapai.

Menurut Dikdik (2008, hlm. 12) latihan kondisi fisik yaitu :

Latihan kondisi fisik yang umum terdiri dari latihan dasar yang banyak ragamnya, artinya pembangunan semua sisi yang serasi dan seimbang dengan peningkatan sistem kardiopulmonal/jantung dan peredaran darah dengan kekuatan otot, luas pergerakan sendi yang dibutuhkan sedangkan latihan fisik yang khusus dilakukan atas dasar latihan umum yang luas pada kekhususan cabang olahraga yang menentukan prestasi.

Berkenaan dengan pelatihan kondisi fisik, adapun menurut Satriya dkk. (2014, hlm. 77) unsur pokok kondisi fisik yang perlu dilatih yaitu : “a. fleksibilitas b. Kecepatan c. kekuatan d. daya tahan.”

Untuk cabang olahraga dayung sendiri komponen kondisi fisik yang dominan yaitu daya tahan. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 155) ”Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”.

Aktifitas olahraga mendayung begitu melelahkan, daya tahan sangatlah dibutuhkan oleh atlet dayung ketika melakukan perlombaan *rowing*, Hal ini dikarenakan pada saat perlombaan seorang atlet di tuntut untuk melakukan kayuhan secara terus menerus dengan kecepatan dengan jarak yang harus ditempuh saat mendayung relatife jauh, sehingga butuh mengeluarkan tenaga ekstra yang harus dikeluarkan saat mendayung.

Untuk itu dalam menyelesaikan perlombaan dengan baik atlet dituntut memiliki ketahanan kelelahan, dan daya tahan digolongkan sebagai factor fisik yang menentukan prestasi. Pada saat lomba Atlet dapat turun beberapa kali, ketika pemenang dibabak penyisihan maju kebabak semifinal, dan pemenang semifinal maju kebabak final.

Pada saat akan melakukan latihan daya tahan di ergometer *rowing* atlet harus mengecek/mengitung denyut nadi awal, denyut nadi lathan, denyut nadi setelah latihan dan mengatur *stoke rate* secara stabil dari awal pengulangan

sampai ke pengulangan selanjutnya. Namun ketika dilapangan dalam melakukan pengulangan pertama atlet melakukan dengan baik kemudian masuk di pengulangan selanjutnya atlet hasilnya kurang baik dari hasil saat pengulangan pertama, dan atlet tidak mengecek/menghitung denyut nadi, dan mengatur *stroke rate* dalam setiap pengulanya.

Oleh sebab itu diperlukan alternaif pendekatan latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan daya tahan. Terkait hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana atlet dayung dapat meningkat dalam sistem energi aerobik. Menurut Bompas dalam Satriya, dkk. (2007, hlm. 144) system/sumber energi aerobik adalah “Sumber energi utama untuk nomor/cabang olahraga yang memerlukan waktu cukup lama antara 2 menit – 3 jam lebih. Aerobik diperoleh dari oksidasi asam laktat, lemak dan lain-lain yang memberikan bantuan energi setelah energi-energi sebelumnya dipakai”.

Terdapat berbagai macam bentuk metode untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet, sebagai komponen penting dalam program latihan. Menurut Satriya, dkk (2007, hlm. 77) yaitu “Latihan untuk meningkatkan daya tahan haruslah berlangsung untuk waktu yang lama, misalnya lari dengan jarak yang jauh, renang jarak jauh, *Cross country*, *Interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita untuk bekerja untuk waktu yang lama”. Lebih lanjut menurut Harsono (2001 , hlm. 8) Ada tiga system latihan atau *basic form* yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskular, yaitu “1. Latihan kontinyu (*Continuous Training*), 2. Latihan *Fartlek* dan, 3. Latihan interval (*Interval training*)”.

Adapun metode daya tahan menurut Maglischo (2003, hlm. 433) mengenai hal ini “...*Of these in marathon and fartlek training, cruise interval, asutralian heart-rate repeat set, descending speed repeat sets, descending rest repeat sets, shortest send-off repeat set, mixed styles repeat set, hypoksi training, and occlusion training.*”

Maksud dari pendapat Maliglischo bahwa, akan membahas tentang berbagai jenis pelatihan daya tahan yang digunakan, diantaranya adalah latihan *marathon*, dan *fartlek*, latihan *Australian heart-rate repeat set, descending speed repeat sets*,

descending rest repeat sets, shortest send-off repeat set, mixed styles repeat set, latihan *hypoksi*.

Peneliti lebih tertarik pada satu metode latihan yaitu : *Australian heart rate repeat sets*, karena metode ini memiliki fungsi dan tujuan yang sama untuk meningkatkan daya tahan

Australian heart-rate repeat sets adalah salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan dan mengatur kecepatan tempo dan denyut nadi. Seperti yang dikemukakan oleh Maglischo (2003, hlm. 438) mengenai ini *Australian heart rate repeat sets*, bahwa: “...*the method consists of a set of endurance repeat swim faster than anaerobic threshold pace with a medium-length rest interval*”.

Dari kutipan di atas, menurut penulis dapat diartikan bahwa *Australian heart -rate repeat sets* ini adalah salah satu metode ketahanan berenang dengan kecepatan lebih cepat dari kecepatan *anaerobic thereshold* dengan jarak waktu yang cukup tidak terlalu lama.

Metode ini, memiliki intensitas medium 70%-80% (denyut nadi 150-170), Jumlah repetisi / pengulangan lebih kecil/sedikit, Istirahat antara repetisi relative lama dan selalu dimonitor dengan menghitung denyut nadi, stoke/tempo atlet ketika melakukan pengulangan

Heart rate sets ini dirancang untuk meningkatkan tingkat pemecahan laktat dari otot dan darah menjadi sebuah energi, dengan gagasan bahwa atlet akan melakukan latihan dengan daya tahan set pada kecepatan yang akan mendorong tingkat maksimum penghilangan laktat dari otot dan kemudian memberikan rangsangan untuk meningkatkan mekanisme fisiologis.

Oleh karena itu, peneliti tertarik dengan prosedur/protokol yang terdapat pada metode ini, mengenai tentang latihan daya tahan dan peneliti akan mengaplikasikan metode tersebut didalam latihan ergometer *rowing*, cabang olahraga dayung nomor *rowing*. Serta ingin mengetahui sejauh mana dampak metode latihan *Australian heart-rate reprat sets* terhadap peningkatan daya tahan .

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut yaitu, apakah metode latihan *Australian heart-rate repeat sets* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan ?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut : Untuk mengetahui seberapa besar dampak latihan dengan menggunakan metode *Australian heart-rate repeat sets* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak – pihak tersebut diantaranya :

1. Secara teoriti

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai metode pelatihan dalam olahraga dayung khususnya, sebagai bahan referensi, sumbang keilmuan dan rujukan bagi atlet, pelatih, dan pembina pada umumnya.

2. Secara praktis

Dapat memberikan masukan, bagi pelatih, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga dayung memberikan inovasi dan variasi metode-metode latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan menggunakan mesin ergometer *rowing*, serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap BAB dan bagian BAB dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur dirinci sebagai berikut :

Novi Syaidatul Karimah , 2017

**DAMPAK LATIHAN MENGGUNAKAN METODE AUSTRALIAN HEART-RATE REPEAT SETS
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. BAB I

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

2. BAB II

- A. Olahraga Dayung
- B. Sejarah Olahraga Dayung
- C. *Rowing*
- D. Ergometer *Rowing*
- E. Teknik Mendayung Ergometer *Rowing*
- F. Hakekat Kondisi fisik
- G. Hakekat Daya Tahan Aerobik
- H. Kerangka Berfikir
- I. Hipotesis

3. BAB III

- A. Desain Penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Instrumen Penelitian
- D. Prosedur Penelitian
- E. Tempat dan Waktu Pelaksanaan
- F. Program Latihan
- G. Pelaksanaan Latihan
- H. Sistematika Pelaksanaan Tes
- I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

4. BAB IV

- A. Temuan Penelitian
- B. Diskusi Penemuan

5. BAB V

- A. Kesimpulan dan Saran
- B. Implikasi dan Rekomendasi Berdasarkan Hasil Penelitian.

Novi Syaidatul Karimah , 2017

**DAMPAK LATIHAN MENGGUNAKAN METODE AUSTRALIAN HEART-RATE REPEAT SETS
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu