

BAB I

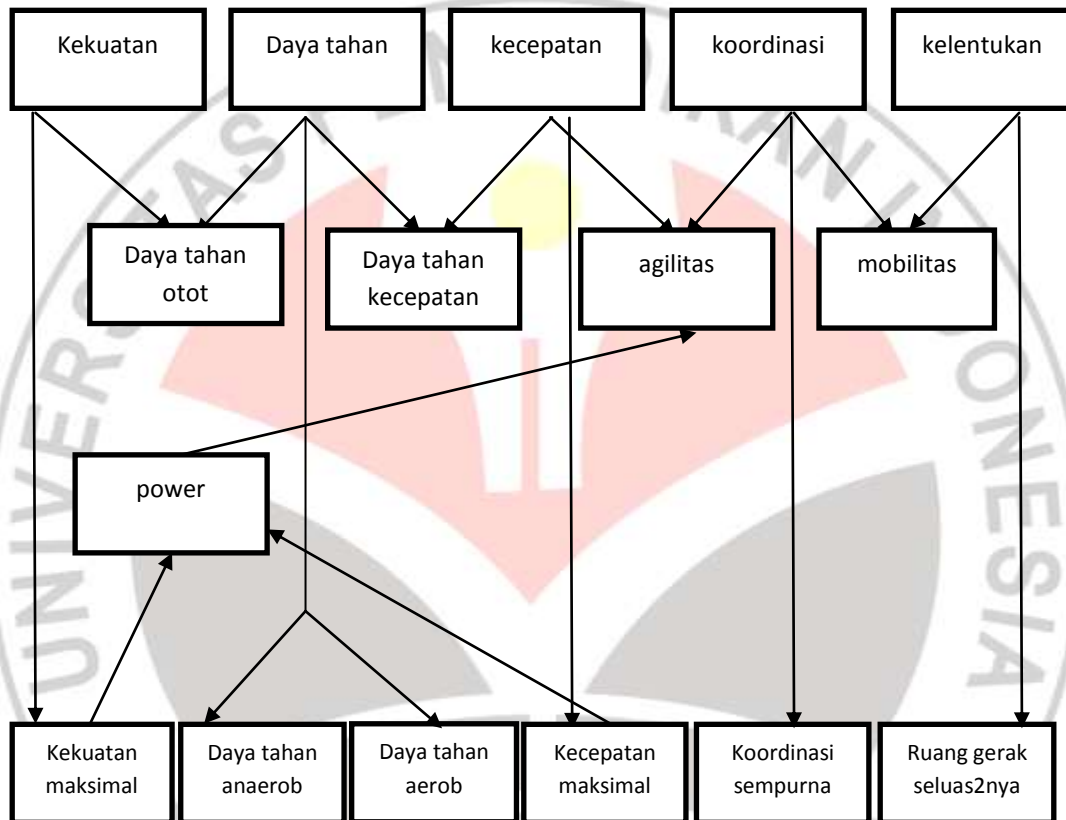
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga dayung di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan menunjukkan grafik yang terus meningkat. Salah satu indikatornya adalah peningkatan prestasi atlet dayung dalam mengikuti kejuaraan–kejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan baik kualitas maupun kuantitas dari para peserta yang mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan oleh Pengcab, Pengda, dan PB.PODSI. Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabor dayung diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan kontinyu. Adapun faktor latihan yang perlu adalah faktor teknik, taktik, fisik, mental. Prestasi tinggi tidaklah cukup dengan latihan saja, melainkan dapat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling menunjang, faktor-faktor tersebut bersifat eksternal seperti sarana, peralatan, perlombaan dan internal seperti keadaan psikis, struktur anatomis, kemampuan fisik, teknik, koordinasi, taktik. Dari keenam faktor tersebut, faktor fisik merupakan faktor utama yang perlu dikembangkan, karena kondisi fisik merupakan faktor penting dalam semua cabang olahraga maka diperlukan program latihan kondisi fisik terencana dan sistematis.

Olahraga dayung merupakan olahraga yang memerlukan daya tahan. Daya tahan menurut Harsono (1988:155) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Selain komponen fisik daya tahan olahraga dayung juga memerlukan kekuatan. Kekuatan menurut Harsono (1988:178) “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Oleh karena itu untuk bisa mencapai prestasi yang tinggi maka seorang atlet harus meningkatkan kemampuan daya tahan tubuhnya dan juga kekuatannya.

Jarang sekali suatu aktivitas atau gerakan didominasi oleh satu komponen atau satu komponen fisik saja. Suatu aktivitas sering merupakan hasil dari dua atau lebih komponen fisik atau kombinasi dari berbagai unsur fisik. Dalam gambar 1.1. Bompa (1994:260) dalam Harsono (1988:225) digambarkan,



Gambar 1.1.
Ilustrasi Interdependensi Antara Komponen-Komponen Biomotorik
Sumber: Bompa (1994:260)

Pada cabang dayung terdapat kombinasi antara daya tahan dengan kekuatan yang menghasilkan daya tahan otot. Harsono (1988:226) memandang faktor latihan yang maksimal dapat mempengaruhi keberhasilan prestasi atlet, sebagaimana dikemukakannya bahwa: “Setiap komponen fisik haruslah dilatih seoptimal mungkin agar kelak dapat memberikan sumbangan bagi prestasi yang optimal dalam cabang

olahraganya”. Selain itu latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan, hal ini juga diungkapkan oleh Harsono (1988:153) bahwa:

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga salah satunya dibutuhkan keterampilan dalam penguasaan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar serta keterampilan dalam bertanding ataupun bermain sangat dipengaruhi oleh keadaan fisik. Artinya keadaan fisik ini berbanding lurus dengan penguasaan teknik terhadap prestasi yang dicapai. Dengan penguasaan teknik yang baik didukung dengan keadaan fisik yang maksimal, maka prestasi akan lebih mudah didapat. Harsono (1988:153), menjelaskan bahwa kalau kondisi fisik baik maka:

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

Berdasarkan pada pemahaman batasan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki peranan yang sangat dominan dalam peningkatan performa atau prestasi atlet khususnya pada cabang-cabang olahraga pertandingan. Disamping itu keberadaan kondisi fisik yang baik akan memberikan kontribusi positif pada atlet di dalam penguasaan teknik-teknik dalam cabang olahraga. Hal tersebut dikarenakan dengan kondisi fisik yang baik, maka penguasaan teknik akan lebih sempurna, karena walaupun dengan latihan yang berulang-ulang atlet tidak akan

merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga proses latihan akan memberikan pengalaman latihan yang bersifat relatif menetap.

Menurut Harsono (1988:226) bahwa: “Perkembangan setiap unsur tidak bisa diperoleh dalam waktu yang singkat, maka dibutuhkan suatu jangka waktu yang lama sebelum unsur-unsur tersebut dapat berkembang secara optimal”. Akan tetapi seringkali tidak tersedia waktu yang cukup untuk mengembangkan setiap unsur fisik tersebut secara optimal misalnya hanya 1-2 bulan saja.

Dalam kejuaraan dayung peneliti melihat dalam jangka waktu satu tahun terdapat beberapa kali perlombaan yang jaraknya terkadang berdekatan dan sebagian besar para pelatih menggunakan prinsip-prinsip latihan yang tidak bervariasi, sehingga atlet tampak bosan untuk melakukannya. Oleh karena itu, perlu dicari sistem latihan lain yang bisa menjamin atlet untuk berada dalam kondisi yang tetap baik dan atlet tersebut dapat melakukannya dengan maksimal. Suatu sistem latihan kondisi fisik yang dapat dipakai untuk maksud tersebut adalah sistem latihan yang disebut *circuit training*. Harsono (1988:227) mengungkapkan bahwa:

Circuit training didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat memperkembangkan kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, total fitnessnya dengan jalan: 1). Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu, atau, 2). Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pada latihan ini pada dasarnya penulis memadukan prinsip latihan beban dengan prinsip latihan sirkuit atau kontinyu. Pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh. Bumpa (2006:155) mengungkapkan bahwa:

Circuit training tends to be used by athletes whose primary source of energy is from the glycolytic/lactate pathway; for added variety to resistance training; or when a gym is not freely available and only body weight resistance exercises can be performed.

Yang maksudnya adalah *circuit training* cenderung digunakan oleh atlet yang energi utamanya berasal dari pola Glikolitik/laktat, untuk menambah keberagaman latihan tahanan atau ketika ruang olahraga tidak bebas tersedia dan hanya latihan tahanan saja yang bisa dilakukan.

Latihan beban merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri atau menggunakan beban luar seperti dumbell, barbell, atau mesin beban. Bentuk latihan yang menggunakan beban dalam yang paling banyak digunakan seperti *chin-up*, *push-up*, *sit-up*, ataupun *back-up*, sedangkan menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan. Latihan dengan beban dalam dirasa masih kurang efektif untuk meningkatkan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular karena spesifik, bervariasi dan intensitasnya tidak dapat dibuat seberat menggunakan beban luar.

Seperti yang di ungkap oleh Harsono (1988:231) bahwa metode ini pun berfungsi mengurangi kejenuhan atlet dalam rutinitas latihan yang monoton, berikut ketipian lengkapnya: "*Circuit training* biasanya diberikan dalam musim latihan jauh sebelum pertandingan (*pre-season*). Akan tetapi dapat juga diberikan dalam musim-musim latihan berikutnya sebagai variasi latihan dan untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan latihan". Latihan tersebut menurut para ahli memiliki kelebihan dan kekurangannya. Untuk mengetahui lebih jelas dampak langsung dari metode latihan ini terhadap peningkatan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular, maka penulis tertarik untuk mengungkapkan latihan *circuit training* ini. Diharapkan dapat diketahui apakah metode latihan ini efektif dalam meningkatkan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular atau sebaliknya.

Mengacu pada paparan diatas bahwa kekuatan dan daya tahan kardiovaskular merupakan bagian penting pada cabang olahraga dayung dan singkatnya waktu untuk latihan sebelum kompetisi, maka penulis tertarik untuk memfokuskan penelitian

Muhammad Fahmi Hasan, 2013

Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kekuatan Maksimal Dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Cabang Olahraga Dayung

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

kepada “Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal dan Daya Tahan Kardiovaskular”.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diungkapkan sebelumnya maka variable yang termuat dalam penelitian ini terdiri dari *variable bebas* tentang metode latihan circuit training, sedangkan untuk *variable terikat* adalah peningkatan kemampuan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular. Sehingga masalah penelitiannya, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan maksimal?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular?

C. Tujuan Penelitian

Atas dasar latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah:

1. Untuk mengetahui terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan maksimal.
2. Untuk mengetahui terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian adalah:

1. Secara teoritis

Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan metode latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular serta memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

Muhammad Fahmi Hasan, 2013

Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kekuatan Maksimal Dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Cabang Olahraga Dayung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Secara praktis

Metode latihan *circuit training* dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih atau Pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

E. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

BAB II LANDASAN TEORI

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang latihan kekuatan, latihan beban, metode *circuit training*, dan daya tahan kardiovaskular.

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas mengenai metode dan teknik pengumpulan data, desain penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi tentang pengelolaan atau analisis data dan analisis hasil penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diberikan.