

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu *Rowing*, *Canoeing*, dan *Traditional Boat Race*. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu untuk *Rowing*, *Federation Internasional Societies de Aviron (FISA)*, untuk *canoeing Internasional*, *Canoe Federation*, dan untuk *Traditional boat race*, *Internasional Dragon Boat Federation (IDBF)*. Untuk di Indonesia ketiga cabang olahraga dayung tersebut bernaung di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Adapun perbedaan yang sangat mendasar dari nomor-nomor di atas dapat terlihat dari karakteristik perahu, cara mendayung, posisi pendayung di perahu. Posisi pendayung duduk pada tempat duduk yang bisa bergerak maju mundur, menghadap pada butiran perahu. Pada nomor *kayak* posisi pendayung duduk didalam perahu, menggunakan satu tungkai pengayuh dengan dua dayungan kiri dan kanan.

Dalam cabang olahraga dayung khususnya pada nomor *rowing* terdapat tiga bentuk nomor yang digunakan yaitu *sweep*, *sculling*, dan *ergometer*. *Ergometer*, yaitu sebuah mesin yang digunakan untuk berlatih simulasi gerakan mendayung ketika berada di atas perahu *rowing* tetapi aktifitas ini dilakukan di darat. *Ergometer* ini juga sebagai alat bantu latihan untuk mengenalkan teknik dasar mendayung *rowing* untuk pemula dan juga untuk melatih seluruh komponen kondisi fisik, sangat bagus digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan atlet.

Tujuan dari pembinaan atau pelatihan olahraga adalah untuk membantu atau meningkatkan prestasinya. Untuk mencapai hal itu, atlet dituntut mempunyai kemampuan. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet menurut Harsono (1988, hlm. 100), yaitu “(a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Latihan kondisi fisik merupakan program pokok dan penting dalam pembinaan atlet untuk berprestasi. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting. Oleh karena itu, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan baik dan benar.

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

Apabila kondisi fisik baik, maka menurut Harsono (1988, hlm. 153),

Kalau kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kinerja 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 respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Perkembangan dan peningkatan prestasi dalam setiap cabang olahraga terutama cabang olahraga dayung merupakan suatu hal yang diperbincangkan dan dipermasalahkan sepanjang masa. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, artinya; setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Maka dari itu, sistem pembinaan cabang olahraga dayung harus selalu ditingkatkan sehingga dapat mencapai prestasi puncak yang ingin dicapai. Peneliti kali ini akan mencoba membandingkan kedua metode yang saat ini akan diterapkan untuk meningkatkan kekuatan maksimal yaitu metode latihan *split routine* dan set sistem.

Atlet yang memakai *split routine* menurut Leighton (1983) dalam Harsono (2016, hlm. 77) dalam pelaksanaannya: pada suatu hari hanya melatih anggota-anggota tubuh bagian atas, dan paha hari berikutnya

**Alfy Fauzia Azmi, 2018**

**PERBANDINGAN METODE SPLIT ROUTINE DENGAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG**

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

melatih anggota-anggota tubuh bagian bawah. Misalnya hari ini melatih otot-otot lengan, dada perut, punggung atau yang lain. Esoknya melatih otot-otot tungkai kaki, pantat, dan sebagainya sistem ini tidak lebih menguntungkan di bandingkan dengan sistem-sistem lainnya dengan hal memperkembang kekuatan dan hypertrophy otot, dan biasanya di lakukan apabila waktu untuk berlatih sangat terbatas.

Metode set sistem adalah suatu metode latihan Set sistem yaitu melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul dengan istirahat sebentar, untuk kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula. Banyak para ahli menyatakan bahwa perkembangan kekuatan otot akan lebih cepat apabila atlet berlatih sebanyak 3 set dengan 8 - 12 RM (Repetisi Maksimal) untuk setiap bentuk latihan. Untuk daya tahan otot bisa dilakukan 20 - 25 RM, *power* 12 - 15 RM. Dan sebaiknya dilakukan 3 kali seminggu, agar pada hari-hari tanpa latihan dapat dikondisikan untuk pemulihan dari kelelahan.

Sebagai landasan tambahan, hasil penelitian dari Delorme dan Watkins (Bowers dan Fox, 1992) menggambarkan bahwa program latihan kekuatan isotonik terdiri dari 1 - 3 set dengan beban 2 - 10 RM. Dan apabila pelaksanaan 6 set dengan beban RM yang tinggi akan membutuhkan banyak waktu. Pada program latihan yang disusun oleh Delorme dan watkins ini, frekwensi latihan 4 kali/minggu merupakan batas maksimal yang dapat ditolelir. Selanjutnya para pelatih telah sepakat, bahwa latihan 3 kali/minggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko yang kronis. Perlu ditekankan, bahwa kelelahan yang kronis yang disebabkan kurangnya istirahat merupakan hal yang harus dihindari. Lebih jelas lagi, istirahat disini bukan hanya dibutuhkan perhari tapi juga antara set yang satu dengan set yang lainnya. Jika frekuensi latihan diperhatikan, maka pencapaian kekuatan yang signifikan dapat diharapkan terjadi setelah 6 minggu, atau lebih lama dari itu.

Kekuatan (*Strength*) otot adalah komponan yang sangat penting (kalau bukan yang paling penting) guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Pertama, Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga, karena dengan kekuatan, atlet akan dapat berlari lebih

**Alfy Fauzia Azmi, 2018**

**PERBANDINGAN METODE SPLIT ROUTINE DENGAN SET SISTEM TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG**

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

cepat, lebih keras, dan keempat, kekuatan otot dapat membantu dapat membuat memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Maksud dari penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada perbedaan dari latihan menggunakan metode *split routine* dengan set sistem pada alat beban terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Disini penulis mengambil sampel pada atlet putra UKM Dayung UPI.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut yaitu, Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *split routine* dan latihan set sistem terhadap kekuatan dan daya tahan kekuatan pada atlet dayung?

1. Apakah metode *split routine* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada atlet dayung ?
2. Apakah metode set sistem berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada atlet dayung ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan maksimal antara metode *split routine* dan set sistem ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode *split routine* terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada atlet dayung.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode set sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada atlet dayung.
3. Ingin mengetahui Manakah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan maksimal antara metode *split routine* dan set sistem.

## **D. Manfaat Penelitian**

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

1. Secara teoritis

**Alfy Fauzia Azmi, 2018**

**PERBANDINGAN METODE SPLIT ROUTINE DENGAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG**

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

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

2. Secara praktis

Untuk memperkenalkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan kekuatan agar para pelatih khususnya di daerah-daerah memiliki variasi dalam melatih *atletnya*.

### **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 :

#### **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. *Rowing*
- C. Kondisi fisik
- D. Kekuatan
- E. Kekuatan Maksimal
- F. *Split routine*
- G. Set sistem
- H. Kerangka Berfikir
- I. Hipotesis

#### **3. BAB III**

- A. Desain Penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Instrumen Penelitian
- D. Prosedur Penelitian

**Alfy Fauzia Azmi, 2018**

**PERBANDINGAN METODE SPLIT ROUTINE DENGAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG**

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

- 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.

**Alfy Fauzia Azmi, 2018**

*PERBANDINGAN METODE SPLIT ROUTINE DENGAN SET SISTEM TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)