

## BAB 1 PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

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* (ICF) 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).

Dayung Canoeing itu sendiri merupakan gabungan dari beberapa jenis nomor pertandingan, yaitu: *Flatwater Racing, Cano Polo, Dragonboat Racing, Slalom and Wildwater Racing, Canoe Sailing and Marathon Racing*. Sedangkan Rowing terdiri dari *Sculling* dan *Sweep Rowing*. Perbedaan yang khas dari berbagai jenis dari olahraga tersebut adalah menyangkut karakteristik perahu dan cara bagaimana seseorang tersebut melakukan gerakan mendayung.

Pada *scull* dan *sweep* rowing posisi pendayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju mundur, menghadap pada butiran perahu. Pada nomor *canoe polo* mempunyai ciri khas dimana posisi pendayung berlutut di atas perahu menghadap ke depan, mendayung hanya pada posisi satu sisi saja, kiri atau kanan. Pada nomor *canoe polo* mempunyai ciri khas dimana posisi pendayung duduk di dalam perahu, menghadap kedepan, mendayung dengan menggunakan pengayuh yang memiliki dua daun dayung, namun selain mendayung atlet juga harus bisa memainkan bola. Pada nomor slalom kayak arus deras posisi pendayung sama seperti pendayung nomor *canoe polo*, hanya bedanya harus melawati gate (gawang) yang disediakan dan pertandingannya dilakukan di sungai yang berarus (*white water*). Pada nomor kayak posisi duduk, pengayuh yang digunakan sama seperti canoe polo dan slalom hanya bedanya nomor kayak di pertandingan di lintasan yang lurus dan di air tenang.

Gerakan mendayung kayak secara terinci di bagi dalam empat phase antar lima posisi dayung. Setiap posisi diuraikan, terutama orientasi dayung yang diperlukan untuk mendapatkan teknik yang benar. Posisi dayung sama dengan posisi pada *canoe* yaitu : *entry*, *pull*, *exit* dan *recovery*. Gerakan mendayung dilakukan secara berirama, terus menerus dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan istirahat.

Dalam melakukan teknik dayung kayak tentu saja harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Karena dengan kondisi fisik yang baik, maka penampilan suatu teknik akan menjadi lebih sempurna dan lebih konsisten dalam jangka waktu yang relatif lama. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988, hlm. 153). Sebagai berikut :

Apabila kondisi fisik itu 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 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.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
7. Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera , pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Orang akan dapat menghindari *mental fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Dengan kondisi fisik yang baik, maka kondisi mental, seperti rasa percaya diri (*self- confidence*) biasanya juga akan meningkat.

Kalau daya tahan baik, atlet tidak lekas capek dan bisa cepat pulih, (Harsono 1988). Kemampuan fisik untuk pedayung kayak (*canoeing*) ada beberapa faktor yang penting yaitu teknik, daya tahan, power, kecepatan, dan kemauan untuk menang. Otot-otot yang kuat, cepat dan dapat dipertahankan selama mungkin atau *power endurance*

**Ambar Koriani Sunarso Putri, 2018**

**KONTRIBUSI VO<sub>2</sub> MAX DAN POWER ENDURANCE TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG KAYAK SINGLE JARAK 1000 METER**

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

sangat penting sebagai pendukung penampilannya. Peran *power endurance* sangat berarti pada saat melakukan tarikan yang dilakukan secara terus menerus dan tentu saja didukung dengan perputaran pinggang, dan pijakan kaki secara konsisten. Daya ledak otot pada saat dayung masuk ke air harus kuat dan cepat agar bisa mempertahankannya sampai finish. Dengan keadaan fisik yang baik tentu saja akan mempengaruhi terhadap setiap penampilan kerja atau prestasi.

Selain *power endurance* ada faktor lain yang sama pentingnya yaitu *VO<sub>2</sub> Max* adalah “Jumlah O<sub>2</sub> maksimal yang digunakan oleh tubuh ketika melakukan aktivitas fisik dalam suasana aerobik”, Matjan (2010). Sedangkan kecepatan menurut Harsono (2016, hlm. 119), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangatcepat.. Faktor-faktor tersebut merupakan sarana pendukung dalam setiap penampilan atlet terhadap kecepatan mendayung jarak 1000 meter. *VO<sub>2</sub> Max* dan *power endurance* sangat berpengaruh terhadap kecepatan atlet dayung kayak single jarak 1000 meter karena dari kedua faktor tersebut saling berhubungan dengan kecepatan. Dalam tubuh dengan *VO<sub>2</sub> Max* yang besar, terdapat mesin pencipta energi yang kerjanya luar biasa dan tanpa henti. Paulus dkk (2016).

Faktor-faktor tersebut merupakan sarana pendukung dalam setiap penampilan atlet dalam mencapai suatu prestasi. Mengamati dari beberapa pendapat di atas penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kontribusi *VO<sub>2</sub> Max* dan *power endurance* terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai yaitu :

1. Seberapa besar kontribusi *VO<sub>2</sub> max* terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter?
2. Seberapa besar kontribusi *power endurance* terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter ?
3. Seberapa besar kontribusi *VO<sub>2</sub> Max* dan *power endurance* secara bersama-sama terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter ?

**Ambar Koriani Sunarso Putri, 2018**

**KONTRIBUSI *VO<sub>2</sub> MAX* DAN *POWER ENDURANCE* TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG KAYAK SINGLE JARAK 1000 METER**

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

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi  $VO_2$  Max terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter ?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi power endurance terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi  $VO_2$  Max dan power endurance secara bersama-sama terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter ?

### **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

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 praktik

Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga Dayung untuk membina atlet melalui program latihan baik dan terarah. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

### **E. Batasan Penelitian**

Batasan penelitian sangat perlu dinyatakan sebagai pembatas penelitian itu sendiri agar peneliti lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu penelitian ini membatasi masalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini adalah Kontribusi  $VO_2$  Max dan power Endurance terhadap kecepatan mendayung kayak single jarak 1000 meter.
2. Sumber data atau populasi adalah atlet dayung canoeing kayak putra nasional indonesia.

**Ambar Koriani Sunarso Putri, 2018**

*KONTRIBUSI  $VO_2$  MAX DAN POWER ENDURANCE TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG KAYAK SINGLE JARAK 1000 METER*

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

3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif.

## **F. Struktur Organisasi**

Struktur Organisasi Skripsi Terdiri atas lima bab, yaitu:

1. BAB I Pendahuluan: berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, dan Manfaat Penelitian.
2. BAB II Kajian Pustaka, Hakekat Olahraga Dayung, Analisis Teknik Mendayung Kayak, Karakteristik Pedayung Kayak, Kondisi Fisik, Kontribusi  $VO_2$  Max terhadap Kecepatan Dayung Nomor Kayak, Kontribusi Power Endurance terhadap Kecepatan Dayung Nomor Kayak, dan Anggapan Dasar dan Hipotesis.
3. BAB III Metode Penelitian, Desain Penelitian, Populasi, dan Sampel Penelitian, Instrumen Penelitian, Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.
4. BAB IV Hasil Pengolahan dan Analisis Data, Hasil Penelitian, Diskusi Temuan.
5. BAB V Kesimpulan dan Saran: menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.

**Ambar Koriani Sunarso Putri, 2018**

*KONTRIBUSI  $VO_2$  MAX DAN POWER ENDURANCE TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG KAYAK SINGLE JARAK 1000 METER*

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