

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dayung adalah salah satu cabang olahraga daya tahan (*endurance*) yang sasaran utamanya adalah air dengan menggunakan media perahu dan dayung. Pendayung yang memenangkan lomba dayung adalah pendayung yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat dan tidak membuat kesalahan ataupun melanggar peraturan. Pemenang dibabak penyisihan maju kebabak semifinal, dan pemenang semifinal maju kebabak final.

Olahraga dayung diseluruh indonesia yang bernaung dalam induk organisasi yang dinamakan PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia) pada dasarnya PODSI merupakan gabungan dari tiga induk cabang olahraga yaitu *rowing*, *canoing*, dan *traditional boat race*, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societies de Aviron* (FISA) untuk *rowing*, *International Canoe Federation* (ICF) untuk *canoing*, dan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk *traditional boat race*.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga dayung diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkesinambungan. 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 tanpa mengesampingkan faktor lainnya, karena kondisi fisik merupakan faktor penting dalam semua cabang olahraga maka diperlukan program latihan kondisi fisik terencana dan sistematis.

Menurut Harsono (2001, hlm. 6) dalam buku kondisi fisik mengatakan bahwa komponen fisik olahraga dayung adalah (1. Daya tahan aerobik dan anaerobic 60%, 2. Kekuatan 25%, 3. Kecepatan 2,5%, 3. Koordinasi 10%, 4.

Kelentukan 2,5%,) yang baik, sehingga atlet mampu berpenampilan maksimal saat berlomba.

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan, sejalan yang di ungkapkan oleh Harsono (2001, hlm. 24).), berikut merupakan suatu karakteristik fisik dasar yang menentukan prestasi olahraga. Kekuatan (*strength*) dapat di klasifikasikan sebagai berikut: “(a) Power, (b) Strength Endurance, dan (c) Maximum Strength”.

Jenis latihan yang biasanya digunakan untuk otot tungkai adalah *weight training* atau latihan beban. Latihan beban adalah salah satu bentuk latihan tahanan untuk meningkatkan kekuatan. Akan tetapi, berbanding terbalik dengan fungsi otot tungkai, model-model latihan peningkatan otot tungkai masih belum maksimal dalam penerapannya.

Bentuk latihan untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai dalam latihan beban adalah dengan latihan squat dan leg press Beachele (2010). latihan *leg press* sangat baik untuk pembentukan kekuatan otot tungkai, bagian otot tungkai tersebut diantaranya *quadriceps*, *hamstrings* dan *gluteals* Beachele (2010. hlm,44).

Latihan squat ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan suatu barbel dengan intensitas, set, frekuensi dan lama latihannya dapat menimbulkan suatu efek latihan yaitu berupa peningkatan kekuatan (*strength*), daya ledak serta daya tahan otot. Dengan meningkatkan kekuatan (*strength*), daya ledak dan daya tahan otot, kemampuan fisik akan bertambah secara umum, Rachman (2014).

Diketahui bahwa menurut Kleshnev (2000), kekuatan otot tungkai dalam cabang olahraga dayung *rowing* berkontribusi sekitar setengahnya yaitu sebesar (46,4%) dari total kekuatan dayung, otot badan bertanggung jawab atas sekitar sepertiganya yaitu sebesar (30,9%) dari total kekuatan mendayung, sedangkan kontribusi lengan dan bahu berkontribusi sebesar (22,7%) dari kekuatan mendayung, Maka dari itu kontribusi kekuatan tungkai lebih berkontribusi terhadap peningkatan prestasi pada cabang olahraga dayung *rowing*. Peneliti kali ini akan mencoba melihat pengaruh dari kedua metode untuk melatih kekuatan otot tungkai yang saat ini akan diterapkan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yaitu metode latihan *leg press* dan *back squat*.

Fahmi Fadhiil, 2019

PENGARUH LATIHAN LEG PRESS DAN BACK SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DALAM CABANG OLAHRAGA DAYUNG ROWING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Sehingga dari kedua pengertian tersebut peneliti akan mengambil kekuatan otot tungkai maksimal untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga dayung *rowing* dengan mencari 1RM, yang di jelaskan oleh Nolte (2005. hlm, 88) menjelaskan bahwa “*there are two ways to estimate maximum strength. maximal strength testing, often called 1RM, measures the maximum amount of weight that an individual can lift one time. submaximal repetition testing uses lighter weight, more repetition, and a formula*”. Maksud dari kutipan tersebut adalah cara untuk memperkirakan kekuatan maksimum. pengujian kekuatan maksimal dengan menggunakan 1RM, mengukur jumlah maksimum berat yang dapat diangkat oleh satu individu satu kali. pengujian pengulangan submaksimal menggunakan bobot yang lebih ringan, lebih banyak pengulangan, dan formula.

Oleh karena itu, peneliti tertarik dengan prosedur/protokol yang terdapat pada metode latihan ini, mengenai tentang seberapa besar pengaruh latihan *leg press* dan *back squat* terhadap peningkatan kekuatan pada otot tungkai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *leg press* berdampak signifikan terhadap peningkatan kekuatan (*strength*) otot tungkai ?
2. Apakah latihan *back squat* berdampak signifikan terhadap peningkatan kekuatan (*strength*) otot tungkai ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada latihan *leg press* dan *back squat* terhadap peningkatan kemampuan *strength maximal* otot tungkai ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang “ Pengaruh latihan *leg press* dan *back squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dalam cabang olahraga dayung *rowing*.”

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *back squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *leg press* dan *back squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoretis

Secara teoretis penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga dayung rowing guna mendapatkan feedback pada atletnya, agar atlet bisa berkembang dan menjadi lebih baik

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi pelatih olahraga, khususnya pelatih olahraga dayung rowing untuk menjadi acuan dalam melatih olahraga dayung rowing agar potensi atlet berkembang menjadi lebih baik lagi. Serta mengetahui peningkatan kekuatan otot tungkai pada atletnya.

E. Batasan Operasional Penelitian

Batasan masalah seperti ini untuk memberikan gambaran kepada penulis agar penelitian lebih terarah, yang nanti dapat memperoleh tujuan yang jelas dari permasalahan penelitian ini, oleh karena itu peneliti membatasi masalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini mengungkapkan seberapa signifikan pengaruh latihan *leg press* dan *back squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dalam cabang olahraga dayung rowing.
2. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen
3. Bentuk latihan yang digunakan dalam latihan ini adalah *leg press* dan *back squat*

4. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Pelatcab kota Bandung cabang olahraga dayung rowing kategori putra dan putri sebanyak 18 orang
5. Penelitian ini menggunakan pendekatan purposive sampling, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang selalu hadir mengikuti kegiatan latihan.

F. Struktur Organisasi Skripsi

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

1. Bab I memuat pendahuluan yang mencakup Latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, struktur organisasi skripsi.
2. Bab II memuat landasan teori, kerangka pemikiran dan hipotesis yang berisi teori – teori yang berhubungan dengan : rowing, Teknik Mendayung Rowing, parameter sukses pendayung rowing (*anthopometric, physiologis, psikologis*), Kekuatan (*Strength*), kekuatan maksimal (*strength maximum*), latihan *leg press*, latihan *back squat*, kerangka pemikiran dan hipotesis.
3. Bab III memuat metode latihan, yang mencakup metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrument penelitian pelaksanaan latihan, dan prosedur pengelolaan data.
4. Bab IV memuat hasil penelitian yang mencakup hasil penelitian, analisis penelitian dan diskusi temuan.
5. Bab V memuat kesimpulan dan saran.

