

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dayung adalah salah satu cabang olahraga daya tahan dengan sasaran utamanya menggunakan media perahu dan dayung. Olahraga dayung di Indonesia bernaung dalam induk organisasi yang bernama PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia) yang di dalamnya tergabung tiga induk cabang olahraga yaitu; *Federation International Societes de Aviron* (FISA) untuk *rowing*, *International Canoe Federation* (ICF) untuk *canoeing* dan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk *traditional boat race* (Ho, Smith, & O'Meara, 2009).

Indonesia sebagai negara maritim seharusnya menjadikan olahraga air sebagai potensi serta menjadi media yang dapat mengembangkan dan meningkatkan prestasi, hanya saja saat ini cabang olahraga air seperti olahraga dayung belum sepopuler cabang olahraga lainnya seperti sepak bola, badminton dan bola voli. Namun sampai saat ini di Indonesia cabang olahraga dayung sudah merambah ke dunia internasional seperti cabang olahraga *canoeing* sudah mulai menunjukkan prestasi yang gemilang di tingkat nasional dan internasional (Asep Firmansyah, 2019).

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 (Turner, 2011).

Mengamati perkembangan dan kemampuan kondisi fisik dasar atlet khususnya cabang olahraga *canoeing* masih terdapat kesenjangan pada program latihan sehingga menjadi masalah perkembangan prestasi di tingkat nasional dan internasional. Kesenjangan yang terjadi adalah belum diaplikasikannya sebuah program latihan yang berbasis ilmu dan teknologi olahraga seperti yang telah berkembang di luar negeri dan belum terdapat di Indonesia.

Dukungan ilmu dan teknologi olahraga dan hasil penelitian bagi dunia kepelatihan semakin hari semakin canggih dan modern. Oleh karena itu, kontribusi para ilmuwan olahraga terhadap peningkatan prestasi atlet cabang olahraga *canoeing* menjadi pendukung dalam penemuan terbaru mengenai metode pelatihan. Temuan hasil penelitian terbaru mengenai program latihan hendaknya dapat direfleksikan untuk meningkatkan kualitas metodologi dan sistem latihan sehingga prestasi atlet dapat tercapai dengan maksimal (Yang, Lee, dkk, 2017).

Fakta menunjukkan masih adanya penggunaan program pelatihan yang keliru pada saat atlet melakukan latihan. Sehingga prestasi atlet di Indonesia masih belum maksimal, Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang penerapan ilmu dan pengetahuan olahraga, seperti latihan yang masih belum menggunakan bentuk latihan yang spesifik sesuai kebutuhan cabang olahraga *canoeing* seperti bentuk latihan *canoeing specificity* (Bell, dkk, 1989). Pada cabang olahraga *canoeing* unsur latihan yang dominan adalah kekuatan sehingga pelatih harus pandai memilih bentuk-bentuk latihan yang paling sesuai, spesifik dan yang paling diperlukan oleh cabang olahraga *canoeing* (Harsono, 2015, hlm. 64).

Pada cabang olahraga *canoeing* peranan latihan *canoeing specificity* sangat lah penting pada dasarnya terdapat biomotor fisik dasar yang spesifik, Csaba Szanto (2014, hlm. 130) kelompok otot spesifik dan paling penting yang digunakan pada cabang olahraga *canoeing* adalah *musculus deltoids*, *musculus triceps brachi*, *trapezius brachi*, *biceps brachi*, *rectus abdominis*, *latissimus dorsi*, *pectoralis major*, *obliquus externus abdominis*.

Karena biomotor fisik khususnya otot sangat spesifik maka dibutuhkan latihan yang spesifik juga (*specificity*). Oleh karena itu setiap atlet pada cabang olahraga tertentu membutuhkan biomotor fisik dasar yang spesifik untuk menunjang prestasi yang maksimal (Bompa & Haff, 2009, hlm. 43).

Sedangkan biomotor fisik dasar yang spesifik bagi atlet cabang olahraga *canoeing* yang perlu dimaksimalkan adalah kemampuan fisik dasar yaitu; kekuatan (otot lengan dan bahu, otot punggung, otot tungkai), daya tahan otot (otot lengan dan

bahu, otot perut, otot punggung, otot tungkai), *power* (otot lengan), daya tahan jantung paru (*cardio vascular*) (Purba, 2019, hlm. 101).

Berdasarkan data dan fakta pengalaman di lapangan membuktikan pada saat perlombaan atlet *canoeing* pada babak pertama sudah tampak jelas menunjukkan penurunan kondisi fisik yaitu ditandai dengan kelelahan yang berlebihan (Foss dan Keteyian, 2006, hlm. 59). Sehingga hal ini dapat menyebabkan kemampuan fisik dasar atlet *canoeing* belum optimal untuk meningkatkan prestasi pada saat mengikuti perlombaan baik di tingkat nasional dan di tingkat internasional.

Di Provinsi Jawa Barat terdapat club dayung yang bernama club dayung UNSIKA, dimana prestasi club dayung UNSIKA junior ini pernah mengalami naik dan turun di kompetisi nasional namun pada kompetisi tahun lalu mengalami penurunan. Dari uraian ini menunjukkan bahwa prestasi atlet *canoeing* club dayung UNSIKA junior belum berprestasi secara maksimal. Berbagai faktor penyebab turunnya prestasi atlet *canoeing* club dayung UNSIKA adalah belum diaplikasikannya penggunaan program latihan dengan bentuk latihan yang spesifik dan belum menggunakan bentuk latihan yang terencana dengan baik.

Meskipun belum dianalisis secara mendalam, namun penurunan biomotor fisik dasar atlet *canoeing* club dayung UNSIKA diduga terjadi karena adanya penumpukan sisa metabolisme atau kadar laktat darah yang dapat diukur melalui pengukuran *lactate meter*. Namun demikian, sampai saat ini masih belum diketahui besar perubahan yang terjadi dalam bentuk respons kadar asam laktat darah setelah latihan (Janssen, 1989, hlm. 26).

Jika ditinjau dari bukti data di lapangan bahwa kompetisi pada cabang olahraga *canoeing* dilaksanakan dengan sistem *repeatchage* sehingga menuntut atlet untuk terus bertanding sampai mendapat poin aman dan agar dapat melanjutkan ke babak berikutnya menuju final, hal ini membuktikan pada saat bertanding atlet *canoeing* tampak jelas menunjukkan penurunan kondisi fisik yaitu dengan kelelahan yang berlebihan (Michael, dkk, 2008).

Dari analisis gerak cabang olahraga *canoeing* sumber energi yang digunakan saat bertanding berasal dari metabolisme anaerobik laktasid, pada saat bertanding

atau saat menjalani sesi latihan menghasilkan energi atau ATP, dari hasil energi maka akan terbentuk pula asam laktat. Peningkatan kadar asam laktat pada otot atlet *canoeing* akan menyebabkan terhambatnya pembentukan energi sehingga atlet *canoeing* akan cepat merasa lelah dan pada akhirnya berpengaruh terhadap prestasi atlet dayung (Li, Niessen, dkk, 2014).

Pada saat berlomba atlet *canoeing* club dayung UNSIKA melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi menyebabkan otot berkontraksi dalam keadaan anaerobik, sehingga penyediaan ATP terjadi melalui proses glikolisis anaerobik. Hal ini mengakibatkan peningkatan kadar laktat dalam darah maupun otot. Tetapi otot yang terlatih tetap dapat berkontraksi dengan baik pada konsentrasi asam laktat yang cukup tinggi. Setelah mendapat oksigen, asam laktat diubah kembali menjadi asam piruvat dan selanjutnya diubah menjadi energi, karbondioksida dan air (Soekarman, 1987, hlm. 10).

Aktivitas dengan intensitas lebih dari 50% VO₂ maks akan meningkatkan penumpukan kadar laktat, sehingga dapat menurunkan pH. Pada latihan sub maksimal diperkirakan terjadi penumpukan yang berpengaruh terhadap perubahan pH. Dalam keadaan istirahat tubuh memiliki pH darah normal 7,4 dan pada latihan fisik pH dapat menurun menjadi 7,0 dan pada latihan fisik yang maksimal pH darah dapat turun hingga 6,5. Penurunan pH darah dan otot dapat menyebabkan produksi kadar laktat pada jaringan hypoxia dan menurunkan penggusuran kadar laktat oleh hati karena terhambatnya glikolisis (Bangsbo, 1997).

Penimbunan laktat dalam darah menjadi masalah mendasar dalam kinerja fisik. karena menimbulkan kelelahan yang kronis dan menurunkan kinerja fisik (Ahmaidi, 1996, hlm. 450). Perubahan inilah yang menyebabkan timbulnya kelelahan pada atlet *canoeing* club dayung UNSIKA sehingga mengalami penurunan kondisi fisik.

Dari uraian ini menunjukkan bahwa kemungkinan tidak optimalnya biomotor fisik dasar atlet *canoeing* club dayung UNSIKA disebabkan oleh program latihan yang belum menerapkan bentuk latihan yang spesifik dan tepat seperti menggunakan latihan *canoeing specificity*. Selain itu kemungkinan lain penyebab tidak optimalnya

kondisi fisik atlet *canoeing* club dayung UNSIKA oleh karena tingginya asam laktat pada otot yang terbentuk pada saat latihan (Goer, 2000).

Sampai saat ini belum pernah ada penelitian atau program latihan yang tepat sebagai upaya untuk menurunkan asam laktat dan meningkatkan biomotor fisik dasar pada atlet *canoeing* club dayung UNSIKA. Menggunakan latihan *canoeing specificity* di dalam program latihan akan diketahui laktat darah pemulihan (Belcastro & Bonen, 1975) dan meningkatkan biomotor fisik dasar pada atlet *canoeing* club dayung UNSIKA (Walisiewicz dan King, 2009, hlm. 35).

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul pengaruh latihan *canoeing specificity* terhadap peningkatan biomotor fisik dasar dan laktat darah pemulihan atlet *canoeing* junior Jawa Barat.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1.2.1 Apakah latihan *canoeing specificity* dapat meningkatkan biomotor fisik dasar dan laktat darah pemulihan pada atlet *canoeing* junior Jawa Barat?
- 2.12.1 Apakah latihan *canoeing specificity* lebih baik dibandingkan dengan penerapan tanpa latihan *canoeing specificity* untuk meningkatkan biomotor fisik dasar dan laktat darah pemulihan pada atlet *canoeing* junior Jawa Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *canoeing specificity* terhadap peningkatan biomotor fisik dasar dan laktat darah pemulihan atlet *canoeing* junior Jawa Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berikut ini adalah tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1.3.2.1 Menganalisis pengaruh pemberian latihan *canoeing specificity* terhadap peningkatan biomotor fisik dasar dan laktat darah pemulihan pada atlet *canoeing* junior Jawa Barat.

1.3.2.2 Menganalisis perbedaan pengaruh pemberian latihan *canoeing specificity* dengan penerapan tanpa latihan *canoeing specificity* terhadap peningkatan biomotor fisik dasar dan laktat darah pemulihan pada atlet *canoeing* junior Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun diantaranya adalah :

1.4.1 Manfaat akademik

Hasil penelitian ini selain dapat menjelaskan secara ilmiah tentang pemberian latihan *canoeing specificity* untuk meningkatkan biomotor fisik dasar serta mengetahui bagaimana laktat darah pemulihan pada atlet *canoeing*. Melalui penelitian diharapkan pelatih dapat memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai metode pelatihan khususnya cabang olahraga *canoeing*, sebagai bahan referensi, sumbang keilmuan dan rujukan bagi atlet, pelatih, dan pembina pada umumnya.

1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh praktisi olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet pada umumnya dan secara khusus bagi atlet *canoeing* dengan menerapkan ilmu dan teknologi olahraga dalam penyusunan program periodisasi latihan sesuai dengan spesifik cabang olahraga *canoeing*. Penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi pelatih cabang olahraga *canoeing* atau pihak terkait dan menjadi acuan dalam pengaplikasian pembinaan prestasi cabang olahraga *canoeing* dengan menerapkan latihan *canoeing specificity*.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi tesis berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam tesis, mulai dari bab I hingga bab V.

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari tesis yang terdiri dari:

- a. Latar belakang penelitian.
- b. Rumusan masalah penelitian.
- c. Identifikasi dan perumusan masalah.
- d. Tujuan penelitian.
- e. Manfaat penelitian.
- f. Struktur organisasi tesis.

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka memiliki peran yang sangat penting, kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis, bab II terdiri dari:

- a. Kajian pustaka atau pembahasan teori-teori dan konsep turunannya dalam bidang yang dikaji.
- b. Penelitian yang relevan.
- c. Kerangka berpikir
- d. Hipotesis

Bab III berisi penjabaran yang rinci mengenai metodologi penelitian yang terdiri dari:

- a. Waktu, tempat penelitian, populasi, sampel
- b. Desain, metode, rancangan penelitian
- c. Definisi operasional
- d. Instrumen penelitian
- e. Pengembangan instrumen antara lain: pengujian validitas, reliabilitas, dan hasil uji validitas dan reliabilitas
- f. Teknik pengumpulan data

- g. Teknik analisis data; rincian tahap-tahap analisis data, teknik yang dipakai dalam analisis data

Untuk penelitian kuantitatif pengujian validitas dan reliabilitas instrumen serta analisis data dilakukan dengan beberapa tahap, mungkin menggunakan software tertentu, disini saya menggunakan software windows dan microsoft excel.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari:

- a. Pengolahan atau analisis data
- b. Pemaparan data kuantitatif
- c. Pembahasan data penelitian

Bab V menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan uraian padat, terdiri dari:

- a. Simpulan penelitian.
- b. Implikasi penelitian.
- c. Rekomendasi penelitian.