

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dayung adalah olahraga yang memerlukan kemampuan *anaerobic* dan *aerobic* yang tinggi, memiliki tinggi badan dan tungkai yang kuat dan lengan yang kuat dan tahan terhadap kelelahan atau *stress* (Raharjo, 2006). Cabang olahraga dayung ada yang bersifat permainan dan ada juga yang bersifat perlombaan, olahraga ini biasa dilakukan secara individu maupun kelompok. Bahkan, olahraga ini bisa dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur seni, karena di dalamnya melibatkan perpaduan antara gerak tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung.

Cabang olahraga dayung yang dikenal di Indonesia sebenarnya merupakan gabungan tiga induk cabang olahraga yaitu Rowing, Canoeing dan Tradisional Boat Race atau yang sering dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan Perahu Naga. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federatio International Societes de Aviron* (FISA) untuk Rowing, *International Canoe Federation* (ICF) untuk Canoeing, dan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk *Traditional Boat Race*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut bernaung di bawah satu induk organisasi yaitu *Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia* (PODSI) (Alfiando, 2014).

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 di Kabupaten Indramayu.

Olahraga dayung merupakan olahraga yang memerlukan daya tahan dan kekuatan. Olahraga dayung sendiri untuk canoeing otot yang lebih dominan itu upper body yaitu otot deltoid, biceps brachi, triceps brachi, wrist extensors, latissimus dorsi (otot sayap).

Pada cabang olahraga dayung tersebut terdapat kombinasi antara daya tahan dengan kekuatan yang menghasilkan daya tahan otot. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok

otot dalam suatu satu kontraksi maksimal (Widiastuti 2011: 15) (Surahman, Kanca, & Tisna, 2018).

Jonath Krempel dalam Irawadi (1981:1) mengartikan bahwa” kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi” (Bruno, 2019). 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 latihan yang dapat melakukannya dengan maksimal. Suatu sistem latihan kondisi fisik yang dapat dipakai untuk maksud tersebut adalah latihan yang disebut *circuit training*.

Sirkuit training adalah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan and G.T. Anderson pada tahun 1953 di University of Leeds-Inggris, dalam program latihan ini, terdapat beberapa stasiun kebugaran jasmani, seperti push up, sit up, dll. Dalam program pelatihan ini biasanya digunakan peralatan mesin, peralatan hidraulik, beban tangan dan biasanya jarak tiap stasiun 15 detik sampai 3 menit untuk menjaga agar otot tidak kelelahan (Adamson, 1959).

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.

Yang maksudnya adalah circuit cenderung digunakan oleh atlet yang energi utamanya bersala dari pola Glikolitik/laktat, untuk menambah keberagaman latihan tahanan atau ketika ruang olahraga tidak bebas tersedia dan hanya latihan tahanan saja yang bisa dilakukan keuntungan dari program pelatihan sirkuit yang menggabungkan latihan aerobik dan latihan beban terbukti luangkan sedikit waktu untuk menghasilkan hasil kebugaran yang lebih baik (Wirat Sonchan, Pratoom Moungmee, 2017).

Latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk:1) Kekuatan otot, 2) Ketahanan otot, 3) Kelentukan, 4) kelincahan, 5) Keseimbangan, dan 6) Ketahanan jantung paru (Nugroho, 2015). Circuit training juga dapat

meningkatkan kekuatan maksimal dan daya tahan otot (Adamson, 1959). Latihan tersebut menurut para ahli memiliki kelebihan dan kekurangannya. Untuk mengetahui lebih jelas dampak langsung dari metode latihan ini terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Maka penulis tertarik untuk mengungkap latihan circuit training ini. Diharapkan dapat diketahui apakah metode ini efektif dalam meningkatkan kekuatan maksimal atau sebaliknya.

Mengacu pada paparan diatas bahwa kekuatan dan daya tahan otot merupakan bagian penting pada cabang olahraga dayung dan singkatnya waktu untuk latihan sebelum kompetisi, maka penulis tertarik untuk memfokuskan penelitian kepada “Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal Pada Atlet Dayung di Kabupaten Indramayu”.

1.2 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 tentang *variable terikat* adalah peningkatan kemampuan kekuatan maksimal. Sehingga masala penelitiannya, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan circuit training terhadap kekuatan maksimal tubuh bagian atas?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan maksimal tubuh bagian bawah?

1.3 Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui mempengaruhi signifikan dari metode latihan circuit training terhadap peningkatan kekuatan maksimal tubuh bagian atas.
2. Untuk mengetahui mempengaruhi signifikan dari metode latihan circuit training terdapat peningkatan kekuatan tubuh bagian bawah.

1.4 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 mengetahui dampak penerapan metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan kekuatan maksimal serta memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

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.

1.5 Strukur 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*, Dayung dan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III METODE PENELITIAN

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

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Membahas mengenai temuan penulis dan hasil olah data dan pembahasan yang merupakan hasil data yang sudah dianalisis dengan mengaitkan dengan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Membahas kesimpulan dari temuan tersebut dan implikasi dan rekomendasi. Sehingga, penelitian ini dapat dijadikan referensi jika akan dilakukan penelitian lanjutan yang serupa.