

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

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

Di dalam cabang olahraga dayung rowing meliputi : *sculling rowing*, *sweep rowing*, *ergometer*. Pada nomor *sculling* dan *sweep rowing* ada dua kategori, yaitu pada *sculling* setiap atlet menggunakan papan dayungan yang dikayuh bersama mulai dari satu sampai empat kali kayuhan, sedangkan untuk *sweep rowing* setiap atlet memakai satu buah papan dayung dan posisi pendayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju mundur, menghadap kebagian butiran perahu. Tungkai dayung yang digunakan untuk mengayuh terletak pada sisi kiri dan kanan perahu yang disangga oleh satu set alat penyangga dayung (*ringer*). Mendayung dengan segenap tubuhnya (tungkai, badan, dan lengan). Mendayung *sculling* dengan menggunakan alat bantu ergometer merupakan pengembangan yang didesain menyerupai olahraga dayung jenis rowing, akan tetapi aktivitas ini dilakukan di darat.

Pada cabang olahraga dayung ada yang dinamakan mesin rowing, mesin ini dikenal dengan nama ergometer rowing. Pada awalnya ergometer rowing dirancang sebagai alat simulasi untuk berlatih atau tes prestasi bagi para pedayung khususnya pada nomor rowing. Namun, seiring dengan berkembangnya olahraga dayung, dalam perjalanannya ergometer rowing dijadikan sebagai salah satu nomor yang diperlombakan di darat yang jaraknya sama dengan di air yaitu 2000 meter. Cara penggunaan mesin ini sama halnya dengan melakukan gerakan di perahu. Sebagai gambaran dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1.1 *Ergometer Rowing*

Mesin *rowing* atau ergometer *rowing* adalah sebuah mesin yang digunakan untuk berlatih mensimulasikan gerakan mendayung ketika berada diatas perahu *rowing*, mesin ergometer ini biasa digunakan oleh para pemula untuk mengetahui, merasakan, bagaimana teknik mendayung *rowing* yang baik dan benar. Selain digunakan oleh para atlet pemula mesin ergometer ini juga selalu digunakan oleh para atlet elit untuk berlatih, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan pencapaian performa.

Perkembangan dan peningkatan prestasi dalam setiap cabang olahraga terutama cabang olahraga dayung merupakan suatu hal yang diperbincangkan dan dipermasalahakan 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. Menurut Harsono (1998, Hlm. 153)

Jika kondisi fisik baik, maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system 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.

Setiap cabang olahraga memiliki berbagai komponen fisik dasar yang dominan dan perlu dilatih secara sistematis, terencana, dan progresif, komponen tersebut adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Akan tetapi, dalam setiap cabang olahraga tertentu memiliki karakteristik kondisi fisik yang berbeda. Hal itu disebabkan karena penggunaan otot yang paling dominan dalam setiap cabang olahraga itupun berbeda. Menurut Harsono (2001, hlm. 6) dalam buku kondisi fisik mengatakan bahwa komponen fisik olahraga dayung yaitu : “1. Daya tahan 60%, 2. Kekuatan 25%, 3. Kecepatan 2,5%, 4. koordinasi 5. Kelentukan 2,5% . Pada cabang olahraga dayung komponen fisik yang lebih dominan digunakan pada saat latihan dan pertandingan adalah daya tahan (*endurance*) kemampuan fisik untuk beraktifitas atau berlatih dalam waktu yang lama, latihan dayatahan adalah latihan ditingkat aerobik artinya suplai oksigen masih cukup, untuk menyelesaikan intensitas latihan yang dilakukan. Oleh karena itu pada saat latihan dayatahan tidak akan terjadi akumulasi asam laktat yang berlebihan.

Komponen fisik selanjutnya adalah kekuatan (*strength*) ialah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur penting dalam sebuah program latihan kondisi fisik, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan sekaligus pencegah cedera. Komponen kondisi fisik yang tidak kalah penting selanjutnya adalah kelentukan (*flexibility*). Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya,

Komponen fisik yang satu ini terkadang diabaikan oleh para pelatih karena masih banyak menganggap kelentukan ini tidak terlalu dibutuhkan, padahal kelentukan otot dan kelentukan persendian berfungsi untuk memperluas ruang gerak persendian, mengurangi atau menghindari cedera, dan juga membantu gerak koordinasi teknik menjadi lebih baik serta pengarahan tenaga menjadi lebih efisien.

Akan tetapi tidak hanya kekuatan dan daya tahan saja yang di perlukan atlet dayung power juga lebih di perlukan dalam olah raga dayung menurut willmore (1977) mengatakan power adalah “*Product of force and velocity. This is probably more more important than absolute strength alone.*” Artinya hasil dari gaya juga membutuhkan power bukan hanya kekuatannya saja. Bahwa power adalah kemampuan tahanan dalam kecepatan yang tinggi Sama halnya dengan Harre (1982) berpendapat bahwa power adalah “*The ability of an athlete to overcome resistance by a high speed of contraction*”. Yang artinya kemampuan seorang atlet untuk mengatasi resistansi dalam kecepatan yang tinggi

Sistem latihan dalam melakukan latihan beban (weight training) mempunyai berbagai program latihan. Adapun bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu menggunakan set block system, compound set system dan circuit weight training system. Beberapa sistem latihan mempunyai spesifikasi yang berbeda-beda. Pada dasarnya circuit weight training system adalah memadukan latihan beban dengan prinsip latihan sirkuit, pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh. Menurut Djoko (2009, hlm. 67)

Latihan beban ini terdiri atas beberapa macam latihan beban yang disusun menjadi beberapa station atau pos, dengan pembebanan ringan ulangan banyak, dilakukan beberapa seri atau sirkuit, di antara pos diberikan istirahat pendek atau tanpa istirahat, sedangkan di antara sirkuit diberikan istirahat yang lebih lama

Dari paparan diatas penulis tertarik untuk meneliti pengaruh *latihan beban (weight training)* dengan metode *circuit training* terhadap peningkatan hasil tes ergometer 2000M atlet dayung nomor rowing.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan masalah penelitian yaitu, “Apakah latihan beban (*weight training*) dengan metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tes ergometer 2000M?”.

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut untuk mengetahui latihan dengan latihan beban (*weight training*) dengan metode *circuit training* berdampak signifikan terhadap peningkatan hasil tes ergometer 2000M.

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 praktis

Dapat memberikan masukan bagi pelatih, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga dayung memberikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil tes ergometer 2000M , serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan tentang latihan beban (*weight training*) dengan metode *circuit training* terhadap peningkatan hasil tes ergometer 2000M. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu ;

1. Yang diteliti hanya latihan beban (*weight training*) dengan metode *circuit training* terhadap peningkatan hasil tes ergometer 2000M.
2. Variabel bebas pada penelitian ini, Latihan beban (*weight training*) dengan metode *circuit training*.
3. Variable terikat pada penelitian ini, peningkatan hasil tes ergometer 2000M.

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 (*anthropometric, physiologis, psikologis*), Kekuatan (*Strength*), kekuatan maksimal (*strength maximum*), latihan *weight training*, latihan *circuit training*, 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.

