

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dayung yang dikenal dan berkembang di Indonesia, sebenarnya merupakan gabungan dari tiga cabang olahraga, yaitu *canoeing*, *rowing*, dan *traditional boat race*. Di dalam tatanan regional dan internasional, ketiga cabang olahraga tersebut mempunyai induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societies 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).

Dayung *Canoeing* sendiri merupakan gabungan dari beberapa jenis nomor pertandingan, yaitu: *Flatwater Racing*, *Canoe 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 cabang olahraga tersebut adalah menyangkut karakteristik perahu dan cara bagaimana seseorang tersebut melakukan gerakan mendayung.

Pada *scull* dan *sweep rowing* posisi pedayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju mundur, menghadap pada buritan perahu. Pada nomor canoe posisi pedayung berlutut diatas perahu menghadap kedepan, mendayung hanya pada posisi satu sisi saja, kiri atau kanan. Pada nomor *canoe polo* mempunyai ciri khas dimana posisi pedayung duduk 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 pedayung sama seperti pedayung nomor *canoe polo*, hanya bedanya harus melewati 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. Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai jenis *canoeing* kayak.

Gerakan mendayung kayak secara terinci dibagi dalam empat phase antara 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*, *Vertical*, *exit* dan *recovery*.

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 (1988:153), 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 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.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal perlu ada pengembangan kondisi fisik diseluruh komponen, karena salah satu komponen dengan komponen lain saling berhubungan erat. Seperti contoh atlet-atlet dayung indonesia khususnya pada cabang *canoeing* meraih empat medali emas pada sea games 2013 di Mianmar. Itu dikarnakan kondisi fisik mereka baik seperti yang dijelaskan Harsono (1988 : 153) lebih lanjut “Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani

dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang baik”.

Sedangkan Rohmat (2002 : 17) menjelaskan bahwa, beberapa aspek fisik yang menjadi keharusan pada cabang olahraga dayung diantaranya adalah: “daya tahan, kecepatan, dan daya tahan kecepatan, kekuatan maksimal, daya tahan otot, koordinasi, fleksibilitas, dan power”.

Beberapa aspek-aspek di atas seperti kekuatan maksimal, kecepatan, dan daya tahan atau disebut power endurance, menurut Szanto (2004 : 18) sangat penting.

Therefore, to be successful in canoeing, the following factors are essential : efficient technique (technique), endurance (aerobic; anaerobic, speed-endurance), power (maximum – explosive endurance power), speed (maximum speed and speed endurance), will power (winner psychology).

kemampuan fisik untuk pedayung kayak (*canoing*) 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* sangat penting sebagai penyokong 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 dayungan 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 VO₂ Max atau “jumlah oksigen diukur dalam mililiter yang dipakai (pada kerja maksimal) dalam 1 menit oleh 1 kg berat badan atlet”. Rohmat (2013). Hal ini sama seperti yang dikemukakan Bempa (1994:334), yang kaitannya dengan kriteria pedayung kayak adalah sebagai berikut. “*Large bi-acromial diameter, long arms, concentration span, high anaerobic and aerobic capacity, resistance to fatigue and stress*”. Yang berarti atlet dayung kayak harus berbadan besar, lengan panjang, kapasitas anaerobik dan aerobik yang tinggi, tahan terhadap kelelahan dan stress. Faktor-faktor tersebut merupakan sarana pendukung dalam setiap penampilan atlet dalam pencapaian suatu prestasi

Mengamati dari beberapa pendapat di atas penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kontribusi VO_2 Max dan *power endurance* terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan dan untuk mempermudah proses penelitian serta menjaga tidak adanya penyimpangan pembahasan, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi VO_2 Max terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter?
2. Seberapa besar kontribusi *power endurance* terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter?
3. Seberapa besar kontribusi VO_2 Max dan *power endurance* secara bersama-sama terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian yang telah penulis kemukakan, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi VO_2 Max terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power endurance* terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi VO_2 Max dan *power endurance* secara bersama-sama terhadap prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter.

D. Definisi Oprasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun penjelasan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kontribusi menurut wikipedia adalah suntingan yang dilakukan oleh seorang pengguna. (http://id.wikipedia.org/wiki/Bantuan:Kontribusi_pengguna)
2. Alat pengukuran. Nurhasan (2007 : 03) menjelaskan bahwa, dengan alat pengukuran kita akan mendapatkan hasil pengukuran.
3. VO₂ Max. Rohmat (2013) mengungkapkan bahwa “VO₂ Max adalah jumlah oksigen diukur dalam mililiter yang dipakai (pada kerja maksimal) dalam 1 menit oleh 1 kg berat badan atlet”.
4. Power endurance. Nolte Volker (2005:98) “*Power endurance is the ability to continue to work at a high power output and depends not only on strength but also on anaerobic fitness and aerobic base*”. Yang maksudnya *power endurance* Adalah kemampuan untuk melanjutkan pekerjaan pada kekuatan luar tertinggi dan tidak hanya tergantung pada kekuatan saja tapi juga pada *anerobic fitness* dan *aerobic base*.
5. Korelasi. Lutan, Rusli dkk (2007 : 186), yaitu berusaha menyelidiki hubungan yang mungkin antara variabel-variabel tanpa mencoba untuk mempengaruhi variabel tersebut.
6. Metode deskriptif. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2001 : 64) sebagai berikut “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa kejadian yang terjadi pada saat sekarang”.
7. Tes dan pengukuran. Nurhasan (2001 : 1), “tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data”.
8. Prestasi A. Tabrani (1991:22) “Prestasi adalah kemampuan nyata (actual ability) yang dicapai individu dari satu kegiatan atau usaha”. (<http://tentangkomputerkita.blogspot.com/2010/04/pengertian-prestasi.html>)
9. Dayung nomor kayak menurut szanto (2004 : 2) adalah “in flatwater racing events, paddlers race on a straight course in lanes separated by markers over 200 m, 500 m and 1000m distance on straight, one way course for kayak”. Yang artinya salah satu nomor balapan dayung di air tenang, yang memiliki jalur lurus dan dipisahkan oleh pembatas dengan jarak 200 meter, 500 meter dan 1000 meter, yaitu nomor kayak.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, yang penulis harapkan dari hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga dayung.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berarti bagi :
 - 2.1. Para atlet, pelatih, pembina olahraga dayung khususnya nomor canoeing dalam meningkatkan prestasi atlet.
 - 2.2. Bahasa informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pada cabang olahraga dayung khususnya nomor kayak.