

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga daya tahan (*endurance*) yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung ada yang bersifat permainan dan ada juga yang bersifat perlombaan, olahraga ini bisa 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. Hal tersebut seperti yang diungkapkan Rohmat, bahwa : “gerakan dayung dilakukan secara berirama, terus menerus, dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat “. Untuk mencapai gerakan yang ritmik dan harmonis tersebut tentunya perlu didukung oleh biomotorik, biometrik, psikologis, dan aspek pendukung lainnya.

Cabang olahraga dayung yang dikenal di Indonesia sebenarnya merupakan gabungan tiga induk cabang olahraga yaitu *Rowing*, *Canoeing*, dan *Traditional 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 *Federation 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)*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.1 di halaman berikutnya:

Tabel 1.1  
Cabang-cabang Olahraga Dayung Dalam Naungan Persatuan Olahraga  
Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)

INDUK ORGANISASI INTERNASIONAL	CABANG OLAHRAGA	JENIS	NOMOR PELOMBAAN	JARAK LOMBA	Pa/Pi
FISA	ROWING	SCULLING  SWEEP ROWING  MESIN ROWING	1X( single scull) 2X(double scull) 4X(quadruple scull)  2-(coxless pairs) 4-(coxless four) 2-(cox pairs) 4-(cox four) 8-(eight)  Open putra Open putri Kelas ringan putra Kelas ringan putri	2000 meter	Pa/Pi
ICF	CANOEING	KAYAK  CANOE  CANOE POLO  SLALOM	K-1 K-2 K-4  C-1 C-2   K-1, K-2 C-1, C-2	1000meter 500meter	Pa/Pi Pa/Pi Pa/Pi Pa Pa Pa/Pi Pa
IDBF	TRADITIONAL BOAT RACE		10 PEDAYUNG 20 PEDAYUNG	1000meter 500meter	Pa/Pi

Perbedaan yang sangat mendasar dari nomor-nomor di atas terlihat dari karakteristik perahunya, cara mendayung, dan posisi pendayung di perahu. Pada nomor *scull* dan *sweep rowing* posisi pendayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju mundur, menghadap pada buritan perahu. Pada nomor *kayak* posisi pendayung duduk di dalam perahu, menggunakan satu tungkai pengayuh dengan dua dayung kiri dan kanan. Pada nomor *canoe canadian* posisi pendayung berlutut di atas perahu menghadap ke depan, mendayung hanya pada posisi satu sisi saja dengan satu daun dayung.

Perkembangan dan peningkatan prestasi dalam setiap cabang olahraga merupakan sesuatu hal yang selalu diperbincangkan dan dipermasalahkan sepanjang hidup manusia, bahkan selama olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, artinya; setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk meningkatkan prestasi tersebut dibutuhkan latihan. Yang dimana latihan menurut Harsono (1988:101) bahwa: “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dalam suatu pembinaan olahraga prestasi, pembinaan kondisi fisik sangatlah diperhatikan. Dikarenakan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Hal tersebut diungkapkan oleh Harsono (2001:4) bahwa:

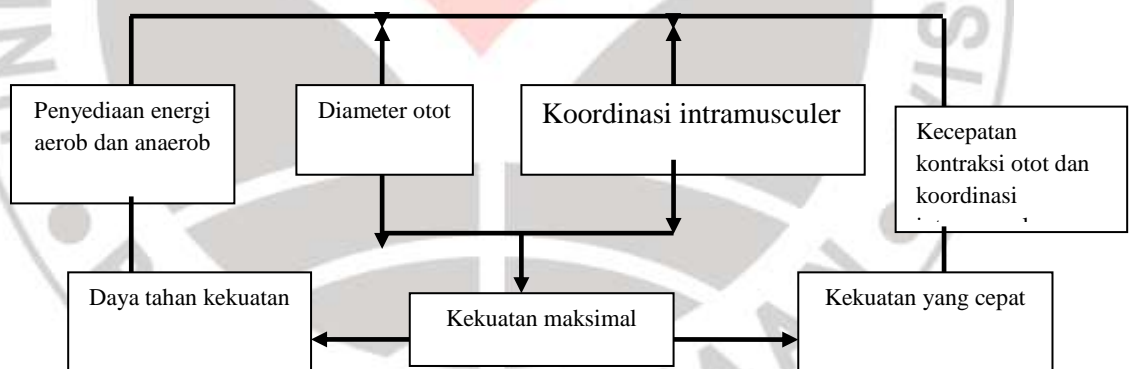
Latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Tujuan dari pembinaannya pun untuk meningkatkan dan membantu atlet mencapai prestasi. Untuk hal itu seorang atlet dituntut mempunyai kemampuan. Menurut Omosegaard (1996) yang dikutip oleh Sidik *et al* (2010:49) mengatakan bahwa *‘Technique, tactics, physique, and psychology are all importance areas of sport’*. Maksudnya kemampuan yang harus dimiliki yaitu teknik, taktik, fisik dan psikologi, semuanya memiliki peranan penting dalam aktifitas olahraga. Terkait dengan hal tersebut Harsono (1988:100) mengatakan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Berdasarkan pendapat di atas, keempat aspek tersebut sangatlah penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dapat disimpulkan bahwa komponen tersebut yaitu : kekuatan (*Strength*), kelentukan (*Flexibility*), kecepatan (*Speed*), dan daya tahan (*Endurance*).

Salah satu komponen fisik yang cukup dominan dalam olahraga dayung yaitu *strength* yang pengertiannya menurut Harsono (1988:176) mengatakan “*kekuatan* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan” . Oleh karena itu bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan tahanan (*resistence exercises*) dimana sekarang lebih dikenal dengan *weight training*. Menurut Harsono (1998:185) mengatakan bahwa “*Weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu”. Pada latihan tersebut seorang atlet harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Ada 3 jenis kekuatan, yaitu kekuatan maksimal (*maximal strenght*), kekuatan yang cepat (*speed strenght/power*), dan daya tahan kekuatan (*strenght endurance*).

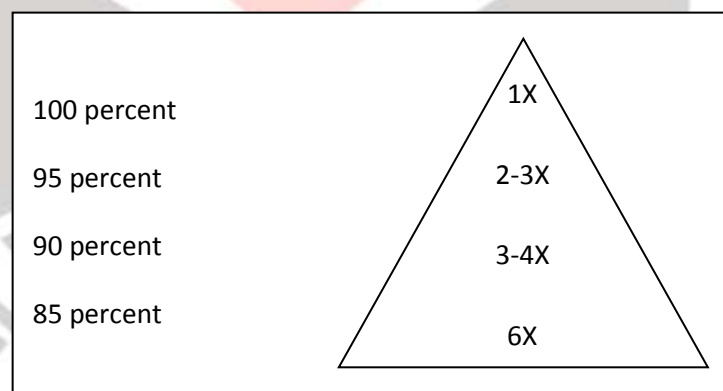
Dalam meningkatkan otot dan kekuatan tidak bisa dilakukan dengan sembarangan atau dengan semaunya, akan tetapi harus dilakukan dengan bertahap dan sesuai dengan skemanya. Dalam gambar 1.1 Dikdik (2008:31) menggambarkan skema tahapan membentuk otot dan kekuatan, yaitu:



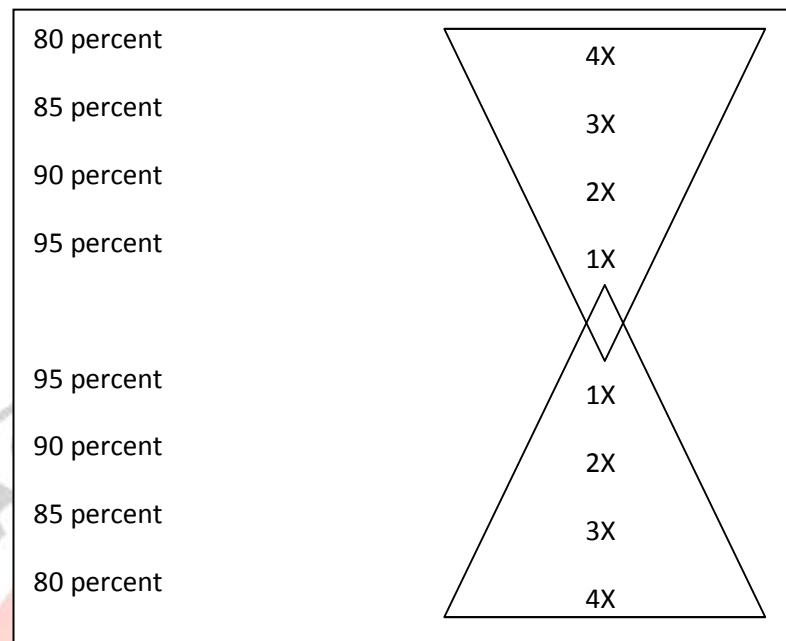
Gambar 1.1. Skema Tahapan Membentuk Otot dan Kekuatan (Dikdik,2008)

Menurut tipe kontraksinya latihan tahanan digolongkan menjadi tiga katagori. Seperti apa yang dikatakan Harsono (1988:179) “ latihan-latihan tahanan, menurut tipe kontraksi ototnya, dapat digolongkan dalam tiga katagori, yaitu kontraksi isometris, kontraksi isotonis dan kombinasi dari kedua kontraksi tersebut yaitu kontraksi isokinetis”.

Dalam latihan beban atau *weight training* sebagian besar peneliti melihat bentuk latihan pembebanan yang diberikan terkadang menggunakan prinsip-prinsip yang itu-itu saja dan tidak bervariasi, yang dapat mengakibatkan atlet terkadang merasa bosan dengan sistem latihan seperti demikian. Untuk itu peneliti mencoba memberikan variasi dengan menggunakan sistem piramida pada latihan pembebanan. Dikdik (2008:35) mengatakan bahwa “Pyramid sistem: mulai dari intensitas rendah dengan banyak repetisi (*Hypertropi*) dan diakhiri dengan intensitas tinggi dengan sedikit repetisi (KI)”. Dari beberapa bentuk latihan sistem piramida yang ada, peneliti tertarik mengkaji bentuk latihan *single pyramid* dan *double pyrramid*. Menurut Bompa (1999:52) mengatakan “*in the pyramid pattern example the follow. each program starts from its base and works toward the peak, or from the bottom of the top*”. Maksud dari kutipan tersebut adalah ikuti pada contoh pola piramida. Setiap program dimulai dari dasar dan bekerja ke arah puncak, atau dari bawah ke atas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1.2 Pola Latihan Beban Piramida. Jumlah Repetisi (dalam piramida) Mengacu Pada Jumlah Per Set



Gambar 1.3 Pola Latihan Pembebanan Piramida Ganda oleh Grosser and Neumeier (1986)

Gambar 1.3 menjelaskan mengenai sistem *double pyramid*. Bempa (1999:53) mengatakan “ *The double pyramid consists of two pyramid, one inverted on top of the other. The number of repetitions decreases from the bottom up, then increases again in the second pyramid*”. Maksud dari kutipan tersebut adalah latihan piramida ganda terdiri dari dua piramida, satu terbalik di atas yang lain. Jumlah pengulangan menurun dari bawah ke atas, meningkat lagi di piramida kedua.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai kedua latihan sistem piramida tersebut terhadap peningkatan kekuatan pada olahraga dayung nomor *kayak*. Oleh sebab itu, peneliti berkeinginan untuk meneliti latihan piramida tersebut dan mengambil judul Dampak Metode Latihan Sistem *Single Pyramid* dengan *Double Pyramid* terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal.

## B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti perbandingan latihan sistem *single pyramid* dengan *double pyramid* terhadap peningkatan kekuatan. Penulis menganggap masalah ini perlu untuk diteliti dan yang menjadi permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan sistem *single pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan sistem *double pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan sistem *single pyramid* dengan *double pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan sistem *single pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal.
2. Untuk Mengetahui pengaruh yang signifikan latihan sistem *double pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan sistem *single pyramid* dengan *double pyramid* terhadap peningkatan kekuatan maksimal.

## D. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian Eksperimen. Menurut Sugiyono (2008:107) “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Dikatakan bahwa penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena penelitian ini akan menguji hubungan sebab dan akibat tentang pengaruh latihan sistem *single pyramid* dengan *double pyramid* terhadap kekuatan.

Desain penelitian yang digunakan penulis adalah Desain *Prates-Pascates* Kelompok Statis. Sebelum dilaksanakan perlakuan diadakan tes awal, kemudian diberi perlakuan dalam jangka waktu tertentu, dan tes akhir dilakukan setelah pemberian perlakuan selesai. Desain Penelitian yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

<b>Kelompok A</b>	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
<b>Kelompok B</b>	O <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>2</sub>

Keterangan:

Kelompok A : Latihan menggunakan sistem *single pyramid*

Kelompok B : Latihan menggunakan sistem *double pyramid*

O<sub>1</sub> : Tes awal

X<sub>1</sub> : Kelompok eksperimen 1

X<sub>2</sub> : Kelompok eksperimen 2

O<sub>2</sub> : Tes akhir

#### E. Manfaat/Signifikansi Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan bentuk latihan beban, khususnya latihan untuk meningkatkan kekuatan serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga dayung.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Para atlet, pelatih, pembina olahraga dayung khususnya nomor *kayak* dalam meningkatkan prestasi atlet.
- b. Bagi atlet, pelatih, pembina olahraga dayung khususnya nomor *kayak* dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan sistem *single pyramid* dengan *double pyramid* terhadap peningkatan kekuatan.
- c. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan peningkatan kekuatan.

Miko Alfiando, 2014

*Dampak Metode Latihan Sistem Single Pyramid Dengan Double Pyramid Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



- d. Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang kebugaran pada cabang olahraga dayung khususnya nomor *kayak*.

## **F. Struktur Organisasi**

Struktur Organisasi Skripsi terdiri atas lima bab, yaitu:

1. BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah tujuan penelitian, dan manfaat atau signifikansi penelitian
2. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian
3. BAB III Metode Penelitian: Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen berikut:
  - 3.1. Lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian
  - 3.2. Desain penelitian
  - 3.3. Metode Penelitian
  - 3.4. Definisi Operasional
  - 3.5. Instrumen penelitian
  - 3.5. Proses pengembangan instrumen
  - 3.6. Teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya
  - 3.7. Analisis data
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni:
  - 4.1. Hasil pengolahan data
  - 4.2. Analisis dan pengolahan data
  - 4.3. Diskusi penemuan
5. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian