

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Latihan kondisi fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani, dan dengan kesegaran jasmani yang meningkat maka seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif.

Hal ini dijelaskan oleh Setiawan (Rusli Lutan dkk, 1992 : 110) bahwa :

Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi kemampuan kerja fisiknya.

Mengenai latihan kondisi fisik, Moeloek (1984 : 3) menjelaskan bahwa komponen-komponen kondisi fisik yang harus dibina dalam latihan fisik terdiri dari 9 komponen yaitu :

1. Daya tahan (endurance)
2. Kekuatan otot (muscle strength)
3. Tenaga ledak otot (muscle eksplosive power)
4. Kecepatan (speed)
5. Kelincahan (agility)
6. Kelenturan (fleksibility)
7. Keseimbangan (balance)
8. Kecepatan reaksi (reaction time)
9. Koordinasi (coordination)

Komponen-komponen inilah yang harus dilatih dan juga dikembangkan secara sistematis. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergo-sistem tubuh, dan untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara sistematis, maksudnya dilakukan secara teratur dari yang mudah ke yang sukar, secara berulang-ulang dan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya, memungkinkan kesegaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat, dan efisien dalam gerakannya. Lebih lanjut Harsono (1988 : 153) menjelaskan :

Kondisi atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh...

kalau kondisi fisik 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.

Yang perlu diperhatikan dalam program latihan kondisi fisik ini ialah bahwa setiap cabang olahraga mempunyai ke-khususan masing-masing. Suatu cabang olahraga akan membutuhkan kondisi fisik yang berbeda-beda dengan cabang olahraga lainnya. Dengan kata lain komponen kondisi

fisik untuk suatu cabang olahraga belum tentu berfungsi baik untuk cabang olahraga yang lain, karena aktivitas olahraga yang satu akan berlainan dengan aktivitas olahraga lainnya. Yang harus diketahui terlebih dahulu yaitu, komponen-komponen apa saja yang harus dikembangkan. Dalam hal ini Harsono (1988 : 19) menjelaskan : "Training yang paling baik untuk suatu cabang olahraga tidak akan langsung berguna untuk cabang olahraga lainnya".

Berdasarkan uraian tersebut, untuk cabang olahraga dayung rowing nomor scull; kekuatan otot (muscle strength), tenaga ledak (power) dan daya tahan (endurance) adalah merupakan komponen yang sangat penting. Hal ini oleh Klavora (1982 : 305) dijelaskan : "Muscle strength and power are key characteristics of the successful power". Maksudnya, kekuatan otot dan tenaga ledak otot (power) adalah kunci keberhasilan seorang pendayung. Selanjutnya Campbell (P.B PODSI, 1989 : 150) menjelaskan : "In order that a crew member may be as fit as possible to row, these six components must be permuted and combined to the best possible advantage with strength, endurance and power prominent". Pernyataan ini menerangkan bahwa dalam aturan program latihan ketangkasan mendayung ada 6 komponen yang harus dilatih dan dikombinasikan tetapi yang terpenting adalah kekuatan, daya tahan dan power.

Daya tahan otot (muscle endurance) merupakan salah satu komponen kondisi fisik dari cabang olahraga dayung

rowing dan cabang-cabang olahraga lainnya, yang aktivitasnya menuntut kekuatan otot dalam waktu yang lama.

Harsono (1988 : 202) menjelaskan :

Atlet-atlet yang mempunyai daya tahan otot adalah atlet-atlet yang mampu aktif terus dalam aktivitas-aktivitas yang menuntut strength dalam waktu lama. Dan kalau kita telusuri, hampir semua cabang olahraga membutuhkan daya tahan otot yang tinggi, khususnya dayung, renang, senam alat, tinju dan sebagainya. Oleh karena itu atlet-atlet cabang olahraga tersebut harus diberikan latihan khususnya untuk memperkembangkan daya tahan ototnya.

Dick (Harsono, 1988 : 202) mengatakan bahwa daya tahan otot yang diistilahkan strength endurance adalah : "Kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut strength dalam waktu yang lama". Selanjutnya Harre (Harsono, 1988 : 202) menjelaskan bahwa :

"Strength endurance is the athlete's tolerance level against fatigue in strength performances of longer duration. It reveals it self by a relatively high strength combined with unusually high endurance capacity".

Artinya yaitu daya tahan otot adalah suatu sikap seorang atlet untuk mengatasi lelah setelah melakukan aktivitas berat dalam waktu yang lama. Hal ini dimaksudkan untuk mengatasi keterbatasan antara kombinasi tingkat kekuatan dengan tingkat kemampuan daya tahan.

Dalam perlombaan olahraga dayung rowing nomor scull dibatasi oleh adanya jarak tempuh. Seorang pendayung

dalam menempuh jarak tersebut akan melakukan aktivitas yang melibatkan sejumlah otot secara terus menerus. Pada olah raga dayung rowing nomor scull kemampuan daya tahan otot itu, terutama ditekankan pada otot-otot bagian lengan, punggung, dan tungkai. Karena gerakan yang paling dominan dalam olahraga dayung rowing nomor scull adalah tarikan lengan, tarikan punggung dan dorongan tungkai. Hal ini dijelaskan oleh Williams (P.B. PODSI, 1989 :

143) : "To the orsman, muscular strength is essential, not just in the arms and back, but also in the Neck, abdoment, legs and respiratory muscles". Dengan demikian bagi para pendayung kekuatan otot itu sangat perlu, tidak hanya di lengan dan punggung, tetapi juga pada leher, perut, tungkai dan urat pernapasan.

Dalam berlomba cabang olahraga dayung rowing nomor scull jarak yang harus ditempuh adalah 2000 meter. Pada saat berlomba menempuh jarak 2000 meter, seorang pendayung akan menampilkan teknik gerakan mendayung secara berulang-ulang dan senantiasa berusaha untuk mempertahankan kontinuitas luncuran perahu sejak start sampai finish. Karena sesuai dengan tujuan dalam perlombaan olahraga dayung, seorang pendayung dituntut untuk dapat mendayung pada jarak yang sudah ditentukan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal, sehingga dapat mencapai finish dengan waktu tempuh sesingkat mungkin. Oleh sebab itu komponen fisik daya tahan otot, penting untuk dimiliki oleh

pendayung rowing nomor scull. Hal ini dijelaskan oleh Klavora (1982 : 97) : "Muscle endurance, cardiovascular endurance and speed endurance are among the most importance capacities in rowing". Maksudnya, yang paling berperan pada saat mendayung diantaranya adalah daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, dan daya tahan kecepatan.

Dari penjelasan-penjelasan sebelumnya penulis berkesimpulan bahwa dari tiga jenis daya tahan yang berperan pada saat mendayung, daya tahan ototlah yang perlu mendapat takaran yang lebih banyak dalam program pembinaan olahraga dayung rowing nomor scull, dengan tidak mengabaikan komponen-komponen fisik yang lainnya, karena setiap komponen selalu saling berhubungan erat. Berangkat dari pemikiran inilah, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut pengaruh latihan olahraga dayung rowing nomor scull terhadap peningkatan kondisi fisik dengan mengkaji daya tahan otot lokal.

## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah : Apakah latihan olahraga dayung rowing nomor scull memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kondisi fisik di kalangan remaja desa Ciburuy Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini terarah dalam memecahkan masalah, maka penulis membatasi masalah-masalah yang akan diteliti agar ruang lingkupnya tidak terlalu luas. Masalah dalam penelitian ini tentang pengaruh latihan olahraga dayung rowing nomor scull terhadap peningkatan kondisi fisik, dengan mengkaji daya tahan otot lokal yang meliputi :

1. Daya tahan lokal otot tungkai
2. Daya tahan lokal otot lengan
3. Daya tahan lokal otot punggung

### **D. Tujuan Penelitian**

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :  
Untuk memperoleh data informatif tentang derajat keberartian pengaruh latihan olahraga dayung rowing nomor scull terhadap peningkatan kondisi fisik, khususnya terhadap peningkatan daya tahan otot, yang terdiri dari daya tahan lokal otot tungkai, daya tahan lokal otot punggung, dan daya tahan lokal otot lengan, setelah mereka mengikuti program latihan olahraga dayung.

### **E. Manfaat Penelitian**

Dengan melakukan penelitian ini, maka diharapkan penelitian ini akan bermanfaat :

1. Dari hasil penelitian ini dapat diperoleh data informatif tentang derajat keberartian pengaruh latihan olahraga dayung rowing terhadap peningkatan kondisi fisik

di kalangan remaja desa Ciburuy.

2. Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi guna menentukan karakteristik dari seorang pendayung dilihat dari kemampuan otot.

3. Dengan hasil penelitian ini diharapkan olahraga dayung dapat lebih memasyarakat, khususnya di Jawa Barat.

#### **F. Penjelasan Istilah**

Untuk memudahkan pemahaman dan menghindari salah tafsir tentang istilah-istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, penulis menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut :

1. Pengaruh. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa menjelaskan : "Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari suatu (orang, benda, dan sebagainya)".

2. Latihan. Harsono (1988 : 101) menjelaskan bahwa: "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya".

3. Olahraga dayung, diartikan sebagai olahraga ketangkasan yang menggunakan dayung dengan perahu di atas air.

4. Kondisi fisik. Harsono (1988 : 153) menjelaskan bahwa : "Kondisi fisik berarti keadaan jasmani atau tubuh".

5. Daya tahan otot. Dick (Harsono, 1988 : 202) mengatakan : "Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh



organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama.

#### G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Dalam penelitian ini yang menjadi anggapan dasar adalah :

1. Latihan olahraga dayung merupakan suatu aktivitas yang dapat meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Bagi remaja yang berlatih olahraga dayung secara intensif, sangat membantu dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisiknya.

2. Latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang secara teratur, dan kian meningkat beban latihannya, memungkinkan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Berdasarkan anggapan dasar tersebut, penulis dapat mengajukan hipotesis sebagai berikut :

Latihan olahraga dayung rowing nomor scull memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kondisi fisik di kalangan remaja desa Ciburuy Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung.