

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dayung merupakan salah satu jenis cabang olahraga aerobic. Air sebagai sarana utamanya, dan perahu serta dayungan sebagai medianya. Cabang olahraga dayung ada yang bersifat permainan ada juga yang bersifat perlombaan. Olahraga ini bisa dilakukan secara individu ataupun kelompok, bahkan olahraga ini dapat dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur gerak dan unsur seni, karena didalamnya melibatkan perpaduan gerak tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung. Bahwa gerakan dayung dilakukan secara berirama, terus menerus, dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat.

Pada cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia, merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga yaitu: *Rowing*, *Canoeing*, dan *Tradisional Boat Race*. Ketiga cabang tersebut mempunyai induk organisasi tersendiri, yaitu: FISA (*Federation International Des Societes De Aviron* atau *The International Rowing Federation*) untuk *Rowing*, ICF (*International Canoe Federation*) untuk *Canoeing*, dan IDBF (*Internaaional Dragon Boat Federation*) untuk *Traditional Boat Race*. Ketiga cabang tersebut keberadaannya menginduk pada satu organisasi, yaitu: PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia).

Cabang olahraga *Rowing* adalah jenis cabang olahraga yang dapat dilakukan di sungai, laut, atau danau, tergantung dari jenis perahu yang

digunakannya. Cabang olahraga dayung ini adalah olahraga yang menuntut keseimbangan serta membutuhkan kekuatan fisik dan daya tahan. Pada perahu rowing posisi mendayung dilakukan dengan cara menghadap ke buritan dan menggunakan dayung yang ditempatkan di *oarlocks* untuk mendorong perahu ke depan (arah haluan).

Dalam cabang olahraga dayung khususnya pada nomor rowing terdapat dua bentuk nomor yang digunakan yaitu:

1. *Dayung Sweep*, yaitu didalam nomor perahu *dayung sweep* masing-masing terdapat satu dayungan yang dipegang dengan menggunakan kedua tangan. Pedayung yang menyapu ke bagian sisi kanan biasanya disebut *stroke*, dan pada bagian kiri sebagai *bow*. *Sweep* biasanya terdapat pengemudi sebagai pengatur arah perahu, pengemudi berfungsi sebagai pengatur meluas ke sisi kanan (sisi *stroke*) dan sisi kiri (sisi busur).
2. *Dayung sculling*, yaitu pedayung yang memiliki dua dayungan, masing-masing dari kedua tangan memegang dayung. *Sculling* biasanya tanpa adanya pengaturan kemudi.

Pada cabang olahraga dayung jenis rowing khususnya nomor ergometer, pedayung dituntut untuk dapat mencapai waktu sesingkat-singkatnya dalam menempuh jarak tertentu. Teknik gerak nomor ergometer hampir sama dengan dayung jenis rowing, dimana tungkai merupakan subjek gerak utama, sedangkan lengan dan punggung merupakan subjek gerak penunjang. Namun ketiga subjek gerak tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dalam mencapai prestasi olahraga dayung, khususnya nomor ergometer secara maksimal.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga dayung di perlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan kontinyu. Adapun faktor latihan yang perlu dikembangkan adalah faktor teknik, taktik, fisik, dan mental. Menurut Harsono (1988:153) bahwa “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”.

Komponen-komponen latihan fisik itu sesungguhnya terdiri dari: Daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, Kekuatan otot (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Kecepatan, Stamina, Kelincahan (*agility*), *Power*. Harsono (1988:100).

Kondisi fisik yang dominan dibutuhkan oleh cabang olahraga dayung khususnya ergometer adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Peneliti katakan demikian karena jarak pada nomor dayung ergometer adalah 2000 m. Agar dapat keluar sebagai pemenang, pedayung dituntut untuk dapat menempuh jarak tersebut mengayuh dayung dalam waktu sesingkat mungkin.

Latihan fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, oleh karena itu dibutuhkan penekanan pada aspek fisik dengan tidak mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya seperti teknik, taktik, dan mental, karena aspek fisik merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar yang meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi.

Power sangatlah penting dan dibutuhkan untuk cabang olahraga yang dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif salah satunya pada cabang

olahraga dayung. Menurut Harsono (1988:200) “Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Untuk meningkatkan kemampuan power, dapat menggunakan *ergometer* dan *weight training* sebagai alat latihannya. Menurut Concept2 (2003:18) “Mesin ergometer adalah alat pengukuran yang dirancang khusus dengan menggunakan hambatan angin yang masuk ke dalam kipas untuk menghasilkan tahanan pada mesin”.

Weight training merupakan bentuk latihan beban dengan cara mengatasi berat besi, baik diangkat maupun ditarik. Menurut Harsono (1988:185) menjelaskan bahwa:

Weight training adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya.

Sistem set atau “*set system*” adalah bentuk latihan *ergometer* dan *weight training* yang dapat meningkatkan kemampuan power. Menurut Harsono (1988:196) bahwa “Sistem yang paling populer adalah sistem set atau “*set system*”. Oleh karena itu banyak atlet lebih senang memakai sistem ini dalam latihan. Pelaksanaan, melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul dengan istirahat, kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula.

Mesin *ergometer* dan *weight training* adalah suatu alat yang sama-sama dapat meningkatkan power. Dengan menggunakan alat yang berbeda dari kedua latihan tersebut menurut para ahli memiliki kelebihan dan kekurangannya. Untuk mengetahui lebih jelas dampak langsung perbedaan dari kedua alat ini maka

peneliti tertarik membandingkan latihan menggunakan mesin *ergometer* dengan latihan menggunakan *kombinasi weight training* dan *ergometer*. Diharapkan dapat diketahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan menggunakan *ergometer* dan latihan menggunakan *kombinasi weight training dan ergometer* terhadap peningkatan power. Hal inilah yang melatarbelakangi diadakannya penelitian tentang. “**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ERGOMETER DENGAN LATIHAN KOMBINASI WEIGHT TRAINING DAN ERGOMETER TERHADAP PENINGKATAN POWER** (Studi Eksperimen Pada Atlet Dayung Kabupaten Subang)”.

B. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *Ergometer* terhadap peningkatan power?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *Kombinasi Weight Training dan Ergometer* terhadap peningkatan power?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *Ergometer* dengan latihan menggunakan *Kombinasi Weight Training dan ergometer* terhadap peningkatan power?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian yang telah peneliti kemukakan, maka tujuan penelitian yang ingin peneliti capai yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Ergometer* terhadap peningkatan power.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Kombinasi Weight Training dan Ergometer* terhadap peningkatan power.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *Ergometer* dengan latihan menggunakan *Kombinasi Weight Training dan Ergometer* terhadap peningkatan power.

D. Manfaat Penelitian

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-hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai masukan yang berarti bagi:
 - a. Pada atlet, pelatih, dan pembina olahraga dayung khususnya nomor rowing untuk meningkatkan power pada atlet dayung Kabupaten Subang.
 - b. Bahasa informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pada cabang olahraga dayung khususnya nomor rowing.

E. Batasan Penelitian

Agar tidak terlalu meluas dan keluar dari tujuan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan agar penelitian ini tidak menyimpang. Penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian dengan variabel:
 - a. Variabel bebas: 1. *Ergometer*
 2. *Kombinasi Weight Training dan Ergometer*
 - b. Variable terikat: Peningkatan Kemampuan Power
2. Populasi yang digunakan adalah atlet dayung Kabupaten Subang dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang.
3. Metode yang digunakan pada penelitian adalah metode penelitian eksperimen.
4. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah mesin *ergometer* rowing.

F. Batasan Istilah

Penafsiran seseorang tentang suatu istilah sering berbeda-beda, untuk menghindari salah pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka peneliti menjelaskan istilah-istilah tersebut dengan mengacu pada penjelasan para ahli sebagai berikut:

1. Perbandingan adalah perimbangan dua hal atau perkara. Dalam hal ini adalah perimbangan antara metode latihan ergometer dengan metode latihan weight training.

2. *Mesin ergometer* adalah alat pengukuran yang dirancang khusus dengan menggunakan hambatan angin yang masuk ke dalam kipas untuk menghasilkan tahanan pada mesin. Mesin ini berfungsi sebagai alat untuk berlatih atau test prestasi bagi para pedayung khususnya pada nomor rowing. Concept2 (2003:18)
3. Drag factor adalah pengaturan peredam yang dirancang khusus dengan menggunakan beban angin yang masuk ke dalam kipas mesin untuk menghasilkan tahanan.
4. Weight Training adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya.
5. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu latihan power dalam weight training tidak boleh hanya menekan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan, mengangkat, mendorong, atau menarik beban.
6. Pengaruh adalah daya yang ditimbulkan oleh sesuatu terhadap sesuatu yang lain. Dalam hal ini adalah daya yang ditimbulkan oleh latihan ergometer dengan kombinasi latihan weight training dan ergometer terhadap peningkatan power.