

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga dayung di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan menunjukkan perkembangan yang terus meningkat. Salah satu indikatornya adalah peningkatan prestasi atlet dayung dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan baik kualitas maupun kuantitas dari para peserta yang mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan oleh Pengcab, Pengda, dan PB.PODSI.

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu: yaitu *rowing*, *canoeing*, dan *traditional boat race*. Dalam tataran dunia internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki 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). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.1.

Perbedaan yang sangat mendasar dari nomor-nomor di atas terlihat dari karakteristik perahunya, cara mendayung dan posisi pedayung di perahu. Pada nomor *scull* dan *sweep rowing* posisi pedayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju mundur, menghadap pada buritan perahu. Pada nomor *canoe canadian* posisi pedayung berlutut diatas perahu menghadap ke depan,

mendayung hanya pada posisi satu sisi saja. Pada nomor *kayak* posisi pedayung duduk di dalam perahu menggunakan satu tungkai pengayuh dengan dua daun dayung kiri dan kanan.

Tabel 1.1
Cabang-cabang olahraga dayung dalam naungan persatuan olahraga
Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)

INDUK ORGANISASI NASIONAL	CABANG OLAHRAGA	JENIS	NOMOR PERLOMBAAN	JARAK LOMBA	Pa/Pi
FISA	ROWING	SCULLING	1X (Single Scull) 2X (Double Scull) 4X (Quadruple scull)		Pa/Pi Pa/Pi Pa/Pi Pa/Pi
		SWEEP ROWING	2- (Coxless Pairs) 4- (Coxless Fours) 2+ (Cox Pairs) 4+ (Cox Fours) 8+ (Eight)	2000 M	Pa/Pi Pa Pa/Pi
ICF	CANOEING	KAYAK	K-1 (KAYAK -1) K-2 (KAYAK -2) K-4 (KAYAK -4)	200 M	Pa/Pi Pa/Pi Pa/Pi
		CANOE	C-1 (KANO -1) C-2 (KANO -2)	500 M 1000 M	Pa Pa
		CANOE POLO		2 X 10'	Pa
IDBF	TRADITIONAL BOAT RACE		10 PENDAYUNG 20 PENDAYUNG	500 M 1000 M	Pa/Pi Pa/Pi

Seperti kita ketahui, dalam cabang olahraga dayung seorang pedayung harus memiliki keterampilan untuk dapat mendayung dengan teknik yang baik

dan benar. Oleh karena itu dibutuhkan pembinaan yang baik pula bagi para pemula untuk mendapatkan prestasi maksimal.

Olahraga dayung jenis rowing meliputi : *scull*, *sweep* dan ergometer. Pada *scull* dan *sweep rowing*, posisi pendayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju mundur , menghadap kepada bagian buritan perahu. Mendayung dengan segenap anggota tubuhnya (tungkai, badan dan lengan). Tangkai dayung yang digunakan untuk mengayuh terletak pada sisi kiri dan kanan perahu yang disangga oleh satu set alat penyangga dayung (*rigger*) . Dalam mendayung *scull*, pendayung menggunakan dua tangkai pengayuh kiri dan kanan, sedangkan pada nomor *sweep* , pendayung masing – masing menggunakan satu tangkai pengayuh, kiri atau kanan.

Mendayung bukanlah sebuah permainan, cenderung seperti membaca, skating, dancing, atau lain dari sebuah gerakan seni. Itulah yang digambarkan Stephen (1990) yang dikutip Dede Rohmat (2001:1) tentang gerakan mendayung sebagai berikut:

Gerakan mendayung 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 kualitas biomotorik, biometrik, psikologis ,dan aspek pendukung lainnya.

Dalam pembinaan olahraga prestasi ada 4 aspek yang harus dilatih yaitu aspek fisik, teknik, dan mental. Seperti yang di jelaskan menurut Lutan dkk, (1999: 4) mengemukakan bahwa sasaran pembinaan atlet tertuju pada 4 aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet juara, yakni:

1. Sikap mental terhadap pelaksanaan pelatihan meliputi (a) kesediaan untuk melaksanakan kerja keras sebagai syarat mutlak untuk sukses, (b) kesiapan menerima kepemimpinan pelatih dan (c) kesiapan untuk menjalin kerja sama dalam suatu tim. 2. Kualitas fisik, mencakup (a) kemampuan memikul dan mengatasi stress, (b) kemampuan memotivasi diri, (c) pengendalian diri, (d) ketentuan dan ketabahan, dan (d) kecepatan dan kejernihan pikiran dalam membuat keputusan. 3. Efektifitas teknik yang mencakup penguasaan keterampilan dalam cabang olahraga dayung yang didukur oleh koordinasi yang halus. 4. Efektifitas keterampilan taktis, mencakup kemampuan unyuk menerapkan teknik yang sesuai dengan keadaan yang berubah-ubah.

Aspek fisik merupakan aspek yang paling dasar dalam pembinaan ini. Seperti dikatakan Harsono (1992: 88) “Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet”.

Selain itu, latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Hal ini juga diungkapkan oleh Harsono (2001: 4) bahwa : “Latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan tujuannya ialah meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat”.

Harsono (1988: 153) mengungkapkan, kalau kondisi fisik baik maka akan ada :

1. Peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dibutuhkan.

Dengan kondisi fisik atlet yang baik juga, maka dia akan lebih cepat menguasai teknik-teknik atau taktik gerakan yang diberikan, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah.

"Secara psikologis ada keuntungannya, karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik biasanya juga merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan". (Harsono , 2001: 4).

Seperti kita ketahui dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik, komponen tersebut adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Akan tetapi, dalam setiap cabang olahraga tentu memiliki karakteristik kondisi fisik yang berbeda. Hal itu disebabkan karena penggunaan otot yang paling dominan dalam setiap cabang olahraga juga berbeda.

Untuk cabang olahraga dayung sendiri komponen kondisi fisik yang paling dominan diperlukan adalah daya tahan, baik itu daya tahan otot maupun daya tahan cardiovascular dan juga daya tahan aerob dan anaerob. Hal ini dikarenakan pada saat pertandingan seorang atlet dituntut untuk melakukan kayuhan terus-menerus dengan jarak yang sudah ditentukan.

Dalam olahraga dayung daya tahan merupakan faktor dominan dalam menentukan prestasi yang maksimal sebagaimana yang di kemukakan oleh Harsono (2001 : 6) : "Dalam olahraga dayung ada beberapa komponen fisik yang dominan dan yang harus dilatih dengan baik, yaitu: 1. Daya tahan 60%, 2. Kekuatan 25%, 3. Kecepatan 2,5%, 4. Koordinasi 10%, 5. Kelentukan 2,5%".

Menurut Rushall dan pyke (1990) dalam Harsono (2001: 8) 'ada tiga system latihan atau basic form yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskular, yaitu: 1. Latihan kontinyu (*Continuous Training*), 2. Latihan Fartlek dan 3. Latihan interval (*Interval training*).'.

Dalam latihan dayung khususnya ergometer peneliti melihat, sebagian besar para pelatih menggunakan prinsip – prinsip latihan interval yang di dalamnya terdapat jeda istirahat dalam setiap setnya. karena pada dasarnya latihan interval mempunyai 2 keuntungan yaitu untuk meningkatkan aerobik dan anaerobic.

"Latihan interval adalah suatu system latihan yang di selingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat" (Harsono, 1988: 156). Selain itu Harsono (1988: 157) juga mengungkapkan bahwa :

ada beberapa faktor yang harus di penuhi dalam menyusun interval training, yaitu:

- a. Lamanya latihan
- b. Beban (intensitas) latihan.
- c. Ulangan (repetition) melakukan latihan.
- d. Masa instirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan.

Dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengadopsi prinsip latihan interval kedalam sistem piramida dalam melatih ergometer . karena biasanya sistem piramida banyak di gunakan dalam latihan kekuatan atau weight training. "Pelaksanaan sistem piramida di mulai dari beban yang ringan, kemudian pada set berikutnya makin lama makin berat beban latihannya."(Harsono, 1988: 198). Dari beberapa bentuk latihan yang ada peneliti tertarik untuk mengkaji bentuk

latihan lainya yang berbeda yaitu latihan dengan *sistem piramida terbalik* yang merupakan kebalikan dari *sistem piramida*.

Dari bentuk latihan dengan menggunakan *sistem piramida* dan *piramida terbalik* terdapat beberapa keuntungan dan kerugian yang peneliti adopsi dari latihan kekuatan, yaitu keuntungan dari *sistem piramida* dengan diawali beban yang ringan dan pada set berikutnya makin lama makin berat akan memberikan dorongan pada otot untuk bekerja maksimal, selain itu dengan *sistem piramida* kita dapat meningkatkan beban secara keseluruhan dan bertahap sehingga otot tidak merasa kelelahan. Adapun kerugian menggunakan *sistem piramida* yaitu otot akan merasa sakit karena memperoleh terlalu banyak massa beban.

Selain itu dari *sistem piramida terbalik* juga terdapat keuntungan dan kerugiannya sama halnya dengan *sistem piramida*. *Sistem piramida terbalik* merupakan kebalikan dari sistem piramida yaitu di mulai dari beban yang berat dan setiap setnya bebannya berkurang dengan repetisi bertambah. Keuntungan menggunakan sistem piramida terbalik yaitu akan lebih cepat melatih dan meningkatkan sistem anaerobik pada tubuh. Kerugian dari *sistem piramida terbalik* orang yang melakukan sistem tersebut akan merasa kelelahan untuk set berikutnya karena sistem ini di awali dari beban yang berat.

Dari pengalaman peneliti di lapangan untuk latihan ergometer ini sistem latihan interval yang diberikan, di modifikasi ke dalam model latihan *sistem piramida* dan *piramida terbalik*, yang sekarang sedang di terapkan kepada atlet Pelatnas Dayung Nomor Rowing.

Maksud dari penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada perbedaan dari latihan dengan menggunakan sistem piramida dan piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter.

B. Masalah Penelitian

Dewasa ini telah banyak dilakukan penelitian-penelitian untuk mendapatkan temuan atau suatu hal yang baru. Akan tetapi dalam upaya mendapatkan penemuan tersebut, sering kali kita dihadapkan pada berbagai permasalahan yang muncul. Selanjutnya permasalahan ini diangkat ke dalam suatu penelitian ilmiah untuk mendapatkan jawaban yang tepat atas permasalahan tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Arikunto (2006: 30) bahwa “memilih masalah penelitian adalah suatu langkah awal dari suatu kegiatan penelitian”.

Dengan demikian, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah perbandingan latihan sistem piramida dengan sistem piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter dan yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan sistem piramida terhadap hasil ergo 2000 meter ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan sistem piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan sistem piramida dengan piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul dan masalah yang diterapkan penulis, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan sistem piramida terhadap hasil ergo 2000 meter.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan sistem piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan sistem piramida dan piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis : Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai metode pelatihan dalam olahraga dayung khususnya, sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih dan pembina pada umumnya.
2. Secara praktis : Untuk memperkenalkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan hasil ergo jarak 2000 meter, agar para pelatih khususnya di daerah-daerah memiliki variasi dalam melatih atletnya.

E. Batasan Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahan sebagai berikut:

1. Perbandingan latihan sistem piramida dan piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter
2. Populasi terdiri dari mahasiswa UPI Bandung yang mengikuti UKM (unit kegiatan mahasiswa) Dayung yang telah menyetujui mengikuti penelitian ini, sampel yang dipilih adalah mahasiswa UPI yang mengikuti UKM Dayung dengan teknik purposive sampling sebanyak 10 orang
3. Alat ukur yang digunakan adalah mesin ergo meter.
4. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sistem piramida dan sistem piramida terbalik.
5. Variable yang terikat dalam penelitian ini adalah hasil ergo 2000 meter.

F. Defenisi Istilah

Harsono (1988: 156) mengungkapkan "*latihan interval* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval – interval yang berupa masa istirahat".

Dalam kamus bahasa Indonesia yang disusun Arfina *Piramid* adalah bentuk atau bangun yang menyerupai segi tiga sama kaki yang sudutnya terbentuk oleh dua kaki itu berada di atas limas". Sedangkan dalam dunia olahraga *System Piramid* adalah suatu konsep pengembangan menyeluruh untuk membantu mencapai prestasi atlet ke arah spesialisasi. (Sidik, 2007:37) "*sistem piramida* adalah bentuk latihan dari yang puncak, diawali dengan beban ringan repetisi (pengulangan) banyak, ke yang sedikit (pengembangan)", teori ini dijelaskan

dalam metodologi kepelatihan olahraga Didik jafar sidik S.pd.M,Pd. Iman Imanudin S.Pd (2007 : 37).

"*Piramida terbalik* adalah bentuk latihan dari yang di awali dengan beban berat repetisi sedikit (pengulangan)",(Iman imanudin S.Pd : 2007).

Ergometer Rowing merupakan alat bantu pengembanagan dayung jenis rowing, mesin ergometer didesain untuk menyerupai perahu rowing yang memiliki alat seperti tangkai pengayuh dan tempat duduk yang dapat bergerak kebelakang dan ke depan. Teknik mendayung hampir sama dengan dayung jenis jenis rowing sculling. Hanya saja mendayung menggunakan alat bantu tersebut dilakukan didarat, (Stephen,1990) yang dikutip Dede Rohmat, (2001: 1).

G. Asumsi Dasar

Asumsi dasar menurut Arikunto (2006:65) mengatakan bahwa "Anggapan dasar adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau permasalahan dalam hubungannya yang lebih luas".

Setiap aktivitas olahraga memerlukan komponen fisik antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, stamina, dan kelentukan. Kondisi fisik yang baik menunjang aktivitas tubuh dan pencapaian teknik suatu cabang olahraga.

Di dalam penelitian ini penulis dapat mengambil beberapa ketentuan sebagai bahan acuan untuk menentukan asumsi dasar apa yang peneliti ambil dari masalah tentang perbandingan latihan sistem piramida dengan sistem piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter.

Dengan sistem piramida yang dilihat dari sisi fisiologi (adptasi) akan didapatkan hasil yang menunjukkan perubahan latihan yang meningkat pada intesitas beban,

karena latihan ini diawali dengan beban yang ringan dan diakhiri dengan beban yang berat. (hasil wawancara dengan dosen kondisi fisik : Dikdik Zafar Sidik). “ *It has taken bodybuilders years to discover that this is the optimum way to trick the muscle into working their hardest and making the most progress without straining them while freedom*” (Joycevedral, 2010: 1) maksud dari kutipan di atas ialah bahwa menggunakan latihan dengan sistem piramida otot-otot akan bekerja maksimal sehingga terdapat kemajuan, Sedangkan dengan sistem piramida terbalik dilihat dari sisi fisiologi (adaptasi) akan didapatkan hasil adaptasi beban maksimal yang lebih awal, karena diawali dengan beban yang berat dan diakhiri dengan beban yang ringan, sehingga tubuh lebih cepat beradaptasi untuk mendapatkan beban yang maksimal, (hasil wawancara dengan dosen kondisi fisik : Dikdik Zafar Sidik).

Dari penjelasan di atas peneliti beranggapan bahwa dengan menggunakan kedua sistem latihan tersebut akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil ergo 2000 meter.

H. Hipotesis

Berdasarkan asumsi dasar yang telah dikemukakan, maka penulis merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan sistem piramida terhadap hasil ergo 2000 meter.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan sistem piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan menggunakan sistem piramida dan piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter.