

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pesta Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara (juga dikenal sebagai Sea Games), adalah peristiwa multi-olahraga dua tahunan yang melibatkan peserta dari 11 negara Asia Tenggara. Dalam even Sea Games dipertandingkan berbagai cabang olahraga prestasi. Perayaan ini diatur di bawah peraturan Federasi Sea Games dengan pengawasan oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC) dan Dewan Olimpiade Asia. Merupakan event olahraga terakbar yang juga menjadi tolak ukur pencapaian prestasi tertinggi para atlet di tingkat Asia Tenggara. Selain itu menjadi tolak ukur pencapaian keberhasilan pembinaan olahraga suatu negara yang berada di Asia Tenggara.

Olahraga prestasi berarti olahraga kompetitif yang mempunyai tujuan akhir yaitu untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dimana setiap orang dapat menggeluti salah satu cabang olahraga yang diminati untuk selanjutnya ditujukan untuk berprestasi baik itu di tingkat daerah, nasional, bahkan sampai di tingkat internasional. Olahraga prestasi menurut Lutun (1991:14) : “Berdasarkan penekanan tujuannya orang mengenal olahraga prestasi (olahraga kompetitif) yang menekankan pencapaian prestasi, kemenangan atau keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan”.

Olahraga prestasi erat kaitannya dengan manusia-manusia atau individu-individu yang memiliki bakat, keterampilan, dan kondisi fisik yang prima dalam

berolahraga sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Yang biasa disebut manusia olahragawan atau atlet.

“Manusia olahragawan adalah manusia yang memiliki bakat dan potensi olahraga yang besar. Bakat tersebut umumnya harus dicari, digali, dan ditemukan. Usaha untuk menemukan bakat olahraga antara lain : latihan dan perlombaan yang diikuti sebanyak mungkin peserta yang dilakukan secara kontinyu” (Siregar, 2008:88).

Berdasarkan pernyataan tersebut diperlukan pembinaan atlet secara kontinyu yang dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik serta mental yang kuat sehingga atlet dapat mencapai prestasi olahraga secara optimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga. Kondisi fisik erat kaitannya dengan performa atlet dalam melakukan aktivitas-aktivitas olahraga baik pada saat latihan terutama dalam suatu pertandingan. Makin tinggi derajat kondisi fisik atlet semakin tinggi pula kemampuannya untuk melakukan keterampilan gerak yang dilakukan. Kemampuan teknik dan taktik akan dilakukan secara sempurna apabila kondisi fisiknya prima. Selain itu akan menambah kepercayaan diri dan mental atlet ketika menghadapi latihan atau pun suatu pertandingan. *“Perfect fitness results in the best psychology ! Why ? Because you have more self-confidence and psychological energy if psychological factors rely on psysical improvements”* (Bompa, 1999:54). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga.

Kondisi fisik prima akan diperoleh melalui serangkaian program latihan yang disusun yang dilakukan secara kontinyu dan bertahap.

“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” (Harsono, 2001:4).

Latihan ini memegang peranan penting dalam terwujudnya pencapaian kondisi fisik atlet yang prima.

Terdapat empat unsur pokok yang terdapat dalam kondisi fisik. Seperti dijelaskan Siddik (2007:61) unsur pokok itu adalah :

1. Kekuatan (*Strength*)  
Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
2. Kelentukan (*Flexibility*)  
Kelentukan adalah kemampuan gerak dalam ruang sendi yang seluas-luasnya.
3. Kecepatan (*Speed*)  
Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.
4. Daya Tahan (*Endurance*)  
Daya tahan adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.

Cabang olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dibina di Indonesia. Pembinaan olahraga dayung merupakan salah satu yang terbaik di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan diraihnya prestasi-prestasi terbaik di kancah internasional. Atlet-atlet dayung berbakat dari seluruh penjuru Indonesia diseleksi kemudian yang terbaik dikumpulkan dalam satu wadah pembinaan yang disebut pemusatan latihan nasional atau biasa disebut pelatnas. Pembinaan olahraga dayung dilakukan secara kontinyu. Atlet dilatih dan dibina untuk dipersiapkan menghadapi kejuaran-kejuaran internasional misalnya multievent olahraga SEA GAMES.

Pada dasarnya olahraga dayung dibagi menjadi empat jenis yaitu *rowing*, *canoeing* atau kayak, *canoe canadian* atau kano, dan perahu naga. Keempat jenis cabang dayung tersebut memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lain. Pada Rowing, dayungan diikatkan pada perahu, perahu bergerak mundur, dan pedayung membelakangi garis finis. Balapan dibagi menjadi kelas *sculling* (masing-masing pedayung menggunakan dua dayung) dan *sweep oar* (masing-masing pedayung menggunakan satu dayung), yang masing-masing terbagi atas divisi kelas berat dan kelas ringan. Sedangkan pada kano, kayak dan perahu naga pedayung menghadap ke depan, alat dayung tidak terpaut pada perahu, dan perahu bergerak ke depan. Kelas Kayak posisi pedayung duduk dan kayuh ganda. Kelas Kano perahu dayung terbuka hingga posisi berlutut dengan kayuh tunggal. Terdapat kelas perahu tunggal, ganda dan empat perahu. Perahu naga posisi pedayung duduk di sisi kanan-kiri dengan dayung kayuh tunggal dilakukan secara beregu 18-20 orang ditambah satu orang drummer dan satu orang keeper.

Dayung merupakan olahraga yang memerlukan koordinasi antar atlet sebagai pedayung, dayung sebagai alat pendorong, perahu sebagai sarana untuk mengapung di air, dan air sebagai media transportasi. Olahraga dayung juga memerlukan kondisi fisik yang baik agar dapat beroperasi pada level performa yang tinggi, baik itu pada saat latihan maupun selama latihan. Karakteristik fisik olahraga dayung, seperti diungkapkan Szanto (2004:17) "*Pure Strength, Power and Quickness, and Low Weight to Strength Ratio*". Dengan faktor yang menentukan adalah pada unsur kekuatan maksimum, daya tahan dan kekuatan yang eksplosif atau power. Komponen kondisi fisik yang paling dominan

dalam olahraga dayung adalah daya tahan, baik itu daya tahan otot maupun daya tahan cardiovascular dan juga daya tahan aerob dan anaerob. Seperti diungkapkan Szanto (2004:121), "*Canoe/Kayak racing is among the so-called endurance type of sports*". Hal tersebut dikarenakan atlet dayung diharuskan mendayung dengan kekuatan penuh secara terus-menerus dalam jarak yang sudah ditentukan. Atlet dayung yang paling baik adalah yang memiliki kebugaran sangat baik dan mempunyai kapasitas yang bagus dalam mengirim energi dengan cara melepas oksigen ke dalam otot, juga sangat kuat dalam kaitan berat badannya, dayungan dengan teknik yang efisien untuk memperbesar laju perahu, dan mental yang kokoh dan menegaskan lawan-lawannya.

Cabang olahraga dayung sering dijadikan salah satu cabang yang diharapkan memperoleh prestasi seperti ajang SEA Games. Hal ini dikarenakan cabang olahraga dayung merupakan salah satu basis kekuatan dayung di Asia Tenggara. Pada SEA Games XXIV 2007 di Thailand, Tim Dayung Indonesia menjadi juara umum dalam perolehan medali emas terbanyak pada cabang olahraga dayung dari berbagai kelas yang dipertandingkan. Hasil tersebut menjadikan cabang dayung sebagai salah satu cabang olahraga yang menyumbang medali emas terbanyak untuk Kontingen SEA Games Indonesia.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, kiranya peneliti menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi tim dayung Indonesia, juga dapat menjadi acuan dalam menghadapi event SEA Games pada masa yang akan datang. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang profil kondisi

fisik atlet dayung, dan mengambil judul “PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG KAYAK NASIONAL DIKAITKAN DENGAN PRESTASI PADA SEA GAMES XXVI 2011 DI INDONESIA”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut : “Bagaimanakah profil kondisi fisik pada atlet Pelatnas Dayung Kayak Indonesia dikaitkan dengan prestasi pada SEA GAMES XXVI tahun 2011 ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu : “Untuk mengidentifikasi profil kondisi fisik pada atlet Pelatnas Dayung Kayak Indonesia dikaitkan dengan prestasi pada SEA GAMES XXVI tahun 2011”.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai tingkat kondisi fisik pada atlet dayung nasional.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh pelatih, atlet maupun pembina olahraga dalam meningkatkan tingkat kondisi fisik atlet dayung.
3. Dapat dijadikan informasi dan acuan PB. PODSI Pusat maupun Daerah untuk memelihara dan meningkatkan kondisi fisik atlet.

### E. Batasan Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis membatasi penelitian ini pada hal-hal sebagai berikut :

1. Mengungkap gambaran kondisi fisik pada atlet nasional Indonesia yang tergabung dalam atlet Pelatnas SEA GAMES XXVI 2011.
2. Populasi dan sampel yang menjadi objek penelitian adalah Atlet Kontingen Pelatnas Dayung Kayak SEA GAMES XXVI Indonesia.
3. Olahraga yang dijadikan objek penelitian ini adalah olahraga dayung *Flat Water*.

### F. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan secara operasional istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

1. Profil. Hasan (2005:897). Profil adalah “gambaran”.
2. Kondisi fisik. Bompa (1999:54) menjelaskan bahwa, “*psysical training is one of the most, and in some cases the most, important ingredient in training to achieve high performance*”. Persiapan fisik sangat penting untuk mencapai performa yang tinggi.
3. Atlet. Atau manusia olahragawan, “Manusia olahragawan adalah manusia yang memiliki bakat dan potensi olahraga yang besar. Bakat tersebut umumnya harus dicari, digali, dan ditemukan. Usaha untuk menemukan bakat olahraga antara lain : latihan dan perlombaan yang diikuti sebanyak mungkin peserta yang dilakukan secara kontinyu” (Siregar, M. F, 2008:88).

4. Prestasi. Sidik (2007:49) adalah “hasil yang telah dicapai”.
5. SEA Games. Pesta Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara ( SEA Games) adalah peristiwa multi-olahraga dua tahunan yang melibatkan peserta dari 11 negara Asia Tenggara.

