

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam setiap cabang olahraga, terutama olahraga yang bersifat kompetisi tentunya ingin mencapai hasil akhir yaitu pencapaian prestasi yang tinggi. Adapun pengertian prestasi menurut Barry (dalam Sidik, 2007:49) adalah hasil yang telah dicapai. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi adalah hasil yang dicapai setelah mencapai proses latihan sehingga para atlet memiliki kemampuan dan keterampilan olahraga yang lebih tinggi. Dengan demikian dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik. Sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang ingin dicapai akan terwujud yaitu prestasi yang tinggi, Selama waktu latihan atlet menyesuaikan organ-organ serta fungsionalnya terhadap tuntutan yang spesifik dari cabang olahraga yang ditekuninya. Prestasi tinggi itu dinilai berdasarkan standar nasional atau internasional, dan standar itu tercapai melalui peningkatan kualitas atau kemampuan atlet secara menyeluruh dari aspek-aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Fisik diartikan sebagai suatu perkembangan yang menyeluruh dan harmonis pada diri atlet. Teknik dan taktik, diartikan sebagai pemilikan keterampilan yang halus dan bervariasi dengan tingkat kesempurnaan teknik gerak yang tinggi. mental diartikan sebagai kemampuan untuk menanggulangi tekanan-tekanan yang bersifat psikologis dalam pertandingan.

Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Seperti yang dijelaskan oleh Sajoto (dalam Sidik, 2007: 51) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Begitu juga Bompa (dalam Sidik, 2007:51) mengatakan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan. Berknaan dengan kondisi fisik tersebut, terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dasar yaitu:

1. Kekutan, adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. (Sidik, 2007:61).
2. Kelentukan, adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. (Sidik, 2007:70).
3. Kecepatan, adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. (Dick dalam Sidik, 2007:73).
4. Daya tahan, adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. (Sidik, 2007:77).

Beberapa manfaat dari latihan kondisi fisik diantaranya adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani, selain itu keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek

kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Secara psikologis juga keadaan fisik pun nampaknya sangat besar pula pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam bersosialisasi. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilanya. Karena dengan kondisi fisik yang baik seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:153) bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa :

- Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ tubuh setelah latihan.
- Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dibutuhkan.

Dengan demikian faktor kondisi fisik sangatlah penting perannya dalam pencapaian prestasi, maka dari itu program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

Dayung merupakan salah satu jenis cabang olahraga aquatik, 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 dengan unsur seni, karena didalamnya melibatkan perpaduan gerak tubuh dengan alat yang digunakan untuk mendayung. Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Rohmat, dkk (2002:8), bahwa: “gerakan dayung dilakukan secara berirama, terus menerus, dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat”. Cabang olahraga dayung yang dikenal di Indonesia, sebenarnya merupakan gabungan dari tiga induk cabang olahraga, yaitu *Rowing*, *Canoeing*, dan *Traditional Boat Race* atau 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 Federtaion* (ICF) untuk *Canoeing*, dan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk *Traditional Boat Race*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut bernaung dibawah satu induk organisasi yaitu *Persatuan Olahrga Dayung Seluruh Indonesia* (PODSI). Perkembangan olahraga dayung di Indonesia dari tahun ketahun semakin berkembang dan menunjukkan kecenderungan kualitas prestasi yang semakin meningkat. Untuk pencapain prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga dayung tentunya harus diperhatikan pula beberapa aspek-aspek yang dapat menunjang terciptanya peningkatan prestasi tersebut diantaranya dari segi antropometrik, kondisi fisik, dan psikologinya. Dari segi fisik seperti yang diungkapkan oleh Szanto (2004:17), bahwa karekteristik cabang olahraga dayung sebagai berikut : “Pure Strength, Power and Quckness, Low Weight to Strength Ratio”. Yang

dimaksud adalah murni kekuatan, power dan kecepatan, serta berat badan dengan kekuatan seimbang. Adapun menurut Harsono (1998:204) dalam tabel komponen kondisi fisik, karakteristik kondisi fisik cabang olahraga dayung adalah sebagai berikut :

1. Bahu : Kekuatan otot, daya tahan otot.
2. Punggung : kekuatan otot, daya tahan otot.
3. Dada : kekuatan otot, daya tahan otot, agilitas dan kelentukan.
4. Lengan : kekuatan otot, daya tahan otot, power.
5. Tungkai : daya tahan otot.

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. Seperti yang dikatakan oleh Szanto (2004 : 121): "*Canoe/Kayak racing sport is among the so-called endurance type of sport*". Hal ini dikarenakan pada saat pertandingan seorang atlet dituntut untuk melakukan kayuhan terus-menerus dengan jarak yang sudah ditentukan.

Dengan demikian penyusunan program latihan yang benar untuk mendapatkan hasil dan prestasi yang maksimal pun akan lebih terbantu, karena

telah diketahuinya karakteristik-karakteristik setiap cabang olahraga terutama cabang olahraga dayung.

Dengan dicapainya raihan juara umum yang diperoleh tim dayung Jawa Barat pada event PON XVII di Kalimantan Timur, maka kiranya peneliti menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi tim dayung Jawa Barat khususnya dan tim-tim daerah lain umumnya, sebagai bahan acuan untuk menghadapi event PON di masa mendatang. Oleh sebab itu, peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang profil kondisi fisik atlet, dan mengambil judul “PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG JAWA BARAT DIKAITKAN DENGAN PRESTASI PADA EVENT PON XVII DI KALIMANTAN TIMUR”

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah gambaran kondisi fisik atlet dayung Jawa Barat pada event PON XVII di Kalimantan Timur.
2. Bagaimanakah gambaran prestasi atlet dayung Jawa Barat pada event PON XVII di Kalimantan Timur.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan yang diharapkan sebagai peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet dayung Jawa Barat Pada event PON XVII di Kalimantan Timur.
2. Untuk mengetahui gambaran prestasi atlet dayung Jawa Barat Pada event PON XVII di Kalimantan Timur.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai bahan informasi dan tambahan pembendaharaan pengetahuan umum khususnya bagi para pembina, pelatih, dan atlet olahraga dayung.
2. Sebagai bahan masukan dalam usaha memberikan gambaran dan sebagai bahan acuan bagi para pengajar, pelatih, dan pembinaan dayung.

#### **E. Batasan Penelitian**

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, maka penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya menekankan pada profil kondisi fisik atlet dayung Jawa Barat pada PON XVII di Kalimantan Timur.
2. Populasi dan Sampel yang menjadi objek penelitian ini adalah atlet dayung Jawa Barat pada PON XVII yang mengikuti tes kondisi fisik.
3. Olahraga yang dijadikan objek penelitian ini adalah olahraga dayung Flat Water.

#### **F. Batasan Istilah**

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun penjelasan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Profil. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:897). Profil adalah “gambaran”.
2. Alat pengukuran. Nurhasan (2007: 03) menjelaskan bahwa, “dengan alat pengukuran kita akan mendapatkan hasil pengukuran”.
3. Kondisi fisik. Sajoto (dalam Sidik, 2007:51) menjelaskan bahwa, “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”.
4. Atlet menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005:75) atlet adalah olahragawan (terutama yang memerlukan kekuatan, ketangkasan dan kecepatan).
5. Prestasi. Barry (dalam Sidik, 2007:49) adalah “hasil yang telah dicapai”.