

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dayung yang dikenal dan berkembang di Indonesia, merupakan gabungan dari tiga cabang olahraga, yaitu *canoing*, *rowing*, dan *traditional boat race*. Di dalam tatanan regional dan internasional, ketiga cabang olahraga tersebut mempunyai induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societies de Aviron* (FISA) untuk *rowing*, *international canoe federation* (ICF) untuk *canoing*, dan *international dragon boat federation* (IDBF) untuk *tradisional boat race*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut bernaung di bawah satu induk organisasi yaitu persatuan olahraga dayung seluruh Indonesia (PODSI).

Perbedaan yang sangat mendasar dari nomor-nomor di atas terlihat dari karakteristik perahu, cara mendayung, dan posisi pedayung di perahu. Pada *scull* dan *sweep rowing* posisi pedayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju mundur, menghadap pada buritan perahu. Pada nomor *canoe* 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 tangkai pengayuh dengan dua daun dayung kiri dan kanan. Nomor *canoe polo* mempunyai ciri khas dimana posisi pedayung sama dengan posisi pedayung kayak, namun selain mendayung harus bisa memainkan bola, sedangkan pada nomor slalom kayak arus deras posisi pedayung sama seperti pedayung nomor kayak dan *canoe polo*, dengan

klasifikasi khusus harus melewati *gate* (gawang) yang disediakan, dan pertandingannya dilakukan di sungai yang berarus (*wite water*).

Ruang lingkup cabang olahraga dayung *canoing* terdiri dari berbagai jenis kegiatan olahraga, yaitu *flatwater racing*, *slalom*, *canoe polo*, *arus deras*, *maraton*, dan lain-lain. Dari beberapa jenis perlombaan di atas, persatuan olahraga dayung seluruh Indonesia (PODSI) baru mempertandingkan jenis-jenis *flatwater racing*, *canoe polo*, dan *dragon boat*, sedangkan untuk nomor kayak *slalom arus deras* kegiatannya baru bermula dari pelatihan-pelatihan.

*Slalom kayak arus deras* merupakan olahraga yang setiap atletnya dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar, namun pada intinya pertandingan *slalom kayak arus deras* adalah melewati *gate* dengan sempurna sampai ke garis finish. Dalam olahraga ini selain mendayung atlet juga harus mengendalikan perahu untuk melewati rintangan berupa *gate* yang sudah disediakan. Adapun dalam waktu pertandingan atlet bisa saja sewaktu-waktu dapat terbalik, maka ada teknik dasar membalikan perahu ke posisi semula yaitu teknik *Eskimo roll*. Jadi dalam nomor *slalom kayak arus deras* teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan ini seperti mendayung maju, mundur, samping kanan, juga kiri, *edjing* (memiringkan perahu), *ferrying* (menyebrangi arus), dan *Eskimo roll*.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seluruh komponen kondisi fisik perlu dikembangkan dalam diri setiap atlet, karena salah satu komponen dengan komponen lainnya saling berhubungan erat. Seperti yang kita ketahui, setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda dalam cara melakukan aktivitas maupun

lamanya aktivitas tersebut dilakukan. Dalam cabang olahraga dayung ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik seperti yang dikemukakan oleh Jonath dan Krempel (1994) yang dikutip Harsono (2001:6) adalah sebagai berikut : “Daya tahan aerobic dan anaerobic 60%, kekuatan 25%, kecepatan 2,5%, koordinasi 10%, kelentukan 2,5%”. Demikian juga kemampuan fisik untuk pedayung kayak mempunyai karakteristik seperti yangtelah dikemukakan Csaba Szanto (2004:18) yaitu: “*efficient technique (technique), endurance (aerobic; anaerobic, speed-endurance), power (maximum – explosive endurance power), speed (maximum speed and speed endurance), will power (winner psychology).*”

Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga dayung. Harsono (1988:204) menjelaskan bahwa: “Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga dayung antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, kelincahan, dan power”. Lebih khusus lagi Toro ( 1986:200) menjelaskan:

*Part of the uniqueness of flatwater racing is that the primary muscles producing the movement are those of the trunk, shoulders, and arms. High levels of muscular strength or power are important as well as the ability to sustain the performance.*

Bagian yang unik pada olahraga dayung yaitu dihasilkan dari otot-otot besar diantaranya otot-otot punggung, bahu, dan otot-otot lengan. Otot-otot yang kuat atau power sangat penting sebagai penyokong penampilannya. Peran power lengan sangat berarti pada saat melakukan tarikan yang tentu saja didukung dengan perputaran pinggang, pijakan kaki secara konsisten. Daya ledak otot pada saat dayungan masuk

ke air harus kuat dan cepat agar bisa mempertahankannya sampai finish. Dengan keadaan fisik yang baik tentu saja akan mempengaruhi terhadap setiap penampilan kerja atau prestasi.

Selain power terdapat aspek lainnya yang juga dapat menunjang dalam teknik mendayung yaitu fleksibilitas (kelentukan), kita biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk-tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi (Harsono:1988). Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis.

Pada cabang olahraga dayung fleksibilitas pinggang sangat berperan kontribusinya terhadap tehnik. Terutama bagi pedayung kayak slalom arus deras, diantaranya putaran pinggang yang membatu frekwuensi kayuhan agar lebih cepat, membantu menambah jangkauan saat maneuver atau berbelok, membantu saat melakukan *Eskimo roll*. Sebagaimana yang dijelaskan Toro (1986:201) sebagai berikut :

*The primary importance of flexibility is its contribution to technique. For most paddlers two areas that need the most attention are trunk rotation and general shoulder flexibility. If a paddler is too stiff he may have problem going through the full range of motion. Flexibility is best developed by daily bouth of specific, static stretching exercise.*

Mengamati dari beberapa pendapat di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kontribusi power lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung.

### **B. Rumusan Masalah**

Setelah menguraikan permasalahan didalam latar belakang, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari power lengan terhadap prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung ?
2. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari fleksibilitas pinggang terhadap prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung ?
3. Apakah terdapat kontribusi yang positif antara power lengan dan fleksibilitas pinggang secara bersama-sama terhadap prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi power lengan terhadap prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung.

2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi fleksibilitas pinggang terhadap prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi power lengan dan fleksibilitas pinggang secara bersama-sama terhadap prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung.

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

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

1. Secara teoretis:
  - a. Dapat dijadikan pedoman untuk para pembina dan pelatih olahraga sebagai salah satu pertimbangan dalam penyusunan program latihan dan pengembangan olahraga, dalam cabang olahraga dayung nomor kayak slalom arus deras khususnya.
  - b. Dapat dijadikan bahan informasi keilmuan bagi segenap insan olahraga baik pelatih maupun atlet dalam setiap perkembangan cabang olahraga dayung nomor kayak slalom arus deras khususnya.
2. Secara praktik:
  - a. Dapat memberikan gambaran dan sebagai bahan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga dayung dalam penerapan kondisi fisik terhadap prestasi yang maksimal.



- b. Dapat memberikan gambaran bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan kondisi fisik yang baik sehingga atlet berlatih dengan sungguh-sungguh dan menjaga kondisi fisiknya dengan baik.

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

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah, maka penulis membatasi penelitiannya.

1. Penelitian ini adalah kontribusi power lengan dan fleksibilitas pinggang pada nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung.
2. Sumber data atau populasi adalah mahasiswa UKM dayung UPI Bandung.
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif.

#### **F. Definisi Oprasional**

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

1. Alat pengukuran. Menurut Nurhasan (2007:03) menjelaskan bahwa, dengan alat pengukuran kita akan mendapatkan hasil pengukuran.
2. Power. Menurut Harsono (1988:200), power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat, jadi power lengan yaitu kemampuan otot lengan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

3. Fleksibilitas. Menurut Harsono (1988), fleksibilitas adalah lentuk-tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi.
4. Prestasi menurut kamus bahasa Indonesia (1984:768), prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan, dsb)
5. Kayak slalom adalah suatu jenis perahu dimana seorang pedayung duduk dalam perahu, menggunakan satu tangkai pengayuh dengan dua daun dayung kiri dan kanan.

