

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga dayung merupakan induk cabang olahraga rowing, canoeing, dan tradisional boat race. Dalam tatanan Dunia Internasional ketiga cabang olahraga tersebut mempunyai induk organisasi internasional sendiri yaitu *Federation International Societies The Aviron* (FISA) untuk rowing, *International Canoe Federation* (ICF) untuk canoeing, dan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk tradisional boat race yang biasa dikenal dengan perahu naga.

Cabang olahraga dayung bukan merupakan cabang olahraga permainan atau bahkan olahraga yang cenderung memberikan gerak dengan unsur seni. Olahraga dayung merupakan gerak olahraga yang melibatkan perpaduan gerak tubuh beserta alat yang digunakan untuk mendayung. Berkaitan dengan hal ini Stephen (1990:1) dalam kutipan Rohmat dkk (2002:8), menjelaskan tentang karakteristik mendayung yaitu : “Gerakan mendayung dilakukan secara berirama, terus menerus dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat”.

Olahraga dayung yang dikenal dan berkembang di Indonesia, sebenarnya merupakan gabungan dari tiga cabang olahraga, yaitu *canoeing*, *rowing* dan *traditional boat race*. Didalam tataran Regional dan Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut mempunyai induk organisasi yang tersendiri, yaitu ICF (*International Canoe Federation*) untuk *canoeing*, FISA (*Federation International Des societies De Aviron* atau *The International Rowing Federation*) untuk *rowing*, dan IDBF (*International*

*Dragon Boat Federation*) untuk *traditional boat race*. Di Indonesia ketiga cabang tersebut keberadaanya menginduk pada satu organisasi, yaitu PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia).

Perbedaan yang sangat mendasar dari berbagai nomor terlihat dari karakteristik perahunya, cara mendayung serta posisi pendayung di perahu. Pada cabang olahraga dayung nomor dragon boat dimana dalam satu perahu berjumlah 22 orang, yang terdiri dari 20 pendayung, 1 drummer dan 1 pemegang kemudi, didalam perahu pendayung duduk bersebelahan, dan mendayung diantara satu sisi saja, kiri atau kanan, oleh karenanya tangkai pengayuh yang digunakan hanya memiliki satu daun dayung.

Nomor-nomor yang diperlombakan pada setiap *event* perlombaan *dragon boat*, *multi event* ataupun *single event* yang sangat beragam, tergantung dari perkembangan olahraga *dragon boat* di tataran mana perlombaan itu diselenggarakan serta kuota jumlah atlet yang diijinkan untuk berlomba pada *event* yang diselenggarakan tersebut. Sebagai patokan di bawah ini dikemukakan nomor-nomor yang biasa diperlombakan ditataran internasional dalam berbagai *event*.

**Nomor-nomor menurut :  
International dragon boat federation**

**Men**

1. M22
2. M12

**Women**

1. W22
2. W12

**Keterangan:**

1. M22 : Terdiri dari 20 orang pendayung pria menggunakan satu tangkai pengayuh kiri dan kanan dengan 1 orang drummer dan 1 orang juru mudi.
2. M12 : Terdiri dari 12 orang pendayung pria menggunakan satu tangkai pengayuh kiri dan kanan dengan 1 orang drummer dan 1 orang juru mudi.

3. W22 : *Terdiri dari 20 orang pendayung wanita menggunakan satu tangkai pengayuh kiri dan kanan dengan 1 orang drummer dan 1 orang juru mudi.*
4. W12 : *Terdiri dari 12 orang pendayung pria menggunakan satu tangkai pengayuh kiri dan kanan dengan 1 orang drummer dan 1 orang juru mudi.*

Banyak hal yang dapat dijadikan sebagai parameter keberhasilan pendayung dragon boat di antaranya fisik, teknik, taktik dan mental. Berkaitan dengan hal ini, Harsono (1998), menjelaskan bahwa : “ ... prestasi akan dapat dicapai dengan memperhatikan beberapa faktor antara lain fisik, mental, teknik, taktik, serta aspek strategi “.

Pada cabang olahraga dayung faktor-faktor yang sangat spesifik dalam menentukan pencapaian prestasi dijelaskan oleh Bempa dalam DIKLUSEPORA DEPDIBUD (1994:9) sebagai berikut : “Kriteria yang dapat digunakan dalam pemanduan bakat yaitu meliputi : Kesehatan, biometrik qualities (ukuran anthropometrik), dan heredity atau keturunan.”

Untuk mencapai prestasi yang tinggi seluruh komponen kondisi fisik perlu dikembangkan dalam diri setiap atlet, karena antara satu komponen dengan komponen lainnya saling berhubungan erat. Dikdik Zafar S ( 2006:09 ), dalam materi pelatihan fisik mengungkapkan beberapa komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan dalam upaya pencapaian prestasi olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan
- 2) Daya tahan
- 3) Kelentukan
- 4) Kecepatan

Namun demikian seperti kita ketahui, bahwa berbagai aktivitas olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda dalam cara melakukan aktivitas maupun

lamanya aktivitas tersebut dilakukan. Sehingga suatu cabang olahraga akan membutuhkan kondisi fisik yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Dalam cabang olahraga dayung Menurut **Jonath dan krepel 1994** dalam Harsono (2001:6) “ Ada beberapa komponen fisik yang dominan dan yang harus dilatih dengan baik dalam cabang olahraga dayung yaitu: daya tahan aerobic & anaerobic 60%, kekuatan 25%, kecepatan 2,5%, koordinasi 10% dan kelentukan 2,5% Demikian juga kemampuan fisik untuk pendayung kayak mempunyai ciri khas tersendiri seperti yang telah dikemukakan oleh Csaba Szanto (1990:39) yaitu : “skill or good efficient technique, endurance/aerobic, anaerobic, speed endurance, power or muscular strength/power endurance: max , power , explosive, power/speed, winner psychology”. Dalam penelitian ini, penulis akan meneliti komponen kondisi fisik dari muscle endurance dan muscle strength.

Pada cabang olahraga dayung dragon boat, muscle endurance sangat berperan penting terhadap kayuhan. Dengan muscle endurance yang bagus seorang pendayung mampu bertahan dengan tetap menjaga konsisten kecepatannya dalam waktu yang relatif lama.

Sedangkan dari komponen kondisi fisik muscle strength seorang pendayung harus bisa meluncurkan perahu sejauh dan secepat mungkin, dalam hal ini melibatkan tenaga yang di punyai dengan perantara pengayuh yang menahan tahanan dan kaki berhubungan erat dengan perahu diarahkan untuk membuat perahu laju sejauh mungkin. Untuk mendapatkan laju perahu yang maksimal dibutuhkan kekuatan yang maksimal, dan muscle strength lah yang bisa berperan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mencoba untuk meneliti beberapa aspek kondisi fisik pada atlet dayung dragon boat terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 meter. Penulis mengambil tentang atlet putri dragon boat, karena penulis ingin mengetahui seberapa besar muscle endurance dan muscle strength pada atlet putri dragon boat. Dan penulis ingin mengetahui bahwa atlet putri juga dapat sejajar dengan atlet putra, walaupun dalam olahraga yang sangat berat dan banyak memerlukan tenaga yang sangat besar dalam cabang olahraga dayung dalam nomor dragon boat. Adapun masalah penelitian tersebut selanjutnya penulis tuangkan dalam penelitian yang berjudul : “Kontribusi Muscle Strength dan Muscle Endurance Terhadap Prestasi Mendayung Ergo Mesin jarak 1000 Meter”. ( *Studi Deskriptif Pada Atlet Dayung Dragon Boat Putri ASIAN GAMES Guangzhou, China* )”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis uraikan, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan penulis sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari muscle strength terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 M ?
2. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari muscle endurance terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 M ?
3. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari muscle strength dan muscle endurance secara bersama-sama terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 M ?

### C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang telah penulis kemukakan maka tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif dari muscle strength terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 M.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif dari muscle endurance terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 M.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang positif dari muscle strength dan muscle endurance secara bersama-sama terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 M.

### D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan serta pertimbangan dalam pengembangan olahraga khususnya olahraga dayung, sebagai berikut :

- 1) Secara Teoritis
  - a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih maupun pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya pembinaan dalam cabang olahraga dayung.
  - b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olahraga dayung dalam penerapan tehnik yang lebih cocok.

- c) Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menentukan latihan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk atlet dayung.

2) Secara praktis

- a) Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga dayung untuk membina atlet melalui program latihan yang baik dan teratur untuk menguasai tehnik dayung kayak.
- b) Penelitian ini dijadikan sebagai acuan pelatih untuk menentukan program latihan kondisi fisik yang tepat bagi atlet dayung.
- c) Para atlet dan pelatih dapat mengetahui kondisi fisik apa saja yang paling dominan melakukan tehnik dayung dragon Boat.

**E. Batasan Masalah Penelitian**

Dalam penelitian ini dibatasi permasalahan agar ruang lingkup penelitian ini tidak terlalu luas dan dalam pelaksanaannya lebih terarah pada tujuan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini untuk jenis Ergo Mesin jarak 1000 meter dan Weight Training
2. Penelitian ini terbatas pada atlet dayung dragon boat putri ASIAN GAMES 2010 CHINA
3. Lokasi penelitian bertempat di Jatiluhur, Purwakarta

## F. Batasan Istilah

Untuk menghindari adanya salah penafsiran terhadap istilah yang dipergunakan dan supaya dapat memberikan gambaran yang jelas dan terarah dalam penelitian ini, maka penulis mengemukakan batasan istilah pokok yang dipergunakan. Istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. **Kontribusi.** kontribusi menurut John M.Echols dan Hassan sadily (1996:145), *Contribution* adalah sumbangan atau dukungan.jadi kontribusi yang di maksud dalam hal ini adalah sumbangan atau dukungan muscle endurance dan muscle strength terhadap kemampuan individu atlet dragon boat.
2. **Dragon Boat** adalah salah satu nomor dari cabang dayung,yang jumlah personilnya 22 orang dengan 20 pendayung, 1 orang drunner dan 1 orang kemudi.
3. **Ergo Mesin** adalah adalah alat yang dirancang sebagai alat simulasi untuk berlatih atau tes bagi para pendayung. Alat ini dilengkapi dengan monitor khusus.
4. **Prestasi.** menurut Poerwadarminta prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan, dsb) sedangkan dalam kamus istilah olahraga dijelaskan : Prestasi adalah kesanggupan tertinggi atas hasil kerja seseorang atau tim. Jadi, yang dimaksud prestasi dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang atlet dayung menempuh jarak 1000 meter dalam waktu yang cepat atau singkat yang diukur dengan ergo mesin.

5. **Muscle endurance** atau biasa disebut daya tahan otot menurut Sajoto (1990:16) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
6. **Muscle Strength** atau biasa disebut kekuatan otot menurut Harsono (1988 :176) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

