

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Olahraga pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Widyaningsih, dkk, 2021).

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga yang sarana utamanya adalah air dengan perahu dan dayung. Mendayung adalah olahraga yang kompetitif (Ilham & Rifki, 2020). Olahraga ini juga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Dayung terdiri dari 3 nomor : *Dragon Boat Race, Rowing, Canoeng*. Namun secara umum orang Indonesia menyebut perahu sebagai perahu naga. Dayung adalah olahraga individu atau tim dengan nilai-nilai olahraga. Nilai-nilai olahraga yang dimaksud adalah membangun kerjasamanya dengan baik dalam sebuah tim, membangun nilai-nilai juang sebagai sebuah tim dan mengembangkan solidaritas antar atlet (Izzuddin & Gemael, 2020).

Dayung adalah olahraga balap yang menggunakan beberapa permainan diantaranya perahu naga, gendang, kemudi, dan dayung. Canoe dan Kayak adalah olahraga individu yang dengan 1-4 pendayung yang di Indonesia di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) (Yusrizal, dkk, 2015). Olahraga biasanya dilakukan perlombaan linier jarak





(1000m, 500m, 200m) di air tenang (Ilham & Rifki, 2020). Oleh karena itu sangat dibutuhkan aspek daya tahan dan power.

Seorang pedayung membutuhkan daya tahan yang sangat baik guna mempertahankan tempo dayungan (Álvarez & Garcia, 2021). Sedangkan power dibutuhkan agar pedayung dapat melakukan dayungan yang cepat dan eksplosif (Yusrizal, dkk, 2015). Namun dalam perkembangannya, pendayung perahu naga juga menggunakan perahu kecil yang terdiri dari 10 pendayung, 1 pemukul genderang di depan, 1 pengemudi di belakang. Namun, perubahan ini akan berlaku untuk acara atau kompetisi (Debrito & Wic, 2013). Olahraga dayung sangat penting untuk melatih kekuatan otot dan daya tahan jantung. Tingkat kebugaran seorang atlet dapat mempengaruhi daya tahan dan kecepatan atlet yang bertanding (Suhartoyo, 2019).

Saat ini olahraga dayung sudah berkembang hampir ke seluruh provinsi, kabupaten dan kota yang ada di Indonesia, termasuk di Aceh, khususnya pada kajian ini dilakukan pada Dayung Kabupaten Aceh Besar. Atlet Dayung Aceh Besar telah berpartisipasi dalam berbagai acara event lokal dan nasional sejak didirikan. Bahkan pada Pekan Kebudayaan Aceh ke VIII Tahun 2023 atlet Dayung Aceh Besar berhasil meraih juara 1 dalam lomba dayung perahu Pekan Kebudayaan Aceh ke VIII Tahun 2023 tersebut. Tim dayung perahu asal Aceh Besar ini menunjukkan keunggulan mereka dalam kompetisi yang diselenggarakan di Krung Lamnyong Banda Aceh. Tim dayung perahu Aceh Besar yang terdiri dari atlet-atlet berbakat berhasil mengalahkan pesaing-pesaing tangguh dari berbagai daerah Kabupaten di provinsi Aceh. Mereka menunjukkan



kekuatan fisik, kekompakan, dan ketahanan yang luar biasa dalam mengarungi perairan yang penuh tantangan.

Saat ini dayung kayak menjadi salah satu cabang olahraga pada olimpiade, dimana terdiri dari rangkaian gerakan berulang dan waktu tertentu dibutuhkan untuk menyelesaikan satu putaran perlombaan. Perlombaan kayak pada pertandingan olimpiade dan kejuaraan dunia dipertandingkan pada jarak 200, 500, dan 1000 m. Untuk mempersiapkan diri pada kompetisi tersebut, Atlet kayak menjalani program latihan ketahanan, interval, repetition, dan teknik dayung yang baik di dalam maupun di luar air (Rizki, dkk, 2022).

Atlet kayak memosisikan diri dalam keadaan duduk dan kaki terlentang kedepan serta menggunakan kayuh ganda untuk mendorong air. Pada saat mendorong air, kekuatan rotasi pinggul dan tubuh bagian atas dibutuhkan untuk menghasilkan gaya dorong pada air dengan menggunakan kayuh. Kemudian otot-otot ini tidak hanya secara pasif menyalurkan kekuatan rotasi tersebut, melainkan secara aktif menarik (lengan bawah) dan mendorong (lengan atas). Sehingga kekuatan otot dan daya tahan kaki sangat penting dalam menghasilkan gerakan kayuh yang maksima (Rizki, dkk, 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal pada tanggal 31 Juli 2024 dengan pelatih yang dilakukan pada setiap latihan, diketahui bahwa hingga saat ini tim atlet Dayung Aceh Besar memiliki 15 orang anggota dengan memiliki penguasaan teknik dayung yang beragam. Kajian ini peneliti hanya memfokuskan pada atlet Dayung Kayak, hal ini dikarenakan masih banyak atlet yang belum memaksimalkan kemampuannya, misalnya teknik mendayung kayak yang ma

sih



kurang tepat, terlihat cepat kelelahan setiap selesai berlatih, dan memerlukan waktu cukup lama untuk pemulihan. Permasalahan kemampuan Dayung Kayak Aceh Besar lainnya ialah terdapat beberapa atlet tidak bisa menjaga daya tahan kecepatan dan kekuatan yang dimilikinya saat mendayung. Peneliti juga melihat adanya masalah kekurangan keseimbangan para atlet pada saat naik ke dalam perahu kayak pada saat mendayung sehingga menyebabkan mereka jatuh.

Berdasarkan data awal, belum dilakukan tes secara periodik terkait dengan kondisi fisik atlet dayung, sehingga belum diketahui secara pasti bagaimana level kondisi fisik atlet tersebut. Alasan penulis menjadikan atlet dayung kayak Aceh Besar sebagai topik penelitian karena ingin mengetahui kemampuan teknik dayung kayak yang dimiliki atlet tim Dayung Aceh Besar tersebut dengan terlebih dahulu memberikan perlakuan latihan Argometer untuk mensimulasikan kerja suatu olahraga dayung raga kayak.

Penelitian terkait ada atau tidaknya pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak pada Tim Dayung Aceh Besar penting dilakukan karena selama ini para masih terlihat adanya kendala dalam aspek kekuatan otot para atlet Aceh Besar, baik otot yang berhubungan dengan kaki maupun kekuatan otot lengan yang harus diperhatikan oleh para atlet dan pelatih melalui program-program latihan termasuk latihan argometer.

Berdasarkan keterangan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan Argometer Terhadap Kemampuan Teknik Dayung Aceh Besar"**.



1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih terdapat sebagian atlet yang kemampuan teknik dayung kayaknya kurang baik seperti belum kuat.
2. Minimnya latihan di kalangan atlet, sehingga dalam melakukan dayung kayak kurang memiliki kemampuan yang maksimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya membatasi permasalahan pada aspek ada atau tidaknya pengaruh dari latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak di Aceh Besar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana program latihan argometer pada atlet Dayung Kayak di Aceh Besar?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak di Aceh Besar?



1.5 Tujuan Penelitian

Senada dengan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui program latihan argometer pada atlet Dayung Kayak Aceh Besar.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak Aceh Besar.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan agar memberikan manfaat baik yang bersifat pengembangan ilmu pengetahuan maupun sumbangsih terhadap atlet. Oleh karena itu secara teoritis hasil kajian ini berguna untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan terkait pengaruh dari latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak di Aceh Besar, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi peneliti dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain itu, hasil kajian ini juga berguna secara praktis bagi beberapa pihak tertentu, seperti:

1. Bagi pemain agar terus meningkatkan latihan argometer dalam berbagai teknik teknik Dayung Kayak Aceh Besar.



2. Bagi pihak Dayung Aceh Besar, kajian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui selama ini sudah sejauh mana para atlet memiliki kemampuan teknik Dayung Kayak Aceh Besar.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final dalam arti masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya, atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang diteliti. Suatu hipotesis jika salah dalam suatu penelitian tidak mesti dihilangkan karena hipotesis ialah dugaan sementara peneliti terhadap permasalahan yang diajukan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Taher (2016:23), bahwa "hipotesis dapat dipandang sebagai kongklusi yang sifatnya sementara atau jawaban sementara bagi masalah yang dihadapi". Berdasarkan penelitian tersebut, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak Aceh Besar

H_0 : Tidak terdapat pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak Aceh Besar.

