

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik serta pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik itu secara jasmani serta juga secara rohani. Aktifitas olahraga ini merupakan upaya seseorang untuk dapat meningkatkan derajat kesehatannya .namun tentu saja kesehatan manusia itu tidak hanya tergantung pada aktifitas atau kegiatan olahraga tapi juga pada pola makan serta kebiasaan sehari-hari.

Tujuan olahraga adalah untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Walaupun demikian, pola hidup serta makanan juga mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi kesehatan manusia. Selain meningkatkan kebugaran fisik, olahraga juga memperbaiki serta meningkatkan kinerja otak manusia sehingga dapat bekerja lebih maksimal.

Olahraga dibagi menjadi dua golongan yaitu, olahraga modern ialah segala kegiatan/aktifitas atau juga usaha yang dapat mendorong, mengembangkan,serta membina potensi-potensi jasmani dan juga rohani seseorang dengan proses sistematis, baik ialah sebagai perorangan atau anggota masyarakat. Olahraga tradisional ialah sebuah permainan asli rakyat yakni sebagai *asset* budaya bangsa yang mempunyai unsur olah fisik tradisional. Dan dayung termasuk dalam jenis olahraga modern.

Mendayung merupakan sebuah olahraga yang menggunakan dayung dan berlangsung diatas sungai, danau, dan laut. Dalam teknik mendayung dengan hanya

dikenal dua macam kayuhan yaitu dayung maju dan dayung mundur.

Jika menginginkan perahu bergerak kedepan maka digunakan dayung maju sedangkan dayung mundur untuk menghentikan perahu yang sedang bergerak maju atau memang menginginkan perahu bergerak mundur. Jika ingin membelokkan perahu ke kanan maka tangan kiri mendayung maju dan tangan kanan mendayung mundur, dan sebaliknya jika ingin membelokkan ke kiri.

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang atletnya berpacu satu sama lain dengan menggunakan perahu. Faktor dominan dalam olahraga dayung untuk menentukan prestasi adalah daya tahan. Olahraga dayung perahu naga lahir dari negara cina. Olahraga ini berawal dari ritual keagamaan orang cina untuk menghormati dewa naga yang menguasai sungai, danau, dan laut. Dan perlombaan perahu naga di Cina disebut Duan Wu.

Festival Duan Wu ini semakin lama banyak diamati dan dirayakan diberbagai Negara, tidak terkecuali Indonesia. Karena berkembangnya festival ini, Negara – Negara seperti China, Inggris, Indonesia, Amerika, Hong Kong, Italia, Malaysia, Norwegia, Filipina, Singapura, dan Amerika serikat membentuk badan internasional *dragon boat racing* atau *international dragon boat federation* (IDBF) di Hongkong pada tanggal 24 juni 1991.

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga air yang menggunakan peralatan berupa dayung dan perahu. Untuk menjadi pendayung yang baik dan berprestasi secara optimal, maka diperlukan latihan pembinaan secara teratur dan terus menerus, sehingga pemain tersebut memiliki kemampuan fisik yang baik, keterampilan teknik yang menunjang, penerapan strategi atau teknik

pembinaan yang bervariasi serta penguasaan dan pengendalian mental bertanding yang kuat dan tangguh dalam menghadapi pertandingan. Salah satu cara yang perlu ditempuh dalam usaha peningkatan pembinaan prestasi olahraga dayung, yaitu dengan cara pembibitan atlet atau program kelompok umur.

Sudah sewajarnya bila olahraga dayung dituntut untuk berprestasi. Namun kenyataannya saat ini prestasi olahraga dayung di Indonesia belum bisa dibanggakan ditingkat dunia. Keterpurukan prestasi olahraga dayung di Indonesia perlu dicarikan jalan pemecahannya dan tanggung jawab, tidak hanya tertuju pada para atlet dan pelatihnya saja tetapi juga pihak pihak lainnya, seperti pembina, pengurus dan organisasi.

Persatuan olahraga dayung seluruh Indonesia (PODSI) sebagai induk organisasi dayung di Indonesia, dalam memajukan prestasi atletnya yaitu dengan mengadakan kejuaraan antar kelompok umur dengan pemilihan bibit pemain dengan baik melalui organisasi olahraga dayung di daerah daerah. Keadaan dan permasalahan olahraga dayung di Jawa Tengah mengenai pelaksanaan pembinaan, pembibitan pemain, sarana dan prasarana atlet dayung yang merupakan hasil pembinaan klub belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan adanya PODSI di beberapa daerah, diharapkan dapat meningkatkan pembinaan olahraga dayung di Indonesia. Sehingga prestasi olahraga dayung di Indonesia dapat dibanggakan tingkat dunia.

Olahraga dayung adalah olahraga yang memerlukan kemampuan *anaerobic* dan *aerobic* yang tinggi, kemampuan koordinasi yang baik, kemampuan konsentrasi yang lama, memiliki tinggi badan, besar dan tungkai badan

dan lengan panjang, dan tahan terhadap kelelahan atau stress.

Olahraga dayung yang dikenal di Indonesia pada dasarnya merupakan gabungan dari tiga induk cabang olahraga yaitu *rowing*, *canoeing*, dan *dragon boat race*. Dalam tataran dunia internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional sendiri, yaitu *international canoe federation* (ICF) untuk *canoeing* dan *federation internationale des societes d'Aviron* (FISA) sedangkan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk tradisional *boat race* perahu naga. Namun di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut bernaung dibawah satu induk yaitu persatuan olahraga dayung seluruh Indonesia (PODSI). Perbedaan yang sangat mendasar dari nomor nomor diatas terlihat dari karakteristik perahunya, cara mendayung dan posisi pendayung di perahu.

Canoeing Kayak adalah salah satu cabang dari olahraga dayung yang sering di lombakan pada *event* resmi nasional dan internasional. Ada beberapa jenis lomba untuk *Canoeing* diantaranya : *single* (satu pendayung), *K2* (dua pendayung, dua dayung), *K4* (4 pendayung, masing-masing satu dayung), PODSI Jambi sudah ada sejak tahun 1990 tetapi pada tahun itu belum memiliki gedung latihan atau tempat penyimpanan perahu. Gedung podsi jambi berdiri atau telah diresmikan pada tahun 1991 yang diketuai oleh bapak Sugiono.

Menggolo yang menduduki jabatan ketua umum sampai tahun 1996, dan diganti dengan ketua umum yang baru yang bernama bapak Marjani sampai tahun 2007, dan dilanjutkan dengan bapak Setia Budi sampai tahun 2015, dan dilanjutkan oleh ketua umum sekarang yaitu bapak Iwan Hendrawan.

Nama podsi mulai bangkit atau mengharumkan Jambi pada tahun 2002

dengan menyumbangkan medali perak perahu *dragon boat*, dan pada tahun 2013 jambi menyumbangkan medali lagi untuk Jambi dari cabang nomor *dragon boat*, *kayak* , *rowing*. Pada tahun 2015 dayung podsi jambi kembali menyumbangkan medali emas event prapon perahu *Canoing*.

PODSI Jambi pernah menjadi tuan rumah untuk pertama kali pada tahun 2019 ini, kejuaraan nasional PPLP, kejuaraan nasional junior, dan kejuaraan nasional U 15. Dan jambi mendapatkan juara umum dari ke 3 event besar itu, dan ini adalah langkah yang baik untuk kedepannya bagi podsi jambi.

Bahwa pada kenyataannnya kemampuan *endurance* atlet *Canoing kayak* PODSI Jambi masih sangat rendah. Meski PODSI Jambi hanya memiliki pelatih yang sedikit atau bisa dibilang untuk nomor *Canoing* hanya mempunyai dua pelatih yang bernama Pak Cik Roy, Kak Rasima. Prestasi atlet *Canoing Kayak* sudah mulai ada peningkatan dari tahun ketahun hanya saja untuk populasi atlet *Canoing kayak* masih bisa dibilang sedikit, ada beberapa faktor yang membuat atlet *Canoing kayak* semakin berkurang populasinya setiap tahun. Salah satu contoh faktornya fasilitas latihan yang masih minim, seperti perahu *Canoing* yang hanya ada 4 jenis nomor yang masing- masing nomor berjumlah 1 perahu. Kurangnya mesin ergometer dan ketidakmampuan atlet dalam menyelesaikan program karena Muscular *endurance* yang masih rendah.

Adapun cara untuk meningkatkan kemampuan Muscular *endurance* atlet *Canoing* PODSI Jambi, memerlukan sebuah latihan Circuit Training untuk meningkatkan muscular *endurance* atlet. Karena itu, mengingat pentingnya Muscular *endurance* dalam olahraga dayung *Canoing kayak* maka peneliti sangat

tertarik untuk menulis judul “Pengaruh Circuit Training Terhadap Muscular *Endurance* Atlet Canoing kayak Di PODSI Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Masih rendahnya tingkat Muscular *endurance* atlet Canoing kayak pada jarak 1000 meter di air diperahu *canoing kayak*.
2. Masih kurangnya latihan-latihan yang diberikan untuk meningkatkan Muscular *endurance* atlet Canoing kayak PODSI Jambi.
3. Ada Beberapa Atlet Canoing kayak dalam melakukan Latihan mudah mengalami kelelahan.
4. Belum adanya Latihan circuit training untuk meningkatkan endurance pada Atlet *canoing kayak*.

1.3 Batasan Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul, agar penelitian lebih terfokus pada tujuan yang hendak diteliti, maka batasan dari penelitian ini yaitu penelitian ini menggunakan circuit training terhadap Muscular *endurance* atlet Canoing kayak di PODSI Jambi.

1.4 Definisi Operasional

Untuk tidak terjadinya salah pengertian mengenai istilah-istilah, maka penulis menganggap perlu untuk menjelaskan istilah-istilah yang berhubungan

dengan penelitian. Adapun istilah-istilah sebagai berikut:

1. *Muscular Endurance* ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari *system energy* adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.
2. Dayung merupakan sebuah olahraga yang menggunakan dayung dan berlangsung diatas sungai, danau, dan laut. Dalam teknik mendayung dengan hanya dikenal dua macam kayuhan yaitu dayung maju dan dayung mundur. Jika menginginkan perahu bergerak kedepan maka digunakan dayung tarikan sedangkan dayung mundur untuk menghentikan perahu yang sedang bergerak maju atau memang menginginkan perahu bergerak mundur.
3. *Canoing kayak* adalah salah satu cabang dari olahraga dayung yang sering dilombakan pada event resmi nasional dan internasional. Ada beberapa jenis lomba untuk *canoing kayak* diantaranya : *single* (satu pendayung), *Double k2* (dua pendayung, dua dayung), *kayak 4* (Empat pendayung, masing-masing satu dayung).

1.5 Rumusan Masalah

Sesuai dengan judul yang diajukan dalam penelitian ini, maka rumusan masalah juga tidak akan lepas dari judul tersebut. Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap *endurance* atlet perahu Canoing Kayak di PODSI JAMBI ?

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah : untuk melihat pengaruh circuit training terhadap *endurance* atlet perahu canoing kayak PODSI Jambi.

1.7 Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis

Di harapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam latihan pada atlet canoing kayak podsi jambi khususnya pada muscular endurance. Dapat di gunakan meningkatkan data tahan dan speed pada atlet canoing kayak podsi jambi.

Manfaat praktis

Dalam penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman pelatih podsi jambi. dalam mengembangkan metode latihan circuit training untuk mengetahui muscular endurance pada atlet canoing kayak.

