

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Undang-undang yang mengatur tentang keolahragaan, yaitu UU No.11 tahun 2022 menyebutkan bahwa keolahragaan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan juga berfungsi untuk mengembangkan kemampuan seseorang dan membentuk watak serta kepribadian yang bermartabat. Selain fungsi keolahragaan ada tujuan lain seperti, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif dan disiplin, memperkuat ketahanan nasional, dan menjaga perdamaian dunia.

Olahraga bermacam bentuk yaitu, olahraga prestasi, olahraga amatir, dan olahraga profesional, selain itu ada juga olahraga yang menyandang disabilitas. Menurut Giritwijoyo (2019:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan dan fungsionalnya.

Olahraga Dayung adalah salah satu cabang olahraga dengan ketangkasan, menggunakan perahu di atas air, baik di sungai, danau maupun di laut, tergantung pada jenis perlombaan dan dilakukan dengan disiplin. Lomba mendayung membutuhkan kekuatan tenaga, keahlian berperahu, baik dilakukan secara perorangan maupun berkelompok yang dicapai tidak hanya di tingkat nasional tapi juga sampai pada tingkat internasional (Soeprapto, 2017: 5).

Di Jambi sendiri, latihan *rowing* dayung terletak di Gudang latihan Podsi Jambi lebih tepatnya Jln. Perluhutaj lubis kel. Sungai putru kel. Telanai. Terdapat kurang lebih 50 atlet dayung termasuk dengan atlet *rowing*. Prestasi olahraga sangat besar manfaatnya dalam menjaga kebugaran jasmani. Tanpa kebugaran jasmani manusia tidak dapat beraktivitas dengan baik. Disisi lain olahraga juga dipertandingan untuk mencapai sebuah prestasi.

Faktor- faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi yaitu fisik, teknik, taktik dan mental yang kuat. Keempat faktor tersebut saling berkaitan satu dengan yang lainnya.

Pada cabang olahraga dayung, salah satu dari keempat faktor tersebut sangat dibutuhkan yaitu faktor kondisi fisik. Peneliti melakukan penelitian pada kondisi fisik atlet dayung dikarena pentingnya fisik bagi atlet saat latihan hingga bertanding untuk mengevaluasi peningkatan fisik atlet dayung.

Dayung merupakan olahraga yang menggunakan alat berupa perahu dan pengayung. Teknik dasar mendayung sangat berpengaruh dalam mencapai sebuah prestasi karena seorang pendayung harus mampu mendayung sambil mempertahankan keseimbangan supaya laju perahu cepat dan tidak terjatuh.

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 pedayung di perahu. Pada cabang olahraga dayung *rowing* posisi pendayung duduk pada tempat duduk yang dapat bergerak maju-mundur, menghadap ke bagian buritan perahu. Mendayung dengan segenap anggota tubuhnya (tungkai, badan, dan lengan). Tangkai dayung yang digunakan untuk mengayuh terletak pada sisi perahu kiri dan kanan yang disangga oleh satu set alat penyangga dayung (*ringger*). Dalam mendayung nomor sculling pendayung menggunakan dua tangkai pengayuh kiri dan

kanan. Sedangkan dalam mendayung nomor *sweep rowing* pendayung masing-masing menggunakan satu tangkai pengayuh, kiri atau kanan. Perahu *rowing* memiliki kecenderungan stabil dikarenakan memiliki dua dayungan yang dapat dijadikan penyeimbang perahu.

Cabang olahraga dayung nomor *rowing* dalam kejuaraan profesional biasanya dipertandingkan dalam jarak 2000 meter. Tetapi terdapat ketentuan lain seperti dijelaskan pada *regatta guidelines for adaptive rowing* (2013:1) “*Cobined event racing: If there are limited entries and rowers from different sport classes will compete together, time handicaps be applied for the 1,000m race.* Apabila danau tempat bertanding memiliki jarak kurang dari 2000 meter maka bisa digunakan jarak 1000 meter sebagai jarak tanding minimum.

Seorang pedayung *rowing* harus mempunyai kapasitas aerobik yang tinggi karena jarak yang dipertandingkan cukup jauh dan dalam suatu kejuaraan bisa terdapat empat sampai lima seri dari mulai penyisihan sampai memasuki final sehingga kapasitas aerobik sangat menentukan agar atlet dapat mempertahankan dan pemulihan yang cepat pasca bertanding dalam cabang olahraga dayung khususnya pada nomor *rowing* terdapat dua bentuk nomor yang dipertandingkan, seperti yang dijelaskan oleh Rohmat (2019:1)

Dayung *sweep*, yaitu didalam nomor perahu dayung *sweep* masing- masing terdapat satu dayungan yang dipegang dengan menggunakan dua tangan. Pedayung yang menyapu ke bagian sisi kanan biasanya disebut *stroke*, dan pada bagian kiri disebut *bow*. *Sweep* biasanya terdapat pengemudi sebagai pengatur arah perahu, pengemudi berfungsi sebagai pengatur meluas ke sisi kanan (*Stroke*) dan sisi kiri (*Bow*).Dayung *sculling*, yaitu pedayug yang memiliki dua dayungan, masing- masing dari kedua tangan memegang dayung. *Sculling* biasanya tanpa adanya pengatur kemudi.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga tanpa mengalami kelelahan yang

berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (2019: 35) “kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan ketahanan mental”

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Upaya meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut bertujuan agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka teridentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui kondisi fisik atlet dayung *rowing* dalam persiapan kejuaraan prapen tahun 2023.
2. Pentingnya peranan kondisi fisik dalam pencapaian prestasi khususnya olahraga dayung.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah, agar memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan penelitian. Hal ini penelitian memfokuskan penelitian pada analisis kondisi fisik (Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan, dan daya tahan) pada atlet dayung *rowing* Jambi tahun 2023.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu “Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet dayung *rowing* Jambi menuju kejuaraan prapen 2023 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet dayung *rowing* Jambi menuju prapon tahun 2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi atlet agar mendapatkan gambaran tentang kondisi fisik atlet guna untuk memacu semangat para atlet untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik mereka masing-masing.
2. Bagi Pelatih sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet dayung *rowing* Jambi
3. Dapat dijadikan sumber bacaan dan masukan untuk acuan dan bandingan bagi siapa saja peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan analisis kondisi fisik
4. Bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana S1 pada program studi Kevelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi