

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 mengenai keolahragaan, "Olahraga adalah segala kegiatan yang secara terintegrasi dan sistematis melibatkan pikiran, raga, dan jiwa untuk mendorong, membina, serta mengembangkan prestasi jasmani, rohani, sosial, dan budaya" (Undang-undang RI, 2022:3). Olahraga ialah salah satu metode penting di dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga ini bukan hanya meningkatkan rasa segar tetapi lebih dari pada itu, olahraga dapat digunakan untuk meningkatkan martabat dan harkat bangsa dan sebagai pengukur prestasi. Dalam Permenpora RI nomor 10 tahun 2022 mengenai pengembangan serta pembinaan olahraga prestasi di daerah, "Olahraga prestasi adalah jenis olahraga di mana atlet dilatih dan dikembangkan secara sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan tujuan mencapai prestasi melalui penggunaan teknologi dan ilmu pengetahuan olahraga" (Permenpora, 2022:10).

Keolahragaan juga mengembangkan kemampuan fisik, spiritual, dan sosial selain membentuk karakter dan kepribadian bangsa dan martabat. Seiring berjalannya waktu, pengetahuan dan kesadaran masyarakat Indonesia semakin meningkat. Perkembangan di dunia olahraga tidak hanya mempengaruhi kebugaran olahraga tetapi juga keberhasilan di dalam olahraga. Hal ini dibuktikan oleh fakta bahwa semakin banyak tempat kebugaran dan asosiasi olahraga di Indonesia, khususnya di daerah-daerah. (Undang-undang RI, 2022:2).

Menurut pendapat Azizah & Widodo (2019:511) menguraikan bahwa “dayung merupakan salah satu jenis olahraga yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung”. Indonesia harus memanfaatkan olahraga air sebagai sarana untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi. Indonesia mengembangkan olahraga dayung yang menggabungkan berbagai jenis olahraga, seperti *rowing*, *canoeing*, dan tradisional *boat race*. Di dalam tingkat internasional, ketiga cabang olahraga ini mempunyai induk organisasi internasionalnya masing-masing, yaitu *Federation International Societies de Aviron* (FISA) untuk *Rowing*, *International Canoe Federation* (ICF) untuk *Canoeing* dan *International Dragon Boat Race Federation* (IDBF) untuk Tradisional *Boat Race*. PODSI adalah induk dari ketiga cabang olahraga dayung di Indonesia.

Salah satu *sport* perairan adalah olahraga dayung. Indonesia adalah negara maritim dengan banyak pulau. Sebelum kapal laut modern muncul, dayung juga digunakan sebagai cara transportasi tradisional (Musawira, 2023:11). Salah satu upaya Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) adalah untuk meningkatkan prestasi atlet dengan mengadakan kejuaraan antara kelompok umur melalui proses seleksi bibit pemain melalui organisasi olahraga (club) di daerah-daerah. Dengan hadirnya PODSI di beberapa daerah, diharapkan dapat meningkatkan proses pembinaan atlet dayung di daerah yang masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan (Setiawan & Pudjijuniarto, 2022:230).

Tujuan mendayung ialah harus dapat mencapai garis *finish* yang secepat mungkin, kekuatan yang dimiliki bersama dengan perantara pengayuh mempertahankan hambatan dari kaki, agar selaras supaya perahu melaju secepat mungkin dengan baik. kekuatan mendayung seorang pendayung ialah kemampuan

dalam menggerakkan dayung dan perahu hingga kecepatan maksimumnya untuk mencapai garis finis. gerakan-gerakan yang dilakukan mendayung secara maksimal untuk mencapai tujuan tanpa mengalami kelelahan untuk mencapai suatu tujuan (Haris, 2023:7).

Maka dari itu, olahraga dayung *dragon boat* ialah kompetisi beregu yang memiliki nilai olahraga. Nilai-nilai olahraga yang dimaksud antara lain kemampuan membangun kerja tim yang efektif, dan dapat mengedepankan kekompakan antar atlet. Olahraga *dragon boat* salah satu olahraga kompetitif dengan menggunakan wahana tertentu yang terdiri dari, perahu naga, gendang, kemudi, dan dayung (Izzuddin & Gemaël, 2020:21-22).

Sedangkan menurut Bompa & Haff dalam Saputra (2023:2) “Kondisi fisik ialah persyaratan yang sangat krusial guna menunjang hasil optimal dalam mempelajari teknik di bidang olahraga. Kondisi fisik artinya komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, strategi serta mental dalam berbagai cabang olahraga. Persiapan kondisi fisik, teknik, strategi dan kejiwaan, merupakan faktor yang saling bekerjasama satu dengan yang lainnya”. Teknik, strategi, dan mental kemampuan akan mempengaruhi penampilan yang kurang optimum di dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna. Pada cabang olahraga dayung, salah satu yang penting 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.

Atlet menikmati banyak keuntungan dari kondisi fisik yang lebih baik, seperti kemampuan mereka untuk lebih mudah mempelajari keterampilan baru yang agak

problematis dan kemampuan mereka untuk tidak mudah lelah selama latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan dengan mudah, saat pemulihan lebih cepat, serta bisa menuntaskan latihan yang lebih berat. Di samping itu, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera (Bafirman & Wahyuni, 2019:5).

Adapun bagian dari kondisi fisik yang sangat penting bagi atlet dayung mencakup daya tahan, kelentukan, dan kekuatan otot lengan untuk dapat melakukan dayungan demi lajunya perahu. Maka dari itu, daya tahan yang baik adalah kuncinya agar atlet dapat bertahan dan meraih kemenangan. Selain itu, kelentukan otot punggung juga krusial, karena memberikan rentang gerak yang lebih besar pada sendi-sendi tubuh dan memungkinkan jangkauan gerakan mendayung yang lebih maksimal. Kekuatan otot tungkai juga sangat dibutuhkan, karena saat mendayung otot tungkai berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh agar tetap stabil dan tidak bergeser saat mendayung, sebaliknya jika seseorang mempunyai kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seorang akan kesulitan pada melakukan kegiatan olahraga sehingga menyebabkan kelelahan yang hiperbola (Widowati & Saputra, 2017:114-115).

PODSI Provinsi Jambi merupakan salah satu pusat pelatihan olahraga dayung yang menjadi wadah strategis bagi para atlet dalam mengembangkan bakat dan potensinya di bidang olahraga air. Sebagai salah satu cabang olahraga unggulan yang menjadi kebanggaan daerah, PODSI Provinsi Jambi secara konsisten aktif berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan, mulai dari tingkat provinsi, nasional, hingga internasional. Cabang olahraga dayung yang menjadi fokus utama, khususnya kategori dragon boat, telah berhasil mencatatkan serangkaian prestasi

yang membanggakan selama bertahun-tahun. Di tahun 2022 dan 2023, empat atlet dari PODSI Jambi berhasil mewakili Indonesia dalam ajang bergengsi seperti *Asian Dragon Boat Championship* dan *SEA Games*. Dengan kerja keras dan dedikasi yang tinggi, PODSI Provinsi Jambi mampu mencetak atlet-atlet berbakat yang tidak hanya berprestasi di tingkat nasional tetapi juga mengharumkan nama Provinsi Jambi di kancah internasional.

Pada Kejuaraan Nasional (Kejurnas) Dayung tahun 2022, PODSI Provinsi Jambi berhasil meraih tiga medali emas dan dua medali perunggu, menegaskan posisinya sebagai salah satu kekuatan besar dalam olahraga dayung *dragon boat*. Namun, prestasi tersebut mengalami penurunan pada tahun 2023 di mana dalam ajang Pra-PON Jawa Barat mereka hanya berhasil membawa pulang satu medali perunggu. Pada PON XXI yang diselenggarakan di Aceh-Sumut, PODSI Jambi tidak berhasil memperoleh medali, menandai perlunya perbaikan untuk mengembalikan kejayaan mereka. Penurunan prestasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya regenerasi atlet yang siap bersaing, serta kendala dalam manajemen pelatihan yang belum sepenuhnya optimal. Kurangnya waktu untuk persiapan yang matang turut menjadi penyebab, ditambah dengan dukungan fasilitas latihan yang belum memadai untuk standar kompetisi tingkat nasional. Tanpa diimbangi dengan program pemulihan yang memadai, keterbatasan dana untuk mendukung program pelatihan yang holistik dan peralatan modern. Lingkungan kompetitif yang semakin ketat juga menuntut strategi baru untuk tetap relevan dalam persaingan.

Maka dari itu kondisi fisik ialah kunci untuk mencapai hasil yang diinginkan, seperti tim dayung *dragon boat* PODSI Provinsi Jambi. Bahwa program latihan

terkait dengan peningkatan kondisi fisik karena latihan yang intens dan teratur dapat membantu atlet mencapai kondisi fisik yang baik. Supaya dapat meningkatkan prestasi yang maksimal, Namun demikian, hingga saat ini belum tersedia data yang komprehensif mengenai kondisi fisik atlet Dayung Dragon Boat yang tergabung dalam PODSI Provinsi Jambi. Oleh karena itu atlet diharapkan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Sebagai organisasi yang menaungi olahraga dayung, PODSI Provinsi Jambi juga kerap mengirimkan tim dayung *dragon boat* untuk berkompetisi dalam ajang Nasional memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan atlet potensial agar mampu bersaing di tingkat Nasional, namun ketiadaan data ini menjadi permasalahan mendasar karena kondisi fisik merupakan indikator utama dalam merancang program latihan yang tepat sasaran. Tanpa adanya data yang akurat dan menyeluruh, tim pelatih kesulitan dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan masing-masing atlet. Akibatnya, proses evaluasi, pengembangan performa, serta pencegahan cedera tidak dapat dilakukan secara maksimal. Lebih jauh, hal ini dapat berdampak pada tidak optimalnya prestasi yang dicapai oleh tim secara keseluruhan, baik dalam skala regional maupun nasional. Sehingga kompetisi dayung *dragon boat* semakin kompetitif, atlet PODSI Provinsi Jambi dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang setara atau bahkan lebih unggul dibandingkan lawan mereka. Hal ini dapat menciptakan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kondisi fisik mereka.

Peneliti juga menemukan bahwa atlet di Provinsi Jambi jarang memantau kondisi fisik mereka secara teratur. Akibatnya, pelatih hanya berkonsentrasi pada latihan teknis dan mengabaikan kebugaran fisik secara keseluruhan, yang dapat mengurangi efisiensi program latihan. Walaupun banyak penelitian yang membahas

kondisi fisik atlet, bagaimanapun belum tersedia informasi atau data terbaru pada tahun 2025 yang terkait kondisi fisik atlet *dragon boat* di PODSI Provinsi Jambi dalam agenda untuk mempersiapkan mengikuti kejuaraan berikutnya. Maka dari itu, perlu dilakukan survei untuk mengetahui kondisi fisik atlet *dragon boat* di PODSI Provinsi Jambi saat ini, mencakup dalam kekuatan, daya tahan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja mereka. Dengan demikian peneliti memiliki keinginan melaksanakan survei untuk dapat pemahaman lebih mendalam mengenai aspek fisik, serta data khusus atau gambaran yang lebih jelas mengenai pentingnya kondisi fisik atlet dayung PODSI Provinsi Jambi yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Atlet Dayung *Dragon Boat* PODSI Provinsi Jambi”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks yang telah diuraikan di atas, beberapa masalah dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Belum terukur secara objektif kondisi fisik Atlet Dayung *Dragon boat* PODSI Provinsi Jambi.
2. Belum ada data terbaru mengenai kondisi fisik/kebugaran jasmani atlet *Dragon boat* PODSI Provinsi Jambi tahun 2025 dalam menghadapi kejuaraan berikutnya.
3. Belum ada data yang komprehensif mengenai kondisi fisik Atlet Dayung *Dragon boat* PODSI Provinsi Jambi.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, dibuat batasan masalah untuk membatasi luas penelitian dan memfokuskannya pada tujuan yang diinginkan. Maka dari itu, penelitian ini memfokuskan hanya pada Survei Kondisi Fisik pada

Atlet Dayung *Dragon Boat* PODSI Provinsi Jambi yang meliputi Kondisi fisik Kekuatan (*strength*), Daya Tahan (*endurance*), Kelentukan (*flexibility*), Daya Ledak (*power*).

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Masalah penelitian ini akan dirumuskan sebagai berikut berdasarkan batas-batas masalah yang disebutkan di atas:

1. Bagaimana mengukur kondisi fisik atlet Dayung *Dragon boat* PODSI Provinsi Jambi secara objektif?
2. Bagaimana kondisi fisik/kebugaran jasmani atlet Dayung *Dragon boat* PODSI Provinsi Jambi tahun 2025 dalam persiapan menghadapi kejuaraan berikutnya?
3. Bagaimana menyusun data yang komprehensif untuk memetakan kondisi fisik atlet Dayung *Dragon boat* PODSI Provinsi Jambi?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian yaitu untuk mengetahui aspek kondisi fisik atlet dayung *dragon boat* PODSI Provinsi Jambi seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan dan daya ledak dalam mempersiapkan kondisi fisik atlet yang lebih efektif serta dapat mengevaluasi hasil yang sudah ada.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi seluruh atlet dayung dalam meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut. Dan dapat digunakan sebagai acuan bagi rekan-rekan yang lain untuk mengupas

lebih jauh tentang survei kondisi fisik atlet dayung dragon boat PODSI Provinsi Jambi.

## 2. Manfaat Praktis

### 1) Bagi pelatih

Sebagai bahan latihan untuk evaluasi atau persiapan dalam kegiatan latihan maupun kejuaraan sehingga lebih efektif dan efisien untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

### 2) Bagi atlet

Dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa besar kondisi fisik atlet dayung.

### 3) Bagi Lembaga

Untuk memperluas bidang ilmu dan teori sehingga dapat menambah bidang ilmu dan teori yang sudah ada.

### 4) Bagi peneliti

Sebagai tambahan referensi serta untuk meningkatkan sumber daya manusia dalam menjalani kehidupan selanjutnya.