

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian terpenting dalam kehidupan dan peradaban manusia. Perkembangan olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aspek sosial, perkembangan teknologi, kondisi demografis serta kebutuhan dari manusia itu sendiri. Di zaman yang semakin berkembang ini, olahraga dibagi ke dalam beberapa kategori yakni olahraga individu dan beregu. Salah satu cabang olahraga yang mencakup kedua kategori tersebut yaitu cabang olahraga dayung. Kegiatan mendayung sendiri sudah dilakukan oleh masyarakat perairan Nusantara pada zaman dahulu.

Perahu dayung digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup atau untuk mencari ikan di laut atau di perairan lainnya. Oleh karena itu, sungguh merupakan suatu potensi yang besar negara ini untuk berprestasi pada cabang olahraga dayung. Saat ini kita mengenal olahraga dayung sebuah olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat Nasional bahkan Internasional, sebagaimana yang di kemukakan Soeprpto (1992) menyatakan bahwa olahraga dayung baru diperlombakan dalam kejuaraan Nasional pada PON ke-VII di Surabaya, olahraga ini dilakukan di atas sungai, danau, dan laut. Olahraga dayung terbagi menjadi dua jika dilihat dari jenis arusnya yang biasa diperlombakan yaitu dayung arus deras dan arus tenang. Dalam arus deras nomor yang

diperlombakan yaitu perahu karet dan perahu kayak slalom, sedangkan pada arus tenang yaitu perahu naga, perahu kayak, perahu *canoe* dan perahu *rowing*. Federasi olahraga dayung tertinggi dinaungi oleh *International Canoe Federation* (ICF) sedangkan, Pengurus Besar di Indonesia di bawah naungan Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). Dayung secara umum adalah salah satu cabang olahraga terukur seperti cabang olahraga atletik pada nomor lari, renang, sepeda. Csaba Szanto (2004) menyatakan bahwa tujuan olahraga dayung adalah mencapai waktu yang sesingkat-singkatnya, dayung diperlombakan untuk mencari juara dengan cara menentukan siapa yang menjadi tercepat dan masuk *finish* terlebih dahulu. Jenis perahu kayak adalah jenis kapal ringan, sempit, dan tidak stabil dengan ruang kecil untuk pendayung duduk diperahu memiliki lubang kecil disebut *cockpit*, nomor - nomor yang diperlombakan dalam tingkat Internasional atau *International Canoeing Federation* (ICF), nomor kayak *racing* 1 (K1), kayak *racing* 2 (K2), kayak *racing* 4 (K4) dan *canadian* 1 (C1), *canadian* 2 (C2), *canadian* 4 (C4) dengan jarak 200 meter, 500 meter, dan 1000 meter untuk putra, sedangkan untuk putri kayak *racing* 1 (K1), kayak *racing* 2 (K2), kayak *racing* 4 (K4) 200 meter, 500 meter dan 1000 meter.

Dalam penelitian ini peneliti memilih nomor perahu kayak 1000 meter, karena di nomor kayak 1000 meter sangat membutuhkan kekuatan otot maksimal, dimana kekuatan otot maksimal berperan penting di cabang olahraga dayung dalam mencapai prestasi, di samping itu dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet harus mempersiapkan semua

faktor yang menunjang prestasi tersebut, salah satunya adalah faktor fisik seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan, koordinasi dan daya tahan. Perlu dipersiapkan pada level yang memungkinkan seorang atlet siap bertanding, disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya masing-masing.

Dari semua komponen fisik yang telah disebutkan di atas cabang olahraga dayung dalam aktivitasnya lebih dominan menggunakan kekuatan dan daya tahan otot untuk mengayuh perahu agar dapat bergerak melaju cepat di atas permukaan air, serta panjang lengan seorang atlet juga dapat mempengaruhi jangkauan saat mendayung, semakin panjang lengan seorang atlet dayung semakin mendapatkan hasil dayung yang maksimal. Di nomor kayak 1000 meter juga dibutuhkan kekuatan otot maksimal, pada saat atlet mendayung dengan jarak 1000 meter Sukadiyanto (2011) menyatakan bahwa penggunaan sistem energi anaerobik dalam otot sudah habis karena penggunaannya telah lebih dari 2 menit, maka ketika penggunaan energi anaerobik sampai pada ambang lelah sistem, energi aerobik yang menggantikan suplai O<sub>2</sub>, keadaan seperti ini sesuai dengan permasalahan penelitian yaitu apakah panjang lengan akan berpengaruh terhadap hasil kecepatan pada saat mendayung, dan apakah kekuatan otot maksimal juga dapat mempengaruhi kecepatan laju perahu pada saat mendayung atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah panjang lengan memberikan kontribusi terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta.
2. Seberapa besarkah pengaruh kekuatan otot maksimal terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta.
3. Bagaimana jika mendayung dengan kekuatan otot maksimal yang kurang baik apakah akan berpengaruh terhadap hasil capaian waktu.
4. Adakah hubungannya panjang lengan terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta.
5. Sejauh mana unsur kondisi fisik akan berpengaruh terhadap hasil mendayung.
6. Apakah hanya kekuatan otot maksimal saja yang menjadi dominan di nomor ini.
7. Apakah panjang lengan mempunyai hubungan yang positif terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta.
8. Apakah kekuatan otot maksimal mempunyai hubungan yang positif terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta.
9. Apakah panjang lengan dan kekuatan otot maksimal mempunyai hubungan yang positif terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta.

### C. Pembatasan Masalah

Banyaknya permasalahan dalam latar belakang yang telah teridentifikasi, maka untuk menjawab semua permasalahan tersebut, dengan demikian perlu pembatasan masalah yang akan diteliti dan diuji. Hal ini dimaksudkan agar pada kesimpulan akhir dan penelitian ini tidak terjadi kesalahan. Sebaiknya dibatasi permasalahan tersebut, bukan bermaksud mengurangi bobot dari hasil penelitian. Adapun masalah dibatasi dalam penelitian ini, berdasarkan latar belakang penelitian tersebut maka peneliti membatasi masalah pada **Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Maksimal terhadap Hasil Tes Kayak 1000 Meter Atlet Klub Dayung Universitas Negeri Jakarta.**

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah panjang lengan mempunyai hubungan yang berarti terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah kekuatan otot maksimal mempunyai hubungan yang berarti terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah panjang lengan dan kekuatan otot maksimal secara bersama-sama mempunyai hubungan yang berarti terhadap hasil tes kayak 1000 meter atlet klub dayung Universitas Negeri Jakarta?

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

1. Menjawab penelitian mengenai hubungan panjang lengan dan kekuatan otot maksimal terhadap hasil tes kayak.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi para pelatih sebagai bahan evaluasi dalam membuat program latihan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi para pelatih sebagai bahan membuat program latihan yang lebih efektif dan efisien.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti dan pembaca khususnya atlet dayung dan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Manfaatnya bagi pembaca adalah mengetahui pentingnya panjang lengan dan kekuatan otot maksimal dalam olahraga dayung terutama nomor kayak.