

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dayung merupakan cabang olahraga yang dilakukan di atas air, biasanya olahraga dayung dilaksanakan di danau, di laut dan di air yang memiliki situasi air yang tenang/*flatwater* dan juga ada yang menggunakan arus/jeram yang deras sesuai dengan nomor pertandingannya, dan olahraga dayung ini tentunya menggunakan media/peralatan berupa perahu dan dayung.

Cabang olahraga dayung itu sendiri terbagi lagi menjadi beberapa kelas/nomor pertandingan yaitu *canoeing*, *rowing*, *dragon boat* dan *slalom*. kelas/nomor pertandingan tersebut adalah yang dipertandingkan diajang pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade.

Bentuk dan material/bahan dibuat menggunakan *carbon fiber* yang memang dirancang khusus untuk pertandingan. Namun dengan berubahnya material dan design dari pembuatan perahu modern ditemukan kesulitan bagi pengguna perahu itu sendiri, yaitu dibutuhkan teknik dan keseimbangan yang sangat baik karena bentuk dari perahu yang *slim* (ramping) memiliki dasar perahu yang membentuk U dan V.

Dimana dari bentuk dasar perahu tersebut adalah memperkecil hamparan air yang terjadi pada perahu yang akan berpengaruh pada laju kecepatan perahu itu sendiri namun semakin kecil hamparan diperahu teknik dan keseimbangan yang dibutuhkan oleh penggunanya (atlet) semakin sulit dikendalikan. Teknik

pada perahu tersebut biasanya sangat mempengaruhi laju gerakannya perahu, mengapa demikian? Karena dengan teknik yang baik si atlet bisa lebih mengontrol setiap gerakan kayuhan dayung tersebut untuk menghindari terjadinya dayung slip (memotong air) yang mengakibatkan perahu terbalik. Maka dari itu kita harus bisa menggunakan teknik yang baik agar gerakan dan kayuhan setiap dayung dilakukan secara efektif dan efisien.

Olahraga dayung ini bisa dilakukan secara individu maupun tim, namun dalam team si atlet akan mendapatkan kesulitan jika tidak menguasai teknik dan keseimbangan yang baik, karena olahraga dayung ini sangat membutuhkan kekompakan dan kerjasama yang baik mulai dari masuknya daun dayung yang bersamaan, dorongan kaki yang bersamaan serta komunikasi yang baik, itu semua dilakukan agar si perahu berjalan dengan laju dan tenang.

Keseimbangan pada perahu tersebut biasanya sangat sensitif, dimana sering terjadi pada atlet di beberapa titik saat pertandingan yaitu saat start (awal dari pergerakan perahu saat bertanding) karena perahu yang pada awalnya dalam posisi diam (berhenti) digerakan dengan tenaga dari masing-masing penggunanya (atlet) yang sangat penuh/*power full* sehingga perahu mendapatkan guncangan besar, dan *finishing* (penyelesaian di jarak-jarak akhir pada pertandingan), dibagian *finishing* ini adalah titik terberat bagi seorang atlet untuk tetap mempertahankan keseimbangannya, karena dalam kondisi ini atlet harus mempercepat laju kecepatan perahunya namun *energy* yang dimiliki semakin menipis/habis, disitulah atlet mulai kehilangan keseimbangan yang akan

berakibat fatal yaitu perahu terbalik (*capsize*) dan tidak dapat menyelesaikan pertandingan.

Maka dari itu peneliti melihat bahwa latihan dengan menggunakan alat keseimbangan yang akan sangat membantu untuk menjadi alternatif latihan di darat yang berkualitas untuk meningkatkan kualitas latihan.

Bedasarkan latar belakang diatas, peneliti bermaksud ingin meneliti pembuatan bentuk alat latihan keseimbangan terhadap olahraga dayung khususnya di nomor Canadian, untuk dapat mengatasi masalah teknik dan keseimbangan yang terjadi pada atlet dayung, khususnya pada atlet Klub Dayung UNJ.

Fokus penelitian

Bedasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti memfokuskan untuk mengembangkan alat keseimbangan pada cabang olahraga Dayung.

Perumusan Masalah

Berkaitan dengan bentuk pembuatan alat latihan teknik didarat yang akan dibuat dalam bentuk modifikasi alat simulator maka perumusan masalah pada

penelitian ini adalah: “bagaimana cara membuat alat latihan keseimbangan untuk meningkatkan teknik dan keseimbangan atlet dayung UNJ ?”

Kegunaan hasil penelitian

Bedasarkan hasil penelitian diharapkan dapat berguna untuk :

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan .
2. Alat ini dapat digunakan sebagai variasi latihan teknik dan keseimbangan pada perahu canodian.
3. Alat latihan ini menjadi salah satu alat latihan yang mudah, aman dan efektif.
4. Dapat dipergunakan sebagai bahan materi dalam pembuatan perencanaan program latihan yang tepat terutama pengembangan materi.
5. Alat latihan ini menjadi salah satu alat latihan yang mampu untuk meningkatkan keseimbangan atlet di cabang olahraga dayung.
6. Peneliti berharap alat keseimbangan Caroka ini bisa memberi manfaat dan dapat digunakan oleh banyak klub-klub dayung yang ada di Jakarta.