

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga dayung telah dikenal sejak zaman sebelum masehi, tetapi baru diperkenalkan dan diresmikan sebagai olahraga perlombaan pada abad ke-16. Saat ini, olahraga dayung sudah menjadi cabang olahraga yang sering diperlombakan dalam berbagai event nasional seperti PORPROV dan PON, serta *event* internasional seperti *SEA Games*, *Asian Games* dan Olimpiade, serta kejuaraan-kejuaraan lainnya" (FISU, 2020; *Australian Sports Museum*, n.d.). Cabang olahraga dayung di Indonesia terdiri dari tiga nomor, yaitu *rowing*, *canoeing*, dan *traditional boat race* atau yang sering dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan perahu naga (Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2020). Dalam tataran dunia internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societes de Aviron* (FISA) untuk *rowing*, *International Canoe Federation* (ICF) untuk *canoeing*, dan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk *Traditional Boat Race*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga dayung bernaung di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI). Perbedaan yang sangat mendasar dari nomor-nomor di atas terlihat dari karakteristik perahunya, cara mendayung, dan posisi pendayung di perahu.

Dayung adalah salah satu olahraga daya tahan (*endurance*) yang dilakukan di air dengan menggunakan perahu dan dayung sebagai media utamanya (Widayani et al., 2022). *Rowing* adalah jenis cabang olahraga dayung yang dapat dilakukan di sungai, laut, atau danau, tergantung dari jenis perahu yang digunakannya (Ilham & Rifki, 2020). Nomor pertandingan *rowing* terdiri atas *sculling*, *sweep* dan ergometer. Pada nomor *sculling* setiap pendayung memiliki dua bilah dayung sedangkan pada *sweep rowing* setiap pendayung memiliki satu bilah dayung (Nurliani et al., 2023).

Rowing merupakan salah satu cabang olahraga yang sering diperlombakan pada *event* resmi nasional maupun internasional. Prestasi *rowing* Indonesia telah menunjukkan perkembangan signifikan pada kejuarann *Sea Games* maupun *Asian*

Games untuk 5 (lima) tahun terakhir. Namun pada tingkat olimpiade belum memberikan kontribusi prestasi yang maksimal. Terbukti pada beberapa perhelatan seperti olimpiade di Jepang tahun 2020 dan Paris tahun 2024 hanya sampai pada babak penyisihan grup. Begitu pula pada kejuaraan *rowing* bergengsi lainnya yaitu *World Rowing Championship* Republik Ceko tahun 2024 baru berhasil meloloskan beberapa nomor. (Database PODSI, 2024).

Penyebab belum berhasilnya *rowing* Indonesia di olimpiade tidak terlepas dari berbagai faktor baik dari segi fisik, *skill* (keterampilan), psikis maupun taktik. Herani (Zainuddin et al., 2022) mengemukakan bahwa penampilan atlet ditentukan oleh empat faktor diantaranya adalah faktor kesegaran jasmani, faktor keterampilan, faktor pembawaan fisik, dan faktor psikologis. Hal senada diungkapkan (Gazali et al., 2018) bahwa dalam olahraga prestasi terdapat beberapa aspek pendukung yang harus dimiliki setiap atlet agar berprestasi dengan baik, aspek pendukung tersebut diantaranya kemampuan teknik, kondisi fisik, taktik dan strategi, serta aspek mental dan psikologis. Dengan demikian baik fisik maupun psikis harus menjadi fokus dalam membina dan mengembangkan atlet sehingga atlet mampu menunjukkan *performance* yang maksimal.

Salah satu faktor penunjang fisik maupun psikis untuk mencapai performa maksimal adalah adanya *recovery* yang cukup sehingga proses pembentukan fisik dan kesiapan mental atlet dapat terbentuk dengan optimal. Salah satu bentuk *recovery* yang paling cepat bagi atlet adalah tidur. Menurut Nugraha dkk (2019) tidur merupakan salah satu cara pemulihan yang dapat menghilangkan rasa capek dalam diri seseorang serta dapat mengurangi rasa lelah yang berlebihan. Saat tidur, proses perbaikan jaringan otot juga akan terjadi (*National Sleep Foundation*, 2019). Sedangkan menurut Fabbri et al (2021) tidur merupakan kebutuhan biologis yang paling dasar terutama bagi atlet yang berperan dalam pemulihan fisik maupun mental. Oleh karena itu, penting bagi seorang atlet untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik guna menunjang performa yang maksimal.

Kualitas tidur merupakan aspek yang sangat krusial terhadap kemampuan performa yang baik. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mendukung kinerja fisik serta mencegah terjadinya cedera serta penyakit (Wang & B  r  , 2021). Sedangkan

Lim et al (2021) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi performa atlet, kesehatan fisik serta kesejahteraan umum. Dari pendapat tersebut menggambarkan bahwa kualitas tidur sangat menentukan pencapaian kondisi fisik maupun mental seorang atlet yang dapat berkontribusi terhadap performa termasuk dalam kemampuan atau *skill* mendayung *rowing*. Hal ini sesuai dengan pendapat Camila et al (2021) bahwa kualitas tidur merupakan faktor yang krusial bagi seorang atlet bukan hanya untuk pemulihan fisik tetapi untuk mengoptimalkan performa dilapangan. Dengan demikian penting untuk memantau kualitas tidur atlet terutama atlet-atlet elit yang memiliki kompetisi baik skala regional maupun internasional agar tetap menampilkan performa yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi, atlet pelatnas *rowing* rentan mengalami permasalahan kualitas tidur karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya intensitas latihan yang berat, tekanan untuk berprestasi tinggi serta penggunaan *gadget* sebelum tidur. Studi yang dilakukan Suppiah et al (2021) dalam (Septianingrum et al., 2024) menemukan bahwa atlet mudah rentan terhadap gangguan tidur karena waktu latihan yang padat serta tekanan kompetisi yang tinggi untuk berprestasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang buruk di kalangan atlet muda. Terdapat beberapa faktor potensial yang dapat mempengaruhi kualitas tidur atlet muda, termasuk jadwal latihan yang intensif, tekanan dari kompetisi, dan tuntutan akademik (Stavrou et al., 2021). Samuels & Alexander (2019) mengatakan bahwa lingkungan tidur yang kondusif pada atlet harus terhindar dari rutinitas pra-tidur 1-2 jam sebelum tidur terkait paparan cahaya laptop maupun penggunaan *smartphone* agar menghasilkan kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur yang baik sangat berperan penting terhadap mental atau psikis atlet khususnya motivasi berprestasi. Sebagaimana (Junaidi, 2021) mengatakan bahwa kualitas tidur berimplikasi positif pada berbagai fungsi fisiologis, termoregulasi, metabolisme tubuh dan psikologis. Lebih lanjut Junaidi (2021) mengatakan bahwa kurang tidur dapat menjadi sumber iritabilitas, kelelahan mental, dan hilangnya motivasi berlatih. Sedangkan menurut (Bourgon & Forest, 2020) tidur yang kurang berimplikasi pada ketidakaktifan dan kurangnya motivasi berolahraga pada remaja.

Senada dengan pendapat Bolin (2019) bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kapasitas energi serta motivasi yang mempengaruhi performa atlet dalam latihan maupun dalam pertandingan. Dengan demikian kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan motivasi berprestasi yang berimplikasi pada performa yang maksima.

Performa maksimal juga sangat ditentukan oleh kemampuan fisik sebagai pilar utama dalam setiap cabang olahraga termasuk olahraga *rowing*. Menurut Asmuiddin (2021) kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam olahraga *rowing* adalah kekuatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak dan kelentukan. Dari beberapa kemampuan fisik tersebut, daya tahan merupakan salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam performa *rowing*. Daya tahan yang dimaksud dalam hal ini adalah daya tahan kardiorespirasi atau VO_{2max} . VO_{2max} merupakan indikator kunci dari kapasitas aerobik yang sangat penting dalam olahraga mendayung sebagai salah satu olahraga *endurance* tinggi. Sebagaimana Schmid dalam (Widayani et al., 2022) mengatakan bahwa *rowing* merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik dan mental yang dibuktikan oleh fakta dimana pendayung memiliki VO_{2max} tertinggi diantara sebagian besar atlet olahraga yang lain.

VO_{2max} dalam mendayung dibutuhkan untuk menghasilkan kemampuan jantung paru dalam memanfaatkan oksigen yang berkontribusi menghasilkan daya tahan atau kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan mendayung dengan *power* yang maksimal dalam waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Sebagaimana Ramadana et al. (2023) mengatakan bahwa pencapaian hasil mendayung pada atlet dayung adalah kemampuan menggerakkan dayung untuk melaju secara maksimal untuk mencapai *finish* dalam waktu yang cepat, dimana dalam proses tersebut tidak merasakan kelelahan yang berarti. Hal ini memberikan gambaran pentingnya VO_{2max} dalam menunjang performa yang maksimal. Penelitian menunjukkan bahwa VO_{2max} merupakan aspek mutlak bagi atlet untuk meningkatkan performa dan prestasinya (Abddul Gani et al., 2018). Salah satu penunjang prestasi olahraga adalah tingkat kebugaran aerobik serta kemampuan VO_{2max} (Simanjuntak & Yanti, 2022).

Kontribusi VO_{2max} dalam hal pencapaian prestasi juga didukung adanya motivasi berprestasi. Dalam hal ini VO_{2max} ikut menentukan motivasi berprestasi seorang atlet, dimana seorang atlet yang memiliki kemampuan VO_{2max} yang tinggi akan meningkatkan kepercayaan dirinya dalam melakukan performa dengan dengan maksimal. Sebagaimana Maulidin (2018) mengatakan bahwa motivasi berprestasi dan semangat atlet timbul dari kepercayaan diri akan VO_{2max} yang dimilikinya dalam beraktivitas secara maksimal. Berdasarkan pendapat tersebut VO_{2max} mampu mempengaruhi hasil performa atau tampilan yang maksimal. Dimana hasil tampilan yang maksimal dapat mempengaruhi motivasi atlet untuk kembali melakukan aktifitas olahraga dengan semangat tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Alficandra et al (2024) bahwa tugas atau penampilan yang dilakukan akan mempengaruhi motivasi berprestasi, jika penampilan yang dilakukan berhasil dengan baik maka akan meningkatkan keyakinan diri atlet sehingga akan memberikan tambahan energi dan motivasi untuk latihan lebih giat lagi. Pendapat lain dari penelitian Cadenas-Sanchez et al (2021) dengan hasil diperoleh bahwa semakin tinggi VO_{2max} maka semakin tinggi motivasi dalam melakukan aktifitas jasmani. Berdasarkan pendapat di atas, menggambarkan pentingnya VO_{2max} terhadap motivasi berprestasi dalam menghasilkan performa yang maksimal.

Pencapaian performa maksimal, selain didukung kemampuan fisik juga didukung adanya kondisi psikologis yang baik. Menurut Asmudin (Setiawan, 2022) mengatakan bahwa dalam performa mendayung dipengaruhi unsur internal yang meliputi teknik, fisik dan psikologis. Salah satu unsur psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet adalah motivasi berprestasi. Menurut Reiss (Kurniawan and Winarno, 2022) motivasi berprestasi adalah keinginan yang mendorong individu untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi atau persaingan dengan ukuran keunggulan tertentu. Dengan memiliki motivasi berprestasi seorang atlet dapat mengatasi hambatan yang didapatkan pada saat latihan maupun pertandingan. Menurut (Khedkar, 2023) individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mencapai kondisi terbaiknya ketika mereka dapat mempertahankan tingkat keterlibatannya yang tinggi dan memastikan keunggulan kegiatan berada

dibawah koordinasi dan kendali mereka.

Motivasi berprestasi memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan mendayung atlet. Ketika atlet memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan dalam meraih prestasi, maka cenderung lebih berkomitmen dalam latihan, mampu mengatasi tantangan dalam latihan serta fokus pada pengembangan keterampilan. Menurut Tod (Mouloud & El-Kadder, 2016), motivasi prestasi lebih luas dan berfokus pada kecenderungan atlet untuk berjuang untuk sukses dan bagaimana situasi tertentu mempengaruhi keinginan, emosi, dan perilaku mereka. Beberapa penelitian telah menunjukkan bagaimana motivasi berprestasi memiliki peran penting dalam keterampilan mendayung. Hasil penelitian Schmid et al (2021) perilaku berprestasi yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan kinerja dimasa depan, menunjukkan pentingnya motivasi dalam mencapai hasil yang optimal dalam olahraga dayung. Sedangkan Anisa et al (2018) mengatakan bahwa komunikasi yang baik dan motivasi berprestasi berkontribusi terhadap kemampuan mendayung *rowing*. Dengan demikian motivasi berprestasi menjadi salah satu bagian penting yang berkontribusi dalam performa *rowing* yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, memberikan gambaran pentingnya kualitas tidur, kemampuan VO_2max serta motivasi berprestasi dalam meningkatkan *skill* mendayung *rowing* untuk mencapai performa yang maksimal. Begitu pula dengan performa atlet pelatnas *rowing* juga dipengaruhi oleh aspek-aspek tersebut. Atlet pelatnas *rowing* sebagai pusat latihan dari atlet-atlet pilihan sebagai representasi atlet seluruh Indonesia tentu memiliki sistem pembinaan dan pengembangan atlet yang lebih maksimal. Namun demikian bukan berarti atlet-atlet pelatnas *rowing* tidak mengalami tantangan dalam proses pembinaan terkait beberapa aspek tersebut baik mengenai kualitas tidur, kemampuan VO_2max maupun motivasi berprestasi. Permasalahan yang ditimbulkan dari ke tiga aspek tersebut baik kualitas tidur, VO_2max maupun motivasi berprestasi terkadang luput dari fokus proses pembinaan dalam olahraga *rowing* terutama terkait kualitas tidur. Hal ini terbukti dari kurangnya penelitian bahkan belum ditemukan riset yang mengkaji pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet *rowing*, padahal secara teoritik sangat jelas bahwa kualitas tidur merupakan salah satu aspek yang sangat

mempengaruhi performa yang berkualitas. Dengan demikian kualitas tidur disini merupakan salah satu keterbaruan atau *novelty* penelitian ini yang perlu dikaji secara ilmiah.

Dari permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui kontribusi dari setiap aspek tersebut baik kualitas tidur, kapasitas VO_{2max} maupun motivasi berprestasi terhadap *skill* mendayung. Dengan harapan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet *rowing* khususnya di pelatnas untuk lebih meningkatkan lagi prestasi dayung *rowing* Indonesia di kanca internasional.

1.2 Batasan Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi *skill* mendayung pada atlet dayung pelatnas sangat beragam, namun pada penelitian ini peneliti memberikan batasan pembahasan pada kualitas tidur, VO_{2max} dan motivasi berprestasi sebagai berikut:

1. Kualitas tidur dalam penelitian ini dibatasi pada kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi tidur disiang hari.
2. VO_{2max} dalam penelitian ini dibatasi pada daya tahan kardiorespirasi yang diukur menggunakan *step test* ergometer.
3. Motivasi berprestasi dalam penelitian ini dibatasi pada resiko pemilihan tugas, umpan balik, tanggung jawab, kreatif-inovatif, waktu penyelesaian tugas dan memiliki tujuan yang realistis.
4. *Skill* mendayung dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan mendayung atlet *rowing* menggunakan mesin ergometer yang dilihat berdasarkan waktu tempuh yang diperoleh dalam menempuh jarak 2000 meter.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap *skill* mendayung pada atlet pelatnas *rowing*?
2. Apakah terdapat pengaruh VO_{2max} terhadap *skill* mendayung pada atlet pelatnas

rowing?

3. Apakah terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap *skill* mendayung pada atlet pelatnas *rowing*?
4. Apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pada atlet pelatnas *rowing*?
5. Apakah terdapat pengaruh VO_2max terhadap motivasi berprestasi pada atlet pelatnas *rowing*?
6. Apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap *skill* mendayung melalui motivasi berprestasi pada atlet pelatnas *rowing*?
7. Apakah terdapat pengaruh VO_2max terhadap *skill* mendayung melalui motivasi berprestasi pada atlet pelatnas *rowing*?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

1) Kontribusi terhadap ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu olahraga, khususnya dalam memahami interaksi antara faktor-faktor psikologis dan fisik yang mempengaruhi performa atlet. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya yang membahas hubungan antara kualitas tidur, VO_2max , dan motivasi berprestasi dalam konteks olahraga.

2) Pengembangan teori motivasi

Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang motivasi berprestasi dalam olahraga, dengan menyoroti bagaimana faktor-faktor eksternal dan internal berkontribusi terhadap peningkatan *skill* mendayung. Hal ini juga dapat membantu dalam mengembangkan teori-teori motivasi yang lebih komprehensif dalam konteks atlet.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Peningkatan program latihan

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien, yang tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga

memperhatikan kualitas tidur dan motivasi mental atlet. Ini penting untuk menciptakan lingkungan pelatihan yang mendukung peningkatan performa.

2) Strategi manajemen kesehatan atlet

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pengurus pelatnas dalam mengelola kesehatan dan kesejahteraan atlet, termasuk pentingnya tidur yang berkualitas sebagai bagian dari pemulihan dan persiapan kompetisi.

3) Pengembangan kebijakan olahraga

Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan kebijakan yang lebih baik dalam pembinaan atlet, termasuk program dukungan psikologis dan edukasi tentang pentingnya kualitas tidur bagi performa atlet.

4) Referensi untuk penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga *rowing*.

1.5 State of the art

Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan berkaitan dengan *skill* mendayung pada atlet *rowing*. Pada tabel di bawah berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menemukan *gap* dari penelitian terdahulu, dengan demikian dapat dihasilkan suatu *state of the art* dari hasil penelitian ini.

Tabel 1.1 Studi Literatur Penelitian Relevan

No.	Peneliti, Tahun dan Judul	Nama Jurnal	Hasil Penelitian
1.	Held, Behringer & Donath (2020). “Low intensity rowing with blood flow restriction over 5 weeks increases $\dot{V}O_{2max}$ in elite rowers: A randomized controlled trial”.	<i>Journal of Science and Medicine in Sport</i>	15 sesi aplikasi BFR (<i>Blood Flow Restriction</i>) dengan total beban aplikasi BFR kumulatif 5 jam selama siklus makro 5 minggu sangat meningkatkan $\dot{V}O_{2max}$ pada pendayung elit yang sangat terlatih.

2.	Kessack, Rodriguez, and Lankford (2024) “ <i>Comparison Of VO_2 max Between A Novel Rowing Test And Treadmill Test In Recreational Rowers</i> ”.	<i>Medicine & Science in Sports & Exercise</i>	Tes mendayung ergometer konsep 2 lebih baik dalam menguji VO_2 max dibanding tes <i>Treadmill</i> pada pendayung rekreasi.
3.	Lim et al., (2021) “ <i>Sleep quality and athletic performance according to chronotype</i> ”	<i>BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation</i>	Studi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk terkait dan kronotipe tipe terlambat dapat mengurangi kinerja atlet pada atlet elit.
4.	Supriyatni, (2015) “ <i>Hubungan Rentang Lengan, Power Tungkai, Dan Motivasi Berprestasi Pada Prestasi Mendayung Rowing Single Scule 2000 Meter</i> ”	Jurnal Kepeleatihan Olahraga	Rentang lengan dan motivasi berprestasi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi mendayung <i>rowing single scull</i> 2000 meter.
5.	Ramadana et al., (2023) “ <i>Effect of circuit training on VO_2 max increase in rowing branches in tanah bumbu athletes</i> ”.	<i>Journal Activator</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Sirkuit terhadap peningkatan VO_2 max pada atlet Dayung Tanah Bumbu.
6.	Tomasoa, Sukur, Marani, & Widiastuti, (2019) “ <i>The Effect of Training Method and Students ' Concentration Toward Athle Tes ' Row Skill for 1000 Meters</i> ”	<i>Journal Sport Area</i>	Terdapat pengaruh metode latihan interval dan farlek pada atlet yang memiliki konsentrasi tinggi terhadap kemampuan mendayung jarak 1000 meter.
7.	Fadhilah Setiawan, (2022) “ <i>Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Performace Atlet Dayung Canoeing</i> ”	Jurnal Kesehatan Olahraga	Terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat kecemasan dan performa atlet dayung <i>canoeing</i>

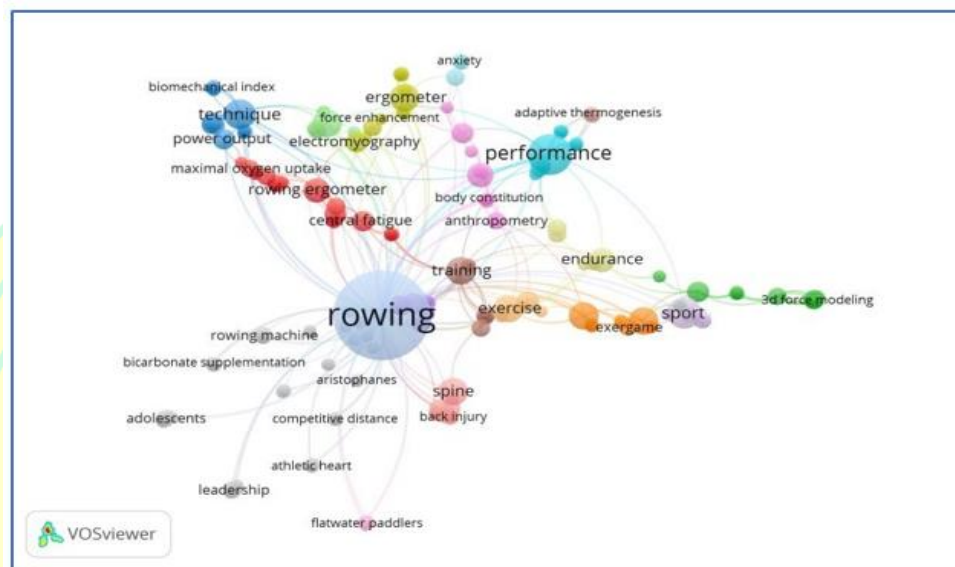
Berdasarkan tabel *of the art*, memberikan gambaran mengenai penelitian-penelitian terdahulu terkait kualitas tidur, VO_2max dan motivasi berprestasi dalam konteks olahraga *rowing*. Dari tabel di atas terlihat penelitian yang meneliti tentang kualitas tidur kaitannya dengan performa pada atlet elit, namun penelitian tersebut tidak spesifik merujuk pada olahraga *rowing*. Selain itu, penelitian mengenai VO_2max telah banyak diteliti dalam olahraga dayung, namun pembahasannya rata-rata mengkaji mengenai peningkatan VO_2max itu sendiri melalui *treatment* yang diberikan bukan terdapat pengaruh VO_2max terhadap kemampuan mendayung. Begitu juga motivasi berprestasi salah satu penelitian mengkaji pengaruhnya terhadap kemampuan mendayung *rowing*, namun yang membedakan dengan penelitian ini adalah motivasi berprestasi merupakan variabel lain yang memediasi dalam memberikan kontribusi terhadap *skill* mendayung.

Melihat perbedaan maupun kesamaan dari beberapa penelitian terdahulu terhadap penelitian, maka peneliti melihat kekosongan atau cela (*GAP*) dari penelitian yaitu belum ada penelitian yang mengkaji kemampuan atau *skill* mendayung yang dipengaruhi oleh kualitas tidur, VO_2max serta motivasi berprestasi yang dihubungkan dengan faktor kondisi tubuh seperti kualitas tidur. Dengan demikian maka keterbaruan atau *novelty* dari penelitian ini adalah penelitian ini mengeksplorasi faktor lain diluar empat aspek yang ditekankan dalam performa (fisik, teknik, taktik dan mental) yaitu kualitas tidur sebagai bagian penting yang mendukung ke empat aspek pembinaan tersebut. Selain itu penelitian ini menghadirkan kajian yang melihat interaksi antar aspek fisik, psikis serta faktor pendukung dari kedua aspek tersebut dalam konteks olahraga dayung pada atlet pelatnas *rowing*. Sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya manajemen kualitas tidur dan peningkatan VO_2max serta membangun motivasi dalam program pelatihan atlet *rowing*, serta kontribusinya terhadap peningkatan performa mendayung secara keseluruhan.

1.6 Analisis Bibliometrik

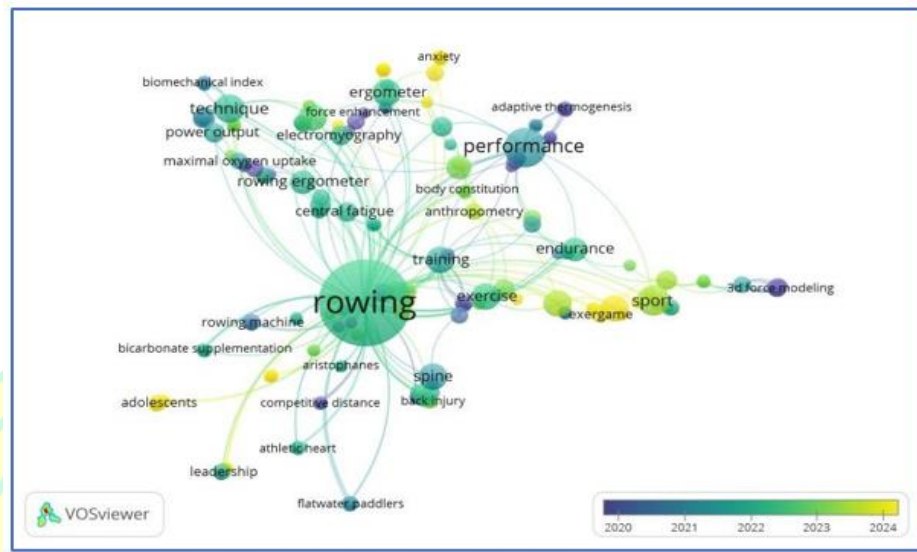
Peneliti telah memperoleh informasi bibliometric dari *Scopus*, *Crossreff*, *PubMed*, dan *Google Scholar* sebagai data base yang paling umum digunakan untuk

analisis bibliometrik terkait variabel penelitian ini. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish*, *Mendeley* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut:



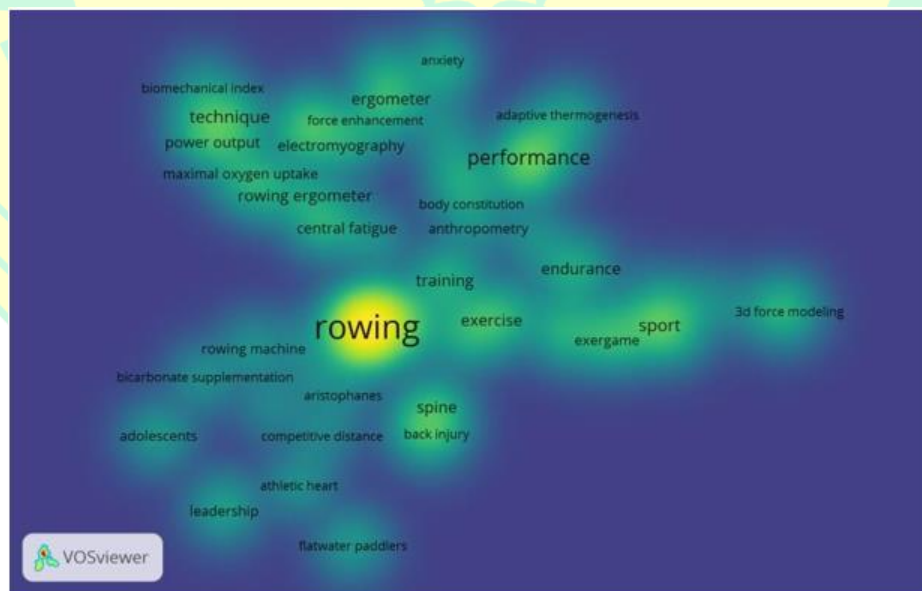
Gambar 1.1: Visualisasi keterkaitan variabel topik penelitian berdasarkan tahun

Berdasarkan visualisasi *networking* di atas, terlihat hubungan atau keterkaitan antara entitas dimana *rowing* sebagai topik utama sebagai sumber *networking*. Disini juga terlihat ada 28 klaster yang diklasifikasi berdasarkan warna. Setiap klaster menggambarkan keamatan hubungan tiap node. Dari visualisasi terlihat *rowing* memiliki *networking* dominan dengan *performance*, teknik, ergometer, latihan dan cedera. Disini juga terlihat keterkaitan *maximum* oksigen *uptake* yang merupakan bagian dari VO_{2max} dengan *rowing* melalui latihan ergometer. Selain itu *endurance* juga terlihat keterkaitannya dengan *rowing* melalui *networking* *training* dan *exercise*. Selanjutnya keterkaitan *rowing* dengan aspek psikis atau mental disini yang terlihat hanya *anxiety* itupun dalam entitas yang kecil. Sedangkan *networking* *rowing* terkait dengan kualitas tidur atau sejenisnya sama sekali tidak terlihat. Selanjutnya untuk melihat kronologi penelitian mengenai *rowing* dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1.2: Visualisasi *overlay* topik penelitian

Berdasarkan visualisasi *overlay* diatas, terlihat penelitian-penelitian terbaru mengenai *rowing* fokus pada *exergame*, *anxiety*, *adolescents* dan juga *antropometri*. Namun pada visualisasi terlihat ukuran entitasnya cenderung kecil hal ini menggambarkan bahwa penelitian terbaru yang mengkaji tentang *rowing* masih kurang atau sedikit. Selanjutnya untuk melihat tingkat kepadatan atau *density* penelitian terkait topik olahraga *rowing* dapat dilihat pada gambar berikut.

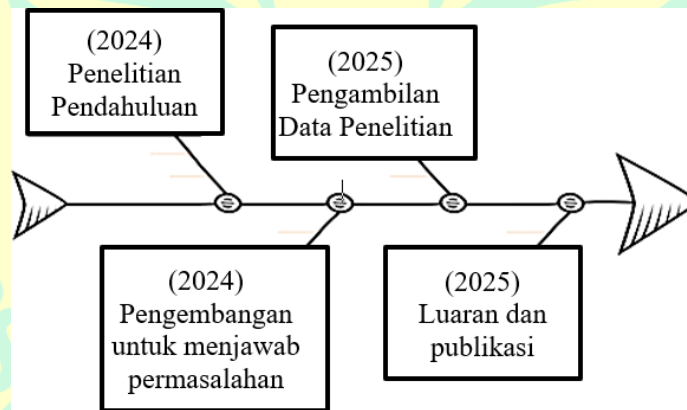


Gambar 1.3 Visualisasi kepadatan penelitian

Berdasarkan gambar di atas, memberikan visualisasi mengenai tingkat kejenuhan atau keseringan mengkaji topik penelitian tertuju pada topik *rowing* sebagai warna yang paling terang. Sedangkan untuk topik yang berkaitan dengan penelitian seperti *endurance*, *maximum oksigen uptake* serta *anxiety* berada pada *nude* warna gelap. Hal ini menggambarkan kurangnya eksplorasi terkait topik-topik tersebut. Dengan demikian dari hasil analisis bibliometrik baik secara *networking*, *overlay* maupun *density* memberikan gambaran akan peluang penelitian untuk mengkaji topik-topik yang masih kurang diteliti seperti motivasi berprestasi, *VO₂max* serta kualitas tidur yang belum terlihat sama sekali dikaji dalam olahraga *rowing*.

1.7 Roadmap Penelitian

Roadmap penelitian merupakan peta jalan dalam pelaksanaan penelitian sebagai panduan arah dengan tujuan memudahkan peneliti dalam melakukan berbagai tahapan penelitian. Berikut ilustrasi *roadmap* penelitian ini.



Gambar 1.4 Road Map Penelitian