

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dayung adalah cabang olahraga air yang menggunakan perahu dan dayung untuk bergerak di atas permukaan air, seperti sungai, danau, atau laut. Tujuan utamanya adalah menggerakkan perahu secepat mungkin atau dengan ketepatan tertentu, baik secara individu maupun dalam tim.

Pada dasarnya, olahraga dayung melibatkan gerakan mengayuh dayung ke dalam air untuk menghasilkan dorongan yang menggerakkan perahu ke depan (dayung maju) atau ke belakang (dayung mundur). Kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi sangat penting dalam olahraga ini. Selain itu, dalam perlombaan tim, kekompakan dan sinkronisasi gerakan antar pendayung menjadi kunci utama untuk mencapai kecepatan optimal.

Dalam dunia internasional olahraga dayung terdiri dari berbagai nomor perlombaan, seperti *canoeing*, *rowing*, dan *dragonboat*. Ketiga cabang olahraga tersebut didirikan oleh federasi internasional, baik di tingkat regional maupun internasional ; ICF (*International Canoe Federation*) untuk *canoeing*, FISA (*Federation International Des societes De Aviron* atau *The International Rowing Federation*), dan IDBF (*International Dragon Boat Federation*). Di Indonesia, ketiga cabang olahraga tersebut dinaungi oleh satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Pada nomor *canoeing* terdapat salah satu nomor perlombaan *canoe* yang memiliki karakteristik pendayung berlutut dengan satu kaki atau duduk rendah di perahu, menggunakan dayung satu bilah (*single-bladed paddle*) untuk mengayuh di satu sisi perahu.

Tim dayung *canoe* Indonesia baru - baru ini ikut serta dalam ajang *Asia Canoe Confederation (ACC) Sprint Championship 2025* dengan meraih satu medali emas dan satu medali perunggu. Emas diraih oleh pasangan Herlin dan Sella di nomor WC2-200m (Ganda Putri *Canoe* Jarak 200m). Membuktikan bahwa atlet-atlet Indonesia adalah atlet berpotensi prestasi yang berasal dari berbagai provinsi di Indonesia.

Provinsi Banten sendiri, masih terus mengupayakan agar putra dan putri daerah bisa berprestasi dan bergabung dalam tim dayung Indonesia. Banyak atlet berprestasi lahir dari Kota dan Kabupaten di Provinsi Banten. Salah satu Kota yang ikut serta membela Banten di kompetisi nasional seperti Kejurnas, Pra-PON dan PON adalah Kota Tangerang. Berikut ini matriks kejuaraan cabang olahraga dayung Kota Tangerang tahun 2021 – 2024 di Provinsi Banten sebagai berikut :

Tabel 1.1 Matriks Kejuaraan Nomor Perlombaan *Canoe* Cabang Olahraga Dayung Kota Tangerang 2021-2024

No	Event/ Kejuaraan	kategori lomba	Mendali Emas	Mendali Perak	Mendali Perunggu	Total Mendali	Keterangan
1	Kejurda Banten 2021	WC1 200m	1			2 Emas	
		MC1 200m	1				
2	Porprov Banten 2022	WC1 200m	1			4 Emas	
		WC1 500m	1			2 Perak	

		WC2 200m	1				
		WC2 500m	1				
		MC1 500m				1	
		MC2 500m				1	
3	Kejurda Banten 2022	WC1	1			2 Emas	
		MC1	1				
4	Popda Banten 2024	WC1 200m	1			7 Emas	
		WC1 500m	1				
		WC2 200m	1				
		WC2 500m	1				
		MC1 200m	1			1 Perak	
		MC1 500m	1				
		MC2 500m	1				
		MC2 200m		1			

Berdasarkan tabel matriks tersebut dapat diketahui bahwa atlet dayung kota Tangerang sangat berpotensi prestasi dalam nomor perlombaan *Canoe* cabang olahraga dayung.

Untuk mendukung prestasi yang gemilang, fasilitas latihan seperti sarana dan prasarana yang memadai juga di butuhkan. Salah satu alat yang sangat bermanfaat dan berguna untuk menunjang latihan atlet dayung *canoe* adalah *ergometer canoe*. *Ergometer canoe* menjadi alat serbaguna dan efektif untuk melatih daya tahan dan

kekuatan di darat, mensimulasikan gerakan mendayung di air menciptakan daya tahan dan kekuatan sehingga menghasilkan kecepatan. Tim dayung Indonesia sudah mulai memakai *ergometer canoe* sebagai alat tes dan parameter untuk mengukur kardiovaskular sehingga dapat mengetahui kekuatan maksimal pada atlet.

Penggunaan alat *ergometer canoe* khususnya di provinsi Banten terakhir kali hadir di Kabupaten Serang tahun 2020 lalu. Dikarenakan keterbutuhan atlet dayung *canoe* Kota Tangerang terhadap *ergometer canoe*, Kota Tangerang kembali menghadirkan *ergometer canoe* di provinsi Banten pada tahun 2022, untuk mendukung peningkatan prestasi para atlet dan melahirkan atlet berpotensi prestasi seperti monim dan sella selanjutnya. Namun, masih banyak atlet dayung di Kota Tangerang yang tidak tertarik untuk menggunakan alat tersebut sebagai penunjang latihan bagi para atlet. Karena dayung merupakan cabang yang komponen biomotorik utamanya adalah daya tahan. Kekuatan dan daya tahan hanya bisa ditingkatkan dengan latihan kekuatan yang konsisten dan menggunakan alat yang cukup lengkap (Mean Free Weight, dll).

Maka dari itu berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *ergometer canoe* terhadap hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang".

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah latihan *ergometer canoe* berpengaruh terhadap hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang?".

2. Batasan Masalah

Untuk memperoleh hasil yang jelas dan mempermudah proses penelitian, maka peneliti membatasi masalah tersebut dengan cara berikut:

- a) Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *Ergometer Canoe* Terhadap Hasil Mendayung Pada Atlet Dayung *Canoe* Kota Tangerang.”
- b) Metode ini menggunakan metode Eksperimen yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk meneliti “pengaruh latihan *ergometer canoe* terhadap hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang.”
- c) Sampel pada penelitian ini diperuntukan kepada Atlet *Canoe* Kota Tangerang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui apakah latihan dengan menggunakan *ergometer canoe* berpengaruh terhadap hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang”.

D. Manfaat Penelitian.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

1. Secara teoritis, memperkuat teori tentang *ergometer* menjadi perangkat pelatihan yang tepat, dengan mempertimbangkan nilai kekuatan dayung yang lebih baik

pada saat mendayung di atas perahu. *Ergometer* dapat dianggap sebagai *cross training* untuk pendayung dan sarana untuk mempermudah proses pelatihan.

2. Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber evaluasi atau instropeksi bagi pelatih, pengurus, dan pihak-pihak yang terkait lainnya untuk meningkatkan disiplin dan memenuhi kebutuhan latihan pada atlet, sehingga ke depannya dapat meningkatkan prestasi.

E. Definisi Operasional

1. Latihan

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan keterampilan fisik dengan menggunakan berbagai peralatan untuk mencapai tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Dalam penelitian ini untuk mencapai tujuan penulis menggunakan pendekatan taktis.

2. Latihan dengan *ergometer canoe*

Latihan dengan *ergometer canoe* adalah bentuk latihan yang dirancang dan dikembangkan secara khusus untuk mensimulasikan kerja suatu olahraga. Penelitian terkait pengembangan *ergometer* terus berkembang, hingga menghadirkan *ergometer* pada nomor canoeing olahraga dayung yaitu *ergometer canoe*. *Ergometer canoe* mensimulasikan olahraga *canoe* saat di air, namun kegiatan ini dapat dilakukan di darat.

3. Latihan *canoe* di air

Perahu *canoe* model ini berasal dari Amerika Utara dan berbentuk ramping dengan ujung yang tajam. Mereka memiliki panjang antara 3 dan 7 meter dan lebar antara 0,1 dan 1 meter. Mereka juga dapat dibuat dari *fiberglass*, *kevlar*, atau kayu. Untuk mendayung, pendayung berlutut dengan salah satu kakinya, mendayung ke depan seperti biasanya. Ini dilakukan dengan mata dayung yang ujungnya lebar hanya satu bagian, sehingga pendayung dengan salah satu bagian perahu. (Mulyono. H., Setiawan. A., Indrawan. A. D., dkk. 2024). Gerakan *canoe* dapat di bagi menjadi 4 tahap : *catch (entry/masuk)*, *pull (tarik)*, *exit (keluar)*, *set up (recovery)*. Berikut

cara mendayung perahu *canoe*. Pertama, pendayung *canoe* berlutut, bukan duduk. Kedua, atlet mengendalikan *canoe* dengan memanipulasi dayung. Pendayung mengendalikan perahu dengan menggunakan kemudi. Ketiga, pendayung *canoe* hanya mendayung di sisi kanan atau kiri perahu, tidak seperti gerakan kayak. Bilah keluar dari air melalui gerakan abduksi terus-menerus dari sendi bahu sisi kayuhan. Pendayung *canoe* menempatkan bilahnya di dalam air ketika batang tubuhnya bergerak menjauh dari sisi kayuhan (posisi awal). Pada titik yang telah ditentukan sebelumnya, biasanya pada sudut 60 derajat ke permukaan air (fase *catch/entry*), bilahnya ditarik dengan kuat ke belakang (fase *pull/tarik*) setelah sepenuhnya tenggelam (fase *exit*). Selanjutnya, (fase *set up/recovery*) proses kembali ke posisi semula yaitu dengan melemparkan kembali tubuh dan tangan kembali ke depan perahu dengan jangkauan sejauh mungkin.

Gambar 1.1
Posisi Pendayung Kanan Perahu *Canoe*



Sumber : Dokumen Pribadi Peneliti (2025)