BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga daya tahan (*endurance*) yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung ada yang bersifat permainan dan ada yang bersifat perlombaan, olahraga ini bisa dilakukan individu maupun berkelompok/team. Cabang olahraga dayung yang berkembang di indonesia merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu *rowing, canoeing, tradidional dragon boat.* Dalam tataran dunia internasional ketiga jenis olahraga dayung tersebut mempunyai induk organisasi tersendiri yaitu, *Federation International societies de Aviron* (FISA) untuk Rowing, *International Canoe federation* (ICF) untuk canoeing, *International Dragon Boat Federation* (IDBF) untuk traditional dragon boat/perahu naga. Di indonesia ketiga cabang jenis olahraga tersebut masuk dalam satu induk yaitu *Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia* (PODSI).

Pada cabang olahraga perahu K1 ini banyak faktor fisik yang mempengaruhi kestabilan salah satunya adalah kekuatan dan ketahanan otot lengan. Daya tahan otot lengan merupakan kemampuan otot untuk melakukan aktifitas fisik yang cukup lama tanpa merasakan kelelahan.

Menurut Emral (2017:125) daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot atau seluruh otot untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu tertentu,dapat dikembangkan dengan latihan beban ringan sampai sedang dengan waktu kerja sedang sampai lama,dan dengan jumlah pengulangan yang sedang sampai banyak.

Kondisi fisik yang baik juga sangat berpengaruh bagi atlet dayung perahu kayak atlet akan cepat dan mudah memahami tentang teknik – teknik atau taktik yang diberikan oleh seorang pelatih maka dari itu para atlet juga harus siap dalam menerima program dari pelatih agar mempunyai kondisi fisik yang bagus, artinya

fisik yang bagus, artinya meskipun seorang atlet yang diberikan porsi latihan yang berulang - ulang kali atlet tidak akan cepat lelah.

Menurut Sajoto kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan reaksi. Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet dayung perahu naga, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar selain itu faktor asupan gizi juga sangat mempengaruhi. Untuk menghadapi suatu kejuaraan, pembina dan pelatih mempersiapkan program latihan fisik atletnya agar dapat memberikan hasil maksimal dalam berlomba salah satunya yakni kekuatan otot lengan.

Memiliki kekuatan otot yang baik sangat berpengaruh pada atlet cabang olahraga dayung, adapun salah satu latihan agar meningkatkan daya tahan tubuh kita yakni dengan melakukan latihan circuit training. latihan circuit merupakan sistem latihan yang dapat mengembangkan secara serempak total fitnes dari kondisi tubuh, yaitu komponen power, dayatahan, kecepatan, fleksibilitas, stamina dan komponen komponen fisik lainnya. Pelaksanaan latihan sirkuit dalam olahraga dayung disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik dayung. Diantaranya yaitu terdapat unsur kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, koordinasi, stamina dan unsur kondisi fisik lainnya (Herman Subarjah, 2012:12).

Dayung merupakan salah satu aktifitas yang sangat berat dan membutuhkan tenaga yang cukup besar. tidak hanya kondisi fisik saja untuk meningkatan prestasi yang tinggi dan maksimal atlet juga dituntut untuk memiliki VO2Max dan kekuatan otot lengan yang bagus. faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan kekuatan otot dan ketahanan olahragawan, jadi kemampuan ketahanan atlet dayung yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal. Untuk meningkatkan kondisi fisik yang bagus para atlet tentunya memiliki salah satu program yang cukup berat salah satu nya adalah latihan Circuit training. *Circuit training* adalah metode pelatihan yang di gunakan untuk memaksimalkan waktu yang efisiensi dalam memberikan manfaat fisiologis yang lebih besar serta lebih cepat. Pelatihan circuit training menjadi rangkaian latihan yang dapat meningkatkan kardiovaskular (Skidmore, et al 2012:660).

Atlet dayung Kayak 1 Club Dayung Barbossa sering mengikuti perlombaan dayung baik perlombaan Daerah, Nasional maupun Internasional, dalam rangka mengikuti perlombaan tersebut para atlet mengikuti latihan rutin, agar mendapatkan hasil yang maksimal, para atlet dayung dragon boat Club Dayung Barbossa mengalami penurunan prestasi.

Penurunan prestasi ini dipengaruhi oleh kondisi fisik yang sangat lemah, kondisi fisik yang sangat lemah di pengaruhi oleh faktor latihan yang sangat efektif, fan persiapan pertandingan yang sangat mendadak dan buru-buru. Adapun program latihan yang dilakukan adalah Circuit Training.

Di dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik dan penunjang dalam mencapai prestasi seorang atlet. Hal ini bisa dilihat dari: aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor kondisi fisik sangat berperan penting dalam mencapai sebuah prestasi, besar kemungkinan atlet yang tidak mencapai prestasi maksimal disebabkan oleh faktor fisik yang lemah. “salah satu faktor penentu dalam mencapai perestasi olahraga adalah terpenuhinya faktor fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan,kelincahan, kordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru,kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga.

Latihan sirkuit adalah bentuk pengkondisian menggabungkan pelatihan ketahanan dan intensitas tinggi aerobik . Hal ini dirancang agar mudah untuk mengikuti dan target membangun kekuatan serta ketahanan otot. Penyelesaian dari semua latihan ini ditentukan dalam program. Ketika satu sirkuit selesai, seseorang mulai latihan pertama lagi untuk rangkaian lain. Secara tradisional, waktu antara latihan dalam pelatihan sirkuit pendek, sering dengan gerakan cepat ke latihan berikutnya.

Latihan Circuit training merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan di gabungkan dengan latihan aerobic, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “Sirkuit” di sini berarti beberapa kelompok olah raga atau pos yang berada di area dan harus di selesaikan dengan cepat di mana tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan

dan, daya tahan. Latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Materi latihan sirkuit terdiri atas ragam 4 gerakan: (1)Pull up, (2) Push up, (3) Sit up, (4) Squat, (5) Plank, (6) shuttle run (Sarwono, 2007: 111).

Circuit Training adalah suatu program latihan yang terdiri dari beberapa Pos dan disetiap Pos seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu circuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah disiapkan oleh pelatih. Latihan circuit adalah suatu program latihan yang di kombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan circuit training akan mencakup latihan untuk : kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung. Agar latihan tidak membosankan ada dua program latihan circuit training, yang pertama bahwa jumlah pos adalah 8 tempat. Satu pos diselesaikan dalam waktu 30 detik, dam dengan repetisi antara 8-20 kali, sedang waktu istirahat tiap pos adalah satu menit atau kurang. Rancangan kedua dinyatakan bahwa jumlah pos antara 6-15 tempat. Satu pos diselesaikan antara 5-20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik.

Dalam olahraga dayung kayak, unsur daya tahan otot lengan sangat dibutuhkan mengingat besarnya daya dorong dan daya tarik yang harus dilakukan secara terus menerus oleh otot lengan. Unsur daya tahan tersebut yang nantinya akan berpengaruh besar terhadap irama dayungan pada si atlet.

Dari pemaparan singkat di atas penulis tertarik untuk meneliti sebagai upaya untuk memecahkan permasalahan yang ada pada atlet dayung kayak K1 maka penulis mengangkat judul sebagai berikut. “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan kecepatan Pada Atlet Dayung K1 Club Dayung Barbossa‘’.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasikan masalah, sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan atlet K1 club dayung Barbossa masih rendah.
2. Lemahnya kecepatan otot lengan pada atlet Club Dayung Barbossa.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan circuit training terhadap kecepatan otot lengan pada atlet Club Dayung Barbossa ?

D. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang hingga rumusan masalah dan agar tidak menyimpang dari judul penelitian, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan: efek circuit training terhadap penigkatan otot lengan pada atlet Club Dayung Barbossa.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah, dan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek circuit training terhadap kecepatan 1000m pada atlet K1 Club Dayung Barbossa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pelatih

a. penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara rinci berupa informasi pada perkembangan ilmu olahraga, khususnya yang berkaitan dengan latihan circuit training terhadap kecepatan otot lengan.

b. melalui penelitian dan pengkajian secara ilmiah maka penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi ilmu keolahragaan.

2. Manfaat bagi atlet

Sebagai pengetahuan atlet dayung K1 melakukan latihan circuit training untuk meningkatkan kecepatan otot lengan.