

PENGGUNAAN ERGOMETER ROWING TERHADAP PENINGKATAN *POWER ENDURANCE* ATLET ROWING JAMBI

Atri Widowati¹, Ade Setiowati²

¹atri.widowati@unja.ac.id, ²adesetiowati@unja.ac.id

Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Jambi

Corresponding Authors: atri.widowati@unja.ac.id

ABSTRAK

Cabang olahraga Rowing adalah jenis cabang olahraga yang dapat dilakukan di sungai, laut, atau danau, tergantung dari jenis perahu yang digunakannya. Aspek daya tahan dan power dianggap sebagai aspek yang paling penting. Seorang pedayung membutuhkan daya tahan yang sangat baik guna mempertahankan tempo dayungan. Sedangkan power dibutuhkan agar pedayung dapat melakukan dayungan yang cepat dan eksplosif. Sehingga penulis dalam penelitian ini memfokuskan pada power endurance yaitu penggabungan aspek daya tahan dan power (*Power Endurance*). Untuk mempunyai kapasitas aerobik yang tinggi pedayung rowing harus melakukan beberapa latihan, diantaranya adalah menggunakan ergometer rowing. Tujuan yang ingin dicapai peneliti yaitu untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan menggunakan Ergometer terhadap peningkatan *power endurance*. Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga dayung di perlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan kontinyu. Agar dapat keluar sebagai pemenang, pedayung dituntut untuk dapat menempuh jarak tersebut mengayuh dayung dalam waktu sesingkat mungkin. Mesin ergometer merupakan suatu alat yang sama-sama dapat meningkatkan *power*. Penelitian ini dilakukan selama 6 bulan meliputi persiapan sampai pelaporan. Penelitian menggunakan penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan metode yang digunakan adalah dengan metode eksperimen. Hasil dari penelitian ini menggunakan analisis t diperoleh rata-rata tes awal 505 dan tes akhir 7,65 dengan T hitung sebesar 3.492787 bila dibandingkan dengan T tabel sebesar 1.72913. hal ini menunjukkan bahwa latihan ergorowing meningkatkan *power endurance* atlet rowing Jambi.

Kata Kunci: Ergometer Rowing, Power Endurance

PENDAHULUAN

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia, merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga yaitu: Rowing, Canoeing, dan Tradisional Boat Race. Cabang olahraga Rowing adalah jenis cabang olahraga yang dapat dilakukan di sungai, laut, atau danau, tergantung dari jenis perahu yang digunakannya.

Aspek daya tahan dan power dianggap sebagai aspek yang paling penting. Seorang pedayung membutuhkan daya tahan yang sangat baik guna mempertahankan tempo dayungan. Sedangkan power dibutuhkan agar pedayung dapat melakukan dayungan yang cepat dan eksplosif. Sehingga penulis dalam penelitian ini memfokuskan pada power endurance yaitu penggabungan aspek daya tahan dan power (*power endurance*). Pedayung rowing harus mempunyai kemampuan *power endurance*, dimana otot – otot harus kuat dalam melakukan gerakan yang cepat dan mampu dipertahankan dalam jangka waktu yang lama dan atau jarak yang panjang. Peneliti tertarik memberikan latihan menggunakan mesin ergometer. Diharapkan dapat diketahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan latihan menggunakan ergometer terhadap peningkatan *power*. Hal inilah

yang melatarbelakangi diadakannya penelitian tentang penggunaan ergometer rowing terhadap peningkatan *power endurance* atlet rowing Jambi.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi.

Menurut Sugiono (2011:17) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet ergorowing Jambi yang berjumlah 20 orang.

Sampel.

Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu dimana keseluruhan anggota populasi memungkinkan atau memiliki kesempatan untuk menjadi sampel. Sampel adalah 20 orang atlet rowing yang berada di bawah naungan PODSI Jambi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan menggunakan mesin ergometer terhadap peningkatan *power endurance* atlet ergorowing Jmbi terutama atlet junior yang saat ini merupakan peringkat pertama di Indonesia.

Penelitian ini mengutamakan latihan menggunakan mesin ergometer. Ergometer

adalah alat yang di desain menggunakan tahanan angin yang masuk kedalam kipas angin sehingga menghasilkan tahanan pada mesin. *Power endurance* dilakukan dengan periode yang lama dan erat kaitannya dengan stamina. Dengan demikian *power endurance* bagi seorang pedayang sangat dibutuhkan pada saat pertandingan

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bersifat tindakan (eksperimen) bertujuan untuk memperoleh perubahan dalam situasi tertentu dengan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolabortif dan partisipatif, dengan harapan dapat memecahkan masalah yang dihadapi. Penelitian ini menitikberatkan pada suatu kasus tertentu untuk keperluan pemecahan masalah dan menggunakan teknik pemecahan masalah secara objektif dan sistematis, bukan secara subjektif atau sesuai selera peneliti.

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan mengalami, mengerjakan, menanyakan, dan mengamati. Data dapat berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui eksperimen latihan atlet rowing PODSI Provinsi Jambi. Data sekunder diperoleh melalui analisis berbagai tipe dokumen. Sumber data: berdasarkan teknik pengumpulan data,

antara lain diperoleh dari: responden, keadaan sesuatu atau peristiwa tertentu, lingkungan atau tempat penelitian, foto, dan dokumen yang relevan.

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan oleh atlet rowing.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan ini yaitu tentang penggunaan ergometer rowing terhadap peningkatan *power endurance* atlet rowing jambi. Dengan subjek penelitian atlet Roowing yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa eksperimen yang hasil akhirnya dilihat pada saat Kejurnas Dayung Junior tahun 2019 yang diselenggarakan di Danau Sipin.

Berdasarkan hasil analisis dari sub indikator dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa secara menyeluruh bahwa penggunaan ergometer rowing meningkatkan *power endurance* atlet rowing jambi dibuktikan dengan meningkatnya prestasi yang sebelumnya di tidak masuk peringkat 5 besar, tapi kali ini atlet Rowing Jambi menjadi Juara umum dalam Kejurnas

dayung junior yang diselenggarakan di Danau Sipin Jambi.

Tabel 1. Indoor Rowing Woman Junior

Lane	Peserta	Nama	Waktu	Rangking
1	Jambi	Mutiara R.P	7.39.7	1
2	Sultra	Aulia Galib	7.58.2	2
3	Jabar	Nadia Izatti	7.59.7	3

Tabel 2. Indoor Rowing Woman U-15

Lane	Peserta	Nama	Waktu	Rangking
1	Jatim	Puteri Agni	8.11.0	1
2	Sumsel	Feby Viena	8.25.9	2
3	Jambi	Anggun. S	8.31.9	3

Tabel 3. Indoor Rowing Man U-15

Lane	Peserta	Nama	Waktu	Rangking
1	Sultra	Yusu N.	7.13.8	1
2	Jambi	Rd. Elava	7.14.4	2
3	Sulteng	Roy F.	7.20.9	3

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan mesin ergorowing dapat meningkatkan *power endurance* atlet rowing Provinsi Jambi. Hal ini sejalan dengan prestasi yang diperoleh saat Kejurnas Junior dan U-15 yang diselenggarakan di Danau Sipin Jambi dengan predikat juara umum se-Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

Ali Maksum. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Bompa, Tudor.O. (1994). Power Training For Sport, Canada. Mocaic Press.

Phill Yanuar Kiram. 1992. Belajar Motorik. Jakrta: Dirjen Dikti

Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.

Tjaliek Sugiardo. (1991), Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Wahjoedi. (1999). IPTEK Olahraga. Jurnal, Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK.