

## SOSIALISASI LATIHAN STABILISASI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KAYAK BAGI PELATIH DAYUNG

Deden Akbar Izzuddin<sup>1)</sup>, Rekha Ratri Julianti<sup>2)</sup>, Setio Nugroho<sup>3)</sup>, Febi Kurniawan<sup>4)</sup>,  
Qorry Armen Gemael<sup>5)</sup>, Rolly Afrinaldi<sup>6)</sup>, Muhamad Syamsul Taufik<sup>7)</sup>

Universitas Singaperbangsa Karawang,<sup>1,2,3,4,5,6,7)</sup>

[deden.akbar@fikes.unsika.ac.id](mailto:deden.akbar@fikes.unsika.ac.id), [rekha.ratri@fkip.unsika.ac.id](mailto:rekha.ratri@fkip.unsika.ac.id), [setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id](mailto:setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id),  
[febi.kurniawano@fkip.unsika.ac.id](mailto:febi.kurniawano@fkip.unsika.ac.id),  
[qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id](mailto:qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id), [rolly.afrinaldi@fkip.unsika.ac.id](mailto:rolly.afrinaldi@fkip.unsika.ac.id)

### ABSTRAK

Saat ini latihan fisik merupakan kebutuhan atlet yang sangat penting dalam olahraga dayung, karena olahraga dayung merupakan olahraga daya tahan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam proses pertandingannya. Latihan stabilisasi merupakan unsur penting dalam latihan fisik untuk meningkatkan keterampilan mendayung atlet. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan untuk pelatih dayung di kabupaten Karawang, dikarenakan dari segi prestasi, kabupaten karawang meningkat dengan signifikan, namun masih banyak pelatih di daerah karawang belum memahami metode latihan yang tepat. Metode kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi latihan stabilisasi dalam meningkatkan keterampilan mendayung kayak untuk pelatih dayung Metode pelatihan dilakukan melalui sosialisasi latihan stabilisasi serta memperagakan langsung metode latihan pada saat sesi praktek.

**Kata kunci :** stabilisasi, latihan, pelatih, dayung

### ABSTRACT

Currently, physical training is a very important requirement for athletes in rowing, because rowing is an endurance sport that requires excellent physical condition in the process of competition. Stabilization training is an important element in physical training to improve athletes' rowing skills. This community empowerment activity is carried out for rowing trainers in the Karawang district, because in terms of achievement, the Karawang district has increased significantly, but there are still many trainers in the Karawang area who do not understand the proper training methods. The method of activity carried out is the socialization of stabilization exercises in improving kayaking skills for rowing trainers. The training method is carried out through the socialization of stabilization exercises and direct demonstration of the training methods during practical sessions

**Keywords:** stabilization, training, trainer, rowing

## 1. PENDAHULUAN

Stabilisasi berperan penting dalam pencegahan cedera pada otot dan juga dapat meningkatkan performa atlet pada saat latihan (Bliven & Anderson, 2013). Secara umum, stabilitas inti terdiri dari latihan bagian tubuh dan merupakan kapasitas untuk menjaga keseimbangan kolom vertebral dalam batas fisiologisnya, dengan mengurangi gerakan dan mempertahankan struktur komponen tubuh (Akuthota V 2004; Liemohn WP et.al, 2005; Panjabi MM 1992; Panjabi 2003; Smith CE et.al, 2008; Willson JD et.al, 2005). Stabilisasi

merupakan rantai kinetik yang bertanggung jawab untuk memfasilitasi pengiriman energi dan momentum antara struktur gerak bawah dan atas tubuh pada tugas motorik kasar dalam seperti proses latihan olahraga maupun kehidupan sehari-hari (Akuthota V 2004; Behm DG et.al, 2010; Colston M 2012a, 2012b; Kibler WB et.al, 2006). Stabilisasi merupakan suatu keseimbangan dinamis yang menyebabkan pusat gravitasi bergerak sebagai respons terhadap aktivitas otot (Sadeghi, Shariat, & Asadmanesh, 2013).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan erat

antara ketidak seimbangan tubuh pada cedera tubuh bagian bawah yang seringkali dialami atlet (khaleghi et.al, 2007; Marquez et.al, 2007; Verhagen et.al, 2004). stabilisasi adalah kemampuan untuk menjaga kestabilan saat dalam gerak atau dalam pergerakan tubuh atau bagian tubuh dari satu titik ke titik lainnya dan dalam menjaga kestabilan (Plisky et.al, 2006). Latihan kekuatan untuk otot perut dilaporkan dapat meningkatkan stabilitas tulang belakang (Kim E, 2013). Stabilisasi panggul dan batang tubuh diperlukan untuk semua gerakan terstruktur (Willson JD, Dougherty CP, Ireland ML, 2005b). Sehingga perlunya latihan stabilisasi dalam proses latihan.

Sebagai olahraga, nomor kayak merupakan olahraga yang kompetitif dan tergolong olahraga yang unik, mengingat dari berbagai kondisi juga merupakan olahraga yang berada di air (Stager, 2019). Belum lama ini kayak ditampilkan sebagai olahraga kompetisi. Kompetisi kayak resmi pertama diadakan pada tahun 1866, dan kayak diperkenalkan sebagai olahraga peragaan pada Olimpiade 1924 di Paris. Itu kemudian menjadi bagian dari acara Olimpiade di Olimpiade Berlin 1936.

Mendayung maju pada kayak adalah teknik mendayung dasar yang dipelajari atlet untuk menggerakkan perahu ke depan (C.-H. Lee & J.-J. Ryue, 2012). Dengan mendayung maju yang efisien (memaksimalkan gaya penggerak), atlet dapat meningkatkan waktu balapan. Kinerja biomekanik yang dioptimalkan yang meningkatkan pendorong atau meminimalisir gerakan yang salah selama melakukan gerakan mendayung (Michael et.al, 2009). Selain itu desain bilah dayung sangat mempengaruhi hasil waktu perlombaan dalam jarak tertentu (KISC, 2010). Dari semua faktor yang mempengaruhi postur mendayung, lebar pegangan, serta kondisi fisik erat kaitannya dengan performa mendayung (K. B. Ong, B. Elliott, 2006).

Dalam perlombaan pendayung diharuskan untuk mengayuh perahu

dengan tenaga maksimal sepanjang jarak kompetisi. Selama setiap mendayung, kayak memiliki kecepatan yang tetap karena gerakan dinamis serta kemampuan fisik dari pendayung yang mengakibatkan kemampuan mendayung atlet pada setiap jarak dan waktunya berbeda beda (Michael et.al., 2009). Selain itu, tingkat fisiologis dan karakteristik antropometri dari pedayung kayak mengidentifikasi penentu keterampilan yang optimal (B. R. Ridge, et.al, 2007; T. R. Ackland, K. B. Ong, 2003; van Someren, K. A., 2008).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah meng-sosialisasikan latihan stabilisasi dalam meningkatkan keterampilan mendayung. Adapun populasi yang dipilih adalah pelatih dayung yang ada di kabupaten karawang. Adapun pemilihan populasi ini didasarkan dengan peningkatan prestasi yang pesat pada multi event PORDA 2017 dibandingkan pada multi event PORDA 2013.

Adapun metode yang digunakan adalah sosialisasi dan memaparkan materi secara langsung mengenai latihan stabilisasi untuk meningkatkan keterampilan mendayung kayak kepada pelatih di kabupaten Karawang. Pelatihan ini dipandu narasumber (dosen dan mahasiswa) dan dibantu oleh pakar atau ahli dalam bidang kondisi fisik yang ada di Jawa Barat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kabupaten Karawang ini memiliki program utama yaitu dengan meng-sosialisasikan latihan kondisi fisik khususnya cara melatih stabilisasi sehingga dapat meningkatkan keterampilan mendayung atlet dayung.

Dengan meng-sosialisasikan latihan stabilisasi kepada pelatih, pelatih mendapatkan ilmu dan wawasan baru dalam bidang

kepelatihan. Sehingga dalam proses melatih, pelatih memiliki kekayaan ilmu yang akan diterapkan kepada atlet dayung.

Tahap pertama pelaksanaan kegiatan adalah pendampingan dan pengenalan latihan stabilisasi yang meliputi prinsip kerja pada latihan stabilisasi yang dilakukan dan pengenalan latihan sederhana yang digunakan dalam latihan stabilisasi dengan memulai pemaparan dan presentasi.



**Gambar 1.** proses praktek



**Gambar 2.** proses praktek

Tahap kedua adalah memberikan demonstrasi atau mencontohkan langsung gerakan gerakan yang dilakukan ketika latihan stabilisasi berlangsung.



Pelaksanaan penanaman Sosialisasi Latihan Stabilisasi dalam Meningkatkan Keterampilan Mendayung Kayak Untuk Pelatih Dayung secara umum tidak mengalami hambatan. Pengenalan Latihan Stabilisasi kepada pelatih dayung kabupaten Karawang akan memberikan banyak manfaat, yaitu pelatih memiliki kekayaan ilmu dalam melatih, sehingga dapat menjadi dasar untuk meningkatkan prestasi atlet yang ada di kabupaten Karawang. Namun pada dasarnya, melatih stabilisasi pada atlet diperlukan waktu yang lama sehingga membutuhkan kesabaran dan keuletan dari pelatih itu sendiri agar mendapatkan hasil yang optimal sehingga keterampilan mendayung atlet akan meningkat dengan optimal.

#### 4. KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan kegiatan ini tidak terdapat masalah teknis yang signifikan. Masalah utama hanya

pelatih membutuhkan waktu dan member pemahaman dengan bahasa yang sederhana untuk bisa memahami materi yang dijelaskan. Kemudian, pendampingan pasca sosialisasi latihan stabilisasi dalam meningkatkan keterampilan mendayung kayak untuk pelatih dayung selalu dilakukan tiap minggunya, agar pelatih dapat menerapkan dan bertanya kembali materi yang mungkin pelatih lupa saat pelaksanaan latihan.

## REFERENSI

- Akuthota V, N. S. (2004). Core strengthening. *Arch Phys Med Rehabil*, 85(3), S86–S92.
- B. R. Ridge, E. Broad, D. A. K. and T. R. A. (2007). Morphological characteristics of Olympic slalom canoe and kayak paddlers. *European Journal of Sport Science*, 7(2), 107–113. <https://doi.org/10.1080/17461390701478357>
- Behm DG, Drinkwater EJ, Willardson JM, C. P. (2010). The use of instability to train the core musculature. *Appl Physiol Nutr Metab*, 35(1), 91–108.
- Bliven, K. C. H., & Anderson, B. E. (2013). Core Stability Training for Injury Prevention, 85206. <https://doi.org/10.1177/1941738113481200>
- C.-H. Lee, J.-J. Ryue, K.-J. N. (2012). An Analysis of the Kayak Stroke According to Skill Level. *The Korea Journal of Sports Science*, 21(4), 1389–1401.
- Colston M. (2012a). Core stability, part 1: overview of the concept. *Int J Athl Ther Train*, 17(1), 8–13.
- Colston M. (2012b). Core stability, part 2: the core-extremity link. *Int J Athl Ther Train*, 17(2), 10–15.
- K. B. Ong, B. Elliott, T. R. A. and A. L. (2006). Performance tolerance and boat set-up in elite sprint Kayaking. *Sports Biomechanics*, 5(1), 77–94. <https://doi.org/10.1080/14763141.2006.9628226>
- khaleghi, M, Sadeghi, H, Shojaadin, SS, and Abbasi, A. (2007). Relationship between supinated and pronated foot with dynamic stability in jump- landing. *Journal of Biomechanics*, 40(2), 203.
- Kibler WB, Press J, S. A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Med*, 36, 189–198.
- Kim E, L. H. (2013). The effects of deep abdominal muscle strengthening exercises on respiratory function and lumbar stability. *J Phys Ther Sci*, 25, 663–665.
- Liemohn WP, Baumgartner TA, G. L. (2005). Measuring core stability. *J Strength Cond Res*, 19(3), 583–586.
- Marquez, W, Masumura, M, and Ae, M. (2007). Effects of augmented jumping distance and ball hit on landing after a volleyball spike. *Journal of Biomechanics*, 40(2), 202.
- Michael, J. S., Smith, R., & Rooney, K. B. (2009). Determinants of kayak paddling performance, (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/14763140902745019>
- Panjabi MM. (1992). The stabilizing system of the spine. Part II. Neutral zone and instability hypothesis. *J Spinal Disord*, 5, 390–396.
- Panjabi MM. (2003). Clinical spinal

- instability and low back pain. *J Electromyogr Kinesiol*, 13, 371–379.
- Plisky, P., Rauh, M., Kaminski, T., & Underwood, F. (2006). Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 36(12), 911.
- Sadeghi, H., Shariat, A., & Asadmanesh, E. (2013). The Effects of Core Stability Exercise on the Dynamic Balance of Volleyball Players The Effects of Core Stability Exercise on the Dynamic Balance of Volleyball Players, (January). <https://doi.org/10.22631/ijaep.v2i2.15>
- Science, K. I. of S. (2010). *Training Guide book for Sports Instructor (Canoe)*. Seoul: South Korea.
- Smith CE, Nyland J, Caudill P, Brosky J, C. D. (2008). Dynamic trunk stabilization: a conceptual back injury prevention program for volleyball athletes. *J Orthop Sports Phys Ther*, 38, 703–720.
- Stager, J. M. (2019). *Handbook of Sports Medicine and Science: Swimming. Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 25). <https://doi.org/10.1249/00005768-199301000-00025>
- T. R. Ackland, K. B. Ong, D. A. K. and B. R. (2003). Morphological characteristics of Olympic sprint canoe and kayak paddlers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(3), 285–294. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S1440-2440\(03\)80022-1](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S1440-2440(03)80022-1)
- van Someren, K. A., & H. (2008). Prediction of flatwater kayaking performance. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 3, 207–218.
- Verhagen, E, van der Beek, A, Twisk, J, Bouter, L, Bahr, R, and van Mechelen, W. (2004). The effect of a proprioceptive balance board training program for the prevention of ankle sprains: a prospective controlled trial. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(6), 1385.
- Willson JD, Dougherty CP, Ireland ML, D. I. (2005a). Core stability and its relationship to lower extremity function and injury. *J Am Acad Orthop Surg*, 13, 316–325.
- Willson JD, Dougherty CP, Ireland ML, D. I. (2005b). Core stability and its relationship to lower extremity function and injury. *J Am Acad Orthop Surg*, 13, 316–325.