

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Polo air adalah olahraga air beregu, yang dapat dianggap sebagai kombinasi renang, gulat, sepak bola dan bola basket. Satu tim bertanding terdiri dari enam pemain dan satu kiper. Peraturan permainan ini menyerupai sepak bola, yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, satu gol dihitung satu poin.

Olah raga Polo air merupakan cabang olahraga yang sudah cukup lama dipertandingkan di Indonesia, bahkan cabang olahraga ini sudah dipertandingkan sejak Pekan Olahraga Nasional Pertama (PON-I) 1948 di kota Solo diselenggarakan, hingga pertandingan *multi-event* regional, nasional maupun internasional (*SEA Games, Asian Games, World Championships & Olympic Games*) sampai saat ini.

Setiap regu polo air terdiri dari 13 atlet yang terdiri dari 2 penjaga gawang dan 11 pemain. Setiap regu polo air menurunkan 6 pemain dengan 1 penjaga gawang, total 7 orang pemain di setiap pertandingan dan 6 orang cadangan yang harus duduk di bangku cadangan di dalam lapangan pertandingan, dengan 1 orang manager, 1 orang kepala pelatih dan 1 orang asisten pelatih.

Terdapat beberapa hal mengenai kemampuan yang dibutuhkan pemain polo air. Kemampuan dalam mengendalikan bola (*ball handling*) mutlak dibutuhkan. Beberapa keahlian ball handling ini diantaranya adalah: mengoper bola (*passing*), menghadang bola (*blocking*),

menggiring bola (*driving*) dan menembak bola (*shooting*). Dalam hal menembak bola (*shooting*), pemain diwajibkan memiliki keahlian handal agar dapat mencetak skor dengan memasukkan bola ke dalam gawang tim lawan.

Berbagai macam teknik menembak bola (*shooting*) diantaranya adalah: tembakan langsung (*direct shoot*), tembakan ke arah belakang (*backhand shoot*), tembakan menyamping (*swing shoot*), tembakan melambung (*loop shoot*) dan tembakan memantulkan bola ke permukaan air (*bounce shoot*). Tembakan ke arah gawang tim lawan juga bisa didapatkan melalui lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) yang diperoleh atas ganjaran pelanggaran yang dilakukan oleh pemain lawan dengan kategori pelanggaran berat yang terjadi di dalam area 5 meter dari gawang tim lawan.

Pada penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukkan pinggang dengan keterampilan melakukan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta. Dalam polo air terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan dan performa seorang atlet. Yakni kemampuan daya ledak otot lengan yang bersamaan dengan kelentukkan pinggang dalam melakukan teknik lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*).

Ketika dalam permainan polo air profesional semua pemain diwajibkan mampu menguasai teknik lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) untuk mencetak skor dengan memasukkan bola hingga ke dalam gawang lawan. Tetapi terkadang lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) tersebut kurang mencapai kecepatan dan ketepatan yang maksimal dalam melakukan lemparan yang hanya diberikan kesempatan satu kali

gerakan langsung. Sehingga untuk dapat mencapai kecepatan dan ketepatan yang maksimal, seorang atlet harus mengerahkan seluruh tenaga yang dimiliki dengan mengarahkan bola menuju sasaran yang tepat di gawang lawan.

Gerakan spontan sepenuh tenaga ini berdampak pada ledakan otot lengan dan kelentukan pinggang. Maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian pada proses yang terjadi dalam melakukan teknik lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) apakah berhubungan dengan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah teknik lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) memerlukan daya ledak (Power) otot lengan?
2. Mengapa dalam melakukan teknik lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) memerlukan kelentukan pinggang?
3. Apakah kelentukan pinggang dapat membantu untuk memaksimalkan teknik lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*)?
4. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dengan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta?

5. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dengan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta?
6. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*Power*) otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukan pinggang dengan keterampilan melakukan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dengan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dengan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta?

3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap keterampilan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pelatih dan atlet terutama :

1. Menjawab dari perumusan masalah tentang hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukan pinggang dengan keterampilan melakukan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta.
2. Melakukan program latihan agar menjadi patokan pelatih dalam melatih olahraga permainan Polo Air.
3. Memberikan masukan tentang kondisi fisik khususnya daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukan pinggang bagi kemajuan tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta.
4. Memberikan masukan bagi perkembangan olahraga Polo Air di Indonesia.
5. Pencapaian prestasi, dimana daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukan pinggang sangat diperlukan dalam melakukan lemparan jarak 5 meter (*penalty shoot*) pada cabang olahraga Polo Air.