

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada olahraga prestasi, terdapat beberapa aspek latihan. Aspek-aspek ini harus diperhatikan dan sangat berperan penting dalam meningkatkan serta menentukan seorang atlet dalam meraih prestasi. Prestasi sendiri merupakan tolak ukur dalam menilai keterampilan atau kemampuan atlet tersebut. Aspek-aspek latihan tersebut harus dilaksanakan dengan baik agar atlet meraih kesuksesan di setiap kompetisi yang diikutinya.

Dalam mencapai prestasi yang maksimal atlet sering dihadapkan pada berbagai tantangan, salah satu contohnya adalah posisi mana dalam olahraga yang tepat dengan kondisi ukuran tubuh yang dimiliki atlet tersebut. Selain itu juga tantangan baik dalam situasi berlatih maupun dalam situasi pertandingan. Oleh sebab itu, atlet harus mengetahui kondisi fisik tubuhnya sendiri dan juga harus memiliki kemampuan teknik, taktik, dan mental.

Aspek pertama yaitu kemampuan fisik yakni berkaitan dengan kondisi fisik berupa antropometri yaitu pengukuran tubuh manusia, bentuk, proporsi, komposisi dan kematangan. Pengukuran-pengukuran antropometri sangat penting untuk memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan pertumbuhan, latihan, penampilan dalam aktivitas fisik, dan status gizi.

Latihan–latihan ini harus dibina dan dikembangkan sesuai dengan batas kemampuan yang ada, meskipun ada beberapa kemampuan fisik yang sulit dikembangkan yaitu seperti tinggi atau berat badan. Aspek kedua ialah kemampuan teknik yaitu keterampilan khusus yang berhubungan erat dengan bakat yang atlet miliki sehingga mahir dan menguasai keterampilan gerak dalam cabang olahraganya. Aspek ketiga ialah kemampuan taktik yaitu yang bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan olahraga yang bersangkutan, seperti pola permainan, strategi serta taktik pertahanan dan penyerangan.

Aspek fisik merupakan aspek yang sering diambil tesnya sebagai data atlet di cabang olahraganya masing – masing. Namun aspek penting lain yang juga perlu diambil tesnya ialah kemampuan mental. Sebab betapa sempurna perkembangan fisik, teknik, serta taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi yang tinggi tidak mungkin dapat dicapai. “Dalam sebuah pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut.”¹

“*Sport is 90-95% mental.*”² Atlet dan pelatih mengatakan hal yang sama. Masalahnya sekarang adalah apakah pelatih sudah memiliki data tentang kemampuan mental atletnya atau belum. Aspek ini penting tetapi

¹ Komarudin, *Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h. 1.

² <http://www.psywww.com/sports/mt.htm> (diakses 20 Maret 2016)

kadang kala lupa diperhatikan, padahal sebenarnya memegang peranan penting bahkan sebagai faktor utama yang mempengaruhi prestasi yang diharapkan. Aspek mental berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet, terungkap dalam ucapan-ucapan seperti adu akal, taktik, motivasi, determinasi atau yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan, dan rasa tidak percaya diri.

Kemampuan mental (*Mental Skills*) sangat berperan penting dalam proses pencapaian prestasi cabang olahraga beregu seperti Polo Air, karena pada cabang olahraga ini termasuk olahraga yang keras dan *body contact*, serta olahraga yang sangat menuntut dan menantang mental, jadi jika ada salah satu atlet tidak memiliki mental yang kuat maka akan mempengaruhi pada permainan sehingga dapat merugikan satu tim.

Polo air merupakan olahraga air yang dapat dianggap sebagai kombinasi dari renang, rugby, sepak bola, dan bola basket. Setiap regu polo air terdiri dari 13 atlet yaitu 6 pemain dan 1 penjaga gawang di lapangan pertandingan, serta 6 pemain lainnya adalah cadangan (5 pemain dan 1 penjaga gawang). Dalam satu tim terdiri dari 1 manager, 1 kepala pelatih, dan 1 asisten pelatih. Peraturan permainan polo air menyerupai sepak bola yaitu untuk mencetak gol sebanyak – banyaknya, dan satu gol dihitung satu poin. Olahraga polo air merupakan cabang olahraga yang sudah cukup lama dipertandingkan di Indonesia, hingga pertandingan multi-event regional, nasional maupun internasional sampai saat ini.

Atlet polo air putri Indonesia memiliki ukuran tubuh lebih pendek dibandingkan dengan atlet polo air putri negara lain yang memiliki tubuh lebih tinggi, lebih besar dan lebih berotot. Salah satu contoh adalah Negara China, rata-rata atlet polo air putri China memiliki tinggi badan lebih dari 170 cm. Postur tubuh yang tinggi berpengaruh pada saat atlet melakukan teknik pada polo air yaitu seperti saat *passing*, *shooting*, atau pada saat berenang. Hal tersebut yang menjadi kelemahan atlet polo air putri Indonesia pada aspek fisik yaitu kondisi antropometrinya.

Di polo air seperti pada cabang olahraga lain yaitu melaksanakan 4 aspek latihan. Tetapi sangat disayangkan untuk aspek yang terakhir yaitu aspek mental, belum maksimal dimiliki dan kurang dikembangkan dengan baik, sehingga terlihat dari beberapa hasil pertandingan yang diikuti oleh atlet polo air putri Indonesia, kurang mencapai prestasi yang ditargetkan sebelumnya. Salah satu contohnya adalah hasil *SEA Games* Singapura 2015 bulan Juni kemarin, polo air putri merosot menjadi juara ketiga dimana sebelumnya ditargetkan untuk mendapat emas.

Tim polo air putri Indonesia sudah dipersiapkan semaksimal mungkin dari fisik, teknik, dan taktiknya. Tim polo air putri kemarin juga sudah sampai melakukan *Try Out* di Uzbekistan selama 3 bulan. Tetapi akhirnya tim polo air putri hanya mendapat perunggu pada *SEA Games* Singapura kemarin, setelah kalah dari tim Singapura dan tim Thailand. Menurut Andreas Legawa, kepala polo air Indonesia, dari dahulu Indonesia memang tidak memiliki

mental yang kuat jika bertemu dengan tim dari Singapura, padahal jika dilihat dari fisik, taktik dan tekniknya, tim Indonesia jauh lebih kuat dibandingkan dengan tim Singapura. Namun yang lebih dikagetkan lagi adalah tim Thailand yang saat ini semakin kuat dan mempunyai mental juara dimana sebelumnya tim Thailand pernah dikalahkan oleh tim putri Indonesia pada *SEAF* tahun 2012. Padahal jika dilihat dari kondisi antropometri atlet Indonesia hampir setara tinggi dan besar badannya dengan atlet Singapura dan Thailand.

Begitupun pada saat *SEA Games* sebelumnya di Palembang tahun 2011, tim polo air putri Indonesia harus menerima kekalahan dari tim Singapura dengan selisih 1 angka. Hal ini yang menjadi pertanyaan bagaimana sebenarnya mental para atlet polo air putri Indonesia. Selain itu, juga perlu diketahui kondisi antropometri atlet polo air itu sendiri. Dengan demikian nantinya akan ditemukan gambaran (profil) suatu kondisi ukuran tubuh atlet polo air putri Indonesia yang ideal. Oleh karena itu, peneliti mempunyai pemikiran untuk mengadakan penelitian tentang profil Antropometri dan *Mental Skills* atlet polo air putri Indonesia tahun 2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan tersebut, maka identifikasi masalah yang didapat adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana profil antropometri atlet polo air putri Indonesia?

2. Bagaimana ukuran tubuh secara umum yang baik bagi para atlet polo air putri Indonesia?
3. Apakah ada hubungannya antara ukuran tubuh dengan prestasi atlet polo air putri Indonesia?
4. Apakah berat badan yang lebih besar mempengaruhi permainan atlet polo air putri Indonesia?
5. Bagaimana profil *mental skills* atlet polo air putri Indonesia?
6. Bagaimana sebuah mental sangat mempengaruhi dalam permainan polo air?
7. Bagaimana sebuah mental sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet polo air putri Indonesia?
8. Bagaimana profil antropometri dan *mental skills* atlet polo air putri Indonesia?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu pembatasan masalah agar hasil penelitian ini tidak menyimpang dari sasaran yang hendak dicapai. Pembatasan masalah ini adalah “Profil Antropometri dan *Mental Skills* atlet polo air putri Indonesia tahun 2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Profil Antropometri dan *Mental Skills* atlet polo air putri Indonesia tahun 2016?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis :

- Untuk memperkaya pengetahuan penulis dan pembaca tentang bagaimana mengetahui profil antropometri dan kemampuan mental yang dimiliki atlet polo air putri Indonesia.

2. Secara praktis :

- Sebagai acuan bagi pelatih dan atlet untuk pengembangan penelitian antropometri selanjutnya.
- Untuk menambah pengetahuan, dan informasi yang sekaligus dapat dijadikan bahan evaluasi bagi para pelatih dan atlet polo air putri Indonesia dalam meningkatkan kemampuan mental yang lebih baik lagi.
- Sebagai acuan bagi pelatih dan pengurus polo air di Indonesia untuk diadakan sebuah latihan mental ke depannya.