

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Profil

Profil sering dihubungkan dengan data. Data yang akan di deskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu. Profil disebut sebagai gambaran singkat tentang seseorang, organisasi, badan lembaga, ataupun wilayah dan lain-lain, tergantung dari segimana memandangnya.

Menurut CP.Chaplin, profil adalah suatu penilaian individu untuk memaparkan sifat-sifat obyek sesuai dengan standar tertentu.¹ Profil digunakan untuk menjelaskan mengenai keadaan sesuatu atau menggambarkan bentuk, raut, atau potongan benda. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan atlet polo air putri Indonesia yang dilihat dari segi antropometri dan kemampuan mentalnya.

¹ CP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, alih bahasa Kartini Kartono, cet ke-3, (Jakarta: Rajawali, 1995), h. 388.

2. Antropometri

Antropometri berasal dari “*anthro*” yang memiliki arti manusia dan “*metri*” yang memiliki arti ukuran. Antropometri adalah sebuah studi tentang pengukuran tubuh manusia dari tulang, otot dan jaringan adiposa atau lemak. Menurut Wignjosoebroto, antropometri adalah studi yang berkaitan dengan pengukuran dimensi tubuh manusia. Bidang antropometri meliputi berbagai ukuran tubuh manusia seperti berat badan, posisi ketika berdiri, ketika merentangkan tangan, lingkaran tubuh, panjang tungkai, dan sebagainya.²

Pengukuran antropometri hubungannya dengan keolahragaan berdasarkan diri pada faktor *size* dan *symmetry*. Tujuan utama pengukuran ini untuk mendapatkan *type* seseorang yang ideal, dan *type* ini harus diketahui / dicapai sebelum orang melakukan pekerjaan dengan hasil yang baik di samping dapat mengetahui kekurangan dan menemukan kemungkinan pengembangan yang baik.³

Antropometri dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

- a. Antropometri Statis (struktural) , yaitu pengukuran manusia pada posisi diam, dan linier pada permukaan tubuh. Contoh : tinggi badan, lebar bahu, berat badan.
- b. Antropometri Dinamis (fungsional), yaitu pengukuran keadaan dan ciri-ciri fisik manusia dalam keadaan bergerak atau memperhatikan gerakan-gerakan yang mungkin terjadi saat individu tersebut

² http://antropometriindonesia.org/index.php/detail/sub/2/7/0/pengantar_antropometri (diakses 5 Maret 2016)

³ Bayu Rahadian et. al., *Buku Pedoman Antropometri dan Kapasitas Fisik Olahragawan* (Jakarta: 2008), h. 3.

melaksanakan kegiatannya. Contoh : putaran sudut tangan, sudut putaran pergelangan kaki.

Faktor yang mempengaruhi dimensi antropometri manusia adalah :

- a. Umur
Dimensi tubuh manusia akan tumbuh dan bertambah besar seiring dengan berkembangnya umur sejak awal kelahirannya sampai dengan umur sekitar 20 tahun untuk pria dan 17 tahun untuk wanita.
- b. Jenis kelamin
Dimensi ukuran tubuh laki-laki umumnya lebih besar dibandingkan dengan wanita, kecuali untuk beberapa bagian tubuh tertentu seperti lingkaran dada dan pinggul.
- c. Suku / etnis
Setiap suku bangsa ataupun etnis akan memiliki karakteristik fisik yang akan berbeda satu dengan lainnya.
- d. Postur dan posisi tubuh
Ukuran tubuh akan berbeda dipengaruhi oleh posisi tubuh pada saat akan melakukan aktivitas tertentu yaitu *structural* dan *functional body dimensions*. Posisi standar tubuh pada saat melakukan gerakan-gerakan dinamis dimana gerakan tersebut harus dijadikan dasar pertimbangan pada saat data antropometri diimplementasikan.
- e. Pakaian
Pakaian seperti model, jenis bahan, jumlah rangkapan, dan lain-lain yang melekat di tubuh akan menambah dimensi ukuran tubuh manusia.
- f. Jenis pekerjaan
Jenis pekerjaan mewajibkan adanya persyaratan dalam menyeleksi dimensi tubuh manusia seperti tinggi, berat badan, lingkar perut, dan lain-lain. Seperti untuk buruh dermaga atau pelabuhan harus mempunyai postur tubuh yang relatif besar dibandingkan dengan pegawai kantoran atau mahasiswa.
- g. Faktor kehamilan pada wanita
Faktor kehamilan pada wanita merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi variabilitas data antropometri yaitu terutama pada tebal perut dan tebal dada. Sehingga, data antropometri yang digunakan dalam merancang produk dan stasiun kerja untuk wanita hamil berbeda dengan data antropometri wanita lainnya.
- h. Cacat tubuh secara fisik
Cacat tubuh secara fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi variabilitas data antropometri. Seperti, orang normal

dan orang yang memiliki keterbatasan fisik tidak mempunyai lengan. Untuk dimensi tinggi siku, tinggi pinggul, tinggi tulang ruas, tinggi ujung jari, dan lain-lain sangatlah berbeda antara orang normal dengan orang yang memiliki keterbatasan fisik. Sehingga, data antropometri yang digunakan dalam merancang produk dan stasiun kerja untuk orang yang cacat tubuh secara fisik berbeda dengan orang normal.⁴

Peran antropometri dalam olahraga beragam mulai dari penentuan cabang olahraga yang dapat memaksimalkan kondisi atlet. Bagian dari antropometri adalah tentang tinggi badan dan berat badan, serta tipe badan. Aspek tinggi dan berat badan sangat mendukung keterampilan teknik seorang atlet untuk menunjukkan kemampuan yang dimilikinya. Di beberapa cabang olahraga dituntut memiliki tinggi dan berat badan yang harus disesuaikan oleh peraturan pertandingan yang telah ditentukan sesuai karakter cabang olahraga.

Water polo is a collective sport and efforts of high intensity are made in less duration, where the players must swim, jump, and send the ball with moments of rest or low intensity; it is also a contact sport where the players conduct battles against their adversaries like blockades, beatings, contacts, and pushes. The necessity of greater, stronger, and faster players is supported by the development in the anthropometric characteristics and the optimization of the training of the specific physical capacities.⁵

Pada olahraga polo air, seorang atlet yang memiliki tinggi badan dan berat badan yang ideal biasanya akan lebih mudah dalam menjalani program latihan. Atlet harus mengatur berat badannya sendiri sesuai kemampuannya.

⁴http://antropometriindonesia.org/index.php/detail/sub/2/7/9/faktor_yang_mempengaruh_uhi. (diakses 20 Maret 2016)

⁵ Vila, H et. al., *Journal of Human Sport and Exercise* (Spain: 2009), h. 58.

Karena rata-rata dalam olahraga polo air harus bergerak dengan cepat atau gesit. Tinggi badan dan berat badan yang dimiliki atlet akan ada kelebihan dan kekurangan masing-masing. Selain itu dalam polo air aspek antropometri lainnya seperti rentang tangan, tinggi duduk dan panjang tungkai juga berpengaruh dalam teknik serta taktik di polo air sehingga atlet akan mencapai latihan yang maksimal.

Aspek antropometri yang berpengaruh dalam polo air antara lain sebagai berikut :

a. Tinggi badan

Tinggi badan adalah suatu ukuran seseorang yang diukur dari jarak alas kaki sampai dengan kepala bagian atas pada sikap berdiri dengan satuan cm.⁶ Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan penambahan umur. Tinggi badan ini merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga.

Alat pengukur : Stadiometer atau pengukur tinggi badan.

Prosedur Pengukuran :

- Lepas sepatu atau alas kaki
- Berdiri tegak, badan menempel pada tembok, pandangan lurus ke depan, dan telapak kaki menapak dengan benar

⁶ Bayu Rahadian et. al., *Op. Cit.* h. 5.

- Ukur tinggi badan dengan menurunkan *platformnya* sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala
- Catat hasil yang ditunjukkan oleh tongkat pengukur dalam satuan centimeter (cm)



Gambar 2.1 Alat untuk mengukur tinggi badan

Sumber : Dokumentasi pribadi

b. Berat badan

Berat badan adalah variable antropometri yang paling sering diukur, dan secara umum diukur dengan akurasi yang tinggi. Akurasi dapat ditingkatkan dengan memperhatikan detail-detail kecil seperti pakaian yang dipakai oleh subyek yang diukur.⁷ Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Berat badan tubuh juga dipengaruhi oleh usia dan kegiatan fisik serta temperatur tubuh.

Alat pengukur : Timbangan badan

Prosedur pengukuran :

⁷ *Ibid.*,h. 13.

- Lepas alas kaki, jam tangan, dan pakaian luar (jaket atau lainnya)
- Tekan perlahan alas timbangan sampai muncul angka 0,0 kg
- Naik ke atas timbangan dan berdiri di tengah-tengah dengan pandangan lurus kedepan
- Catat hasil angka yang ditunjukkan oleh jarum penunjuk dalam satuan kilogram (kg)



Gambar 2.2 Alat untuk mengukur berat badan

Sumber : Dokumentasi pribadi

c. Tinggi duduk

Tinggi duduk adalah jarak *Vertical* dari alas permukaan tempat *testee* duduk hingga bagian atas (*Vertex*) kepala.⁸ Tujuannya untuk mengukur panjang badan bagian atas yang meliputi panjang togok, leher, sampai panjang kepala.

Alat pengukur : antropometer

Prosedur pengukuran :

⁸ *Ibid.*,h. 6.

- Testee harus duduk tegak di lantai, kedua kaki diluruskan kedepan, dan kedua tangan diletakkan di atas kedua paha
- Ukur jarak vertikal dari alas duduk sampai ujung atas kepala
- Catat hasil angka yang ditunjukkan oleh antropometer dengan satuan centimeter (cm)

d. Rentang tangan

Rentang tangan adalah jarak maksimum ujung jari tengah tangan kanan ke ujung jari tengah tangan kiri.⁹ Rentang tangan merupakan faktor penting pada beberapa cabang olahraga.

Alat pengukur : antropometer

Prosedur pengukuran :

- Berdiri dengan tegak, pandangan lurus kedepan dan kedua tangan direntangkan horizontal ke samping sejauh mungkin
- Letakan meteran atau antropometer dari ujung jari tengah sebelah kanan sampai ujung jari tengah sebelah kiri
- Catat hasil angka yang ditunjukkan oleh antropometer dengan satuan centimeter (cm)

⁹ <http://antropometriindonesia.org/index.php/detail/sub/3/4/49/d32>. (diakses 20 Maret 2016)



Gambar 2.3 Antropometer set
Sumber : Dokumentasi pribadi

e. Panjang tungkai

Panjang tungkai adalah jarak seluruh kaki dari pangkal paha hingga ke bawah. Panjang tungkai juga merupakan faktor penting dalam setiap cabang olahraga.

Alat pengukur : meteran

Prosedur pengukuran :

- Testee dalam posisi berdiri tanpa mengenakan alas kaki
- Ukur dari lantai sampai pinggul secara vertikal
- Catat hasil angka yang didapat dengan satuan centimeter (cm).

Antropometri di bidang olahraga sangat menunjang dalam pembentukan gerak sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga itu sendiri, oleh karena itu dalam olahraga tertentu membutuhkan bentuk postur tubuh tertentu sesuai yang di tekuni agar mencapai prestasi yang optimal.¹⁰

¹⁰ A. Hamidsyah Noer et al, *Materi Pokok Kepeleatihan Dasar* (Jakarta: 1993), hh. 48-49.

Dalam bidang pembuatan dan pengembangan pengukuran, sebagian besar penelitian terlebih dahulu adalah tentang umur, tinggi, dan berat badan serta tipe badan. Tujuan akhir dari pengukuran antropometri adalah menetapkan bentuk atau tipe badan seseorang. Karakter fisik sangat erat hubungannya dengan tipe tubuh. Tidak ada dua orang yang memiliki tipe dan bentuk tubuh yang benar-benar sama meskipun anak kembar.

Pengelompokkan dalam tipe tubuh menggunakan dasar-dasar yang hampir sama, yaitu :

a. Bentuk tubuh (*Somatotype*)

Perkembangan konsep bahwa tipe tubuh seseorang erat hubungannya dengan kesehatan, kekebalan terhadap penyakit, prestasi jasmani dan sifat-sifat kepribadian. Kretchmer menemukan tiga tipe tubuh, *pyknis*, *athletis* dan *asthenis*.

- *Pyknis*. Bertubuh pendek gemuk, leher kuat, dada bulat, perut menonjol.
- *Athletis*. Berbentuk tubuh antara *asthenis* dan *pyknis*, ukuran badan sedang dengan otot-otot yang kuat.
- *Asthenis*. Bertubuh tinggi, langsing, dada tipis dan rata, bahu agak ke muka.¹¹

b. Tipe tubuh

Berdasarkan penelitian konsep tipe tubuh Kretchmer kurang memadai. Kemudian muncul penggolongan bentuk tubuh menurut Sheldon dan kawan-kawan. Mereka menggolongkan tipe tubuh menjadi tiga golongan besar.

- Tipe *Endomorph*
Sifat yang menonjol tipe ini adalah tubuh berbentuk bulat dan lunak, konsentrasi masa tubuh pada bagian tengah. Ciri-ciri lain adalah

¹¹ Bayu Rahadian et. al., *Loc. Cit.*, h. 3.

kepala besar dan bulat; leher pendek dan gemuk; dada lebar, tebal dan berlemak; kaki pendek dan kuat.

- Tipe *Mesomorph*
Sifat tubuh yang menonjol adalah otot-otot, tulang belulang dan jaringan-jaringan pengikat. Tubuh berat, keras, persegi dengan otot-otot yang masif dan tulang-tulang yang besar.
- Tipe *Ektomorf*
Sifatnya yang menonjol adalah panjang dan rapuh; mempunyai struktur badan yang lemah dan rapuh dengan segmen-segmen tipis secara *anteroposterior*.¹²

Berdasarkan tipe-tipe tubuh di atas maka dalam pemilihan seorang atlet yang berbakat, postur tubuh memegang peranan penting yang harus diperhitungkan oleh seorang pelatih dalam pencapaian prestasi yang optimal sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya. Pengukuran antropometri bertujuan untuk menentukan status fisik yang diperluas sehingga mencakup perkembangan tipe tubuh manusia dalam hubungannya dengan kesehatan, sikap, kemampuan fisik dan kualitas kepribadian.

Pengukuran tinggi badan pada atlet polo air bertujuan yaitu semakin tinggi badan atlet maka semakin bagus kemampuan atlet untuk melompat, *passing* saat keadaan *trappen*, dan saat berenang. Pengukuran berat badan pada atlet polo air bertujuan untuk mengetahui sejauh mana daya tahan tubuh atlet itu sendiri selama berenang bolak balik saat *offense* atau *defense*. Tujuan pengukuran tinggi duduk pada atlet polo air sama seperti tinggi badan. Pengukuran rentang tangan pada atlet polo air bertujuan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan *passing*, *catching*, *shooting*,

¹² *Ibid.*, h. 4.

dan *blocking* bola, serta tarikan tangan dalam berenang, dan juga untuk kiper saat merentangkan tangan untuk menghadang bola. Pengukuran panjang tungkai pada atlet polo air bertujuan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam berenang dan *eggbeater kick* pada saat melakukan teknik dan taktik polo air.

3. *Mental Skills* (Kemampuan Mental)

Untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya harus ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis. Dalam proses latihan yang panjang menuju suatu pencapaian prestasi, pelatih di seluruh dunia menyadari perlunya perlakuan mental psikologis kepada atletnya untuk menyeimbangkan dengan beberapa faktor lain yaitu faktor fisik, teknik dan taktik. Tetapi di Indonesia masih kurang diperhatikan, tidak seperti pada negara lain dimana dalam suatu cabang olahraga biasanya memiliki pelatih mental demi menunjang prestasi para atletnya.

Dalam psikologi terhadap individu atlet, dapat memiliki perbedaan sesuai dengan sifat kepribadian atlet. Psikologi olahraga ialah psikologi terapan yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara agar memperlihatkan prestasinya dan membantu atlet berbakat untuk mampu mengembangkan prestasinya tanpa ada hambatan dari faktor yang ada dalam sifat kepribadiannya.

Tidak semua atlet dapat dipicu dengan cara atau strategi yang sama, karena itu pelatih harus dapat mengenal kepribadian dan keadaan mental setiap atletnya agar dapat memberikan suatu dorongan dengan cara yang tepat. Atlet yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah emosi dan masalah mental.

Menurut James Drever, mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan demikian jelaslah bahwa tiap-tiap unsur kejiwaan akan menentukan kekuatan dan keadaan mental atlet.¹³ *Mental Skills* atau kemampuan mental adalah kesiapan pikiran seseorang untuk memenuhi tuntutan psikologis dalam suatu olahraga. Pada umumnya kemampuan ini didasarkan pada motivasi, konsentrasi, percaya diri dan pengendalian emosi.¹⁴

Kesiapan mental sebelum bertanding akan menentukan keberhasilan atlet menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan. Tanpa kesiapan mental yang baik, atlet mudah mengalami gangguan kestabilan psikis, sehingga penampilan menjadi kacau dan tidak terkontrol dengan baik. Atlet yang kemampuan akalnya rendah, dalam menghadapi pertandingan akan

¹³ Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto, dan Fitri Lestari, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: CV. GRAMADA OFFSET, 2012), h. 129.

¹⁴<http://sport.detik.com/aboutthegame/read/2013/03/18/154817/2196985/1487/mental-skills-motivasi-kontrol-emosi-percaya-diri>. (diakses 23 November 2015)

mudah kehabisan akal untuk dapat mengalahkan lawan, meskipun berbagai cara sesuai dengan kemampuan yang sudah diusahakan.

Kemampuan mental yang dimiliki atlet pastinya berbeda-beda. Dalam sebuah pembinaan mental, seharusnya sudah dipersiapkan pada saat latihan, bukan dilakukan hanya saat menjelang kejuaraan atau pertandingan. Mental atlet harus dipersiapkan dengan baik agar siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menanggung tugas yang berat, atau siap mengahapi berbagai beban mental. Pembinaan mental atlet di samping dilakukan untuk menyiapkan mental atlet, juga ditujukan untuk membina ketahanan mental atlet. Ketahanan mental atlet pun dapat berubah-ubah, oleh karena itu perlu dibina sehingga lebih stabil dan mantap.

Pembinaan mental dalam cabang olahraga polo air berarti membangun, memelihara serta memperteguh hubungan antara sumber-sumber kemampuan jiwa atlet satu dengan atlet lainnya. Suatu prestasi atlet disamping ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan. Karena polo air adalah olahraga yang *body contact* yaitu cenderung keras dan kasar, jadi masing-masing atlet harus memiliki mental yang kuat, apalagi jika menghadapi lawan yang levelnya lebih di atas.

Menurut James E. Loehr, dalam bukunya yang berjudul *Mental Toughness Training For Sports*, dalam dunia psikologi terdapat istilah '*mental skills*' atau kemampuan mental. Yang mencakup tujuh aspek yaitu

kepercayaan diri, kontrol energi negatif, kontrol perhatian, kemampuan visualisasi (kemampuan imajeri), motivasi, berpikir positif, dan kontrol perilaku. Dimana keseluruhannya dapat saling mempengaruhi dalam proses pencapaian prestasi seorang atlet.¹⁵

James E. Loehr telah menyusun angket *mental skills* yang berisikan ketujuh aspek tersebut dalam bukunya¹⁶. Angket *mental skills* ini terdiri dari 42 pernyataan, dan dari masing-masing aspek terdapat 6 pernyataan. Setiap pernyataan akan ada skornya, dan kemudian akan dijumlahkan keseluruhannya.

Berikut adalah nilai / skala yang digunakan James E. Loehr untuk kategori *mental skills*¹⁷ :

26 – 30	<i>Excellent Skills</i> (Tinggi)
20 – 25	<i>Room for Improvement</i> (Sedang)
6 – 19	<i>Need Special Attention</i> (Rendah)

Ketujuh aspek *mental skills* (kemampuan mental) antara lain sebagai berikut :

a. Kepercayaan diri (*self confidence*)

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet merupakan modal dasar yang sangat

¹⁵ James E. Loehr, Ed.D, *Mental Toughness Training For Sports* (New York: 1986), h. 157.

¹⁶ *Ibid.*, h. 161.

¹⁷ *Ibid.*, h. 166.

penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Dengan rasa percaya diri, seorang atlet akan yakin bahwa ia bisa dan sanggup untuk melampaui prestasi yang ingin dicapai.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya jika atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya, untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan menjadi ragu sehingga penampilannya menurun. Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk mencapai kesuksesan. Sukses-sukses yang pernah dialami seorang atlet akan dapat menumbuhkan rasa percaya diri.

Loehr menjelaskan : *“Self confidence is a feeling and a knowing that say you can do it, that you can perform well and be successful”*. Dan Singer juga menjelaskan : *“Self confidence or confidence in oneself means feeling self assure and competent to do what has to be done”*.¹⁸

Percaya diri atau *self confidence* biasanya erat hubungannya dengan *“emotional security”*. Makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin mantap pula *emotional security*-nya. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman, dan hal ini akan tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, yang

¹⁸ Komarudin, *Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h. 69.

tampak tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, tegas, dan sebagainya.¹⁹

Kurang percaya diri merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi. Kurang percaya diri berarti meragukan kemampuannya sendiri, dan akan membuat ketegangan pada dirinya sendiri, sehingga dapat menimbulkan kekacauan yang akan menjadi bibit dari kekalahan. Pada saat mengalami sedikit kegagalan atlet sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga atlet tersebut mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi.

Over-confidence atau percaya diri yang berlebihan, terjadi karena atlet menilai kemampuannya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan sifat kepribadian atlet itu sendiri. *Over-confidence* dapat menimbulkan akibat yang tidak menguntungkan, karena sering menganggap enteng lawan, terlalu optimis dan sering merasa tidak akan terkalahkan. Karena harapan sukses terlalu tinggi, maka apabila mengalami kekalahan atlet yang bersangkutan lebih mudah pula mengalami frustrasi.

¹⁹ Sudibyo Setyobroto, *Mental Training* (Jakarta: Percetakan "SOLO", 2001), h. 71.

b. Kontrol energi negatif (*negative energy control*)

Berpikir negatif sangat bahaya untuk pencapaian suatu prestasi. Seorang atlet yang memiliki pikiran negatif akan mudah frustrasi dengan semua kemampuannya. Mengendalikan emosi-emosi negatif seperti takut, marah, frustrasi, iri, dendam, amarah, dan emosi sangat penting untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan. Tetap tenang, santai dan fokus secara langsung berkaitan dengan kemampuan atlet untuk menjaga agar pikiran negatif tidak muncul. Mengontrol energi negatif terkait dengan kemampuan atlet untuk memahami situasi yang sulit sebagai tantangan bukan sebagai ancaman atau masalah frustrasi. Berpikir negatif biasanya akan mengakibatkan ketegangan otot yang berlebihan dan konsentrasi yang memburuk.

Dalam kondisi-kondisi tertentu suatu pertandingan dalam olahraga polo air yaitu seperti rasa lelah, sorakan dari penonton, skor lawan yang lebih unggul dan lainnya. Hal tersebut mungkin akan membuat atlet mudah sekali tersinggung, marah, kesal dan tidak bisa berfikir dengan tenang. Akibatnya atlet melakukan tindakan yang dikuasai oleh emosi kemarahan dibandingkan dengan pertimbangan akal dan pikiran.

Emosi yang dapat memberikan pengaruh-pengaruh negatif dalam olahraga antara lain seperti gelisah, takut, dan marah. Gelisah adalah gejala takut. Biasanya rasa gelisah ini akan muncul menjelang pertandingan yang akan dimulai. Rasa gelisah itu bisa terjadi apabila seorang atlet belum

banyak memiliki pengalaman jam bertanding yang cukup dilakukan atau bisa juga terjadi misalnya pada ketidakmampuan terhadap apa saja yang akan dikerjakan atau mungkin akan ada rasa kebingungan atau ketidakpastian.

Rasa takut biasanya berakar pada pengalaman sebelumnya atau pada masa lampau yang pengaruhnya pada tingkah laku dan kepribadian seseorang. Kegelisahan yang dialami oleh seorang atlet dapat berubah menjadi ketakutan apabila tidak dapat menyelesaikan dengan baik. Rasa takut lebih baik jangan dihindari sama sekali, tetapi dikendalikan. Misalnya seorang atlet yang tidak memiliki ketakutan terhadap kekalahan dalam pertandingannya. Hal tersebut akan membuat atlet menjadi berbuat apa yang dikehendakinya. Sehingga konsentrasi menjadi buyar dan usaha-usaha untuk mencari kelemahan lawan sudah tidak ada lagi.

Marah juga termasuk gejala emosional yang sering timbul, sehingga harus selalu diperhatikan karena akan mempengaruhi kondisi fisik atlet. Misalnya dalam pertandingan polo air banyak sekali rangsangan yang memicu kemarahan atlet karena atlet yang bersangkutan mendapat perlakuan kasar dari lawan, sehingga menimbulkan tindakan bagi atlet yang sedang marah tersebut menjadi lebih agresif, tidak terkendali sehingga menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, yang dapat mencelakakan atau melukai lawan. Hal tersebut akan mengacaukan semuanya, dan semakin marah semakin bertambah juga kegagalannya dalam merugikan lawan. Karena selama belum merasa puas, maka selama itu pula usaha-usaha akan

lebih banyak dikendalikan oleh emosi amarahnya dan jauh dari pertandingan akalnya. Oleh karena itu jalan yang paling baik adalah atlet tersebut harus dapat menghambat spontanitasnya dan mengurangi sikap agresifitasnya.

c. Konsentrasi (*attention control*)

Attention control sangat perlu karena untuk mengontrol kemampuan dan perhatian pada titik tertentu untuk dikerjakan. *Attention control* berkaitan dengan konsentrasi baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Seorang atlet akan terlihat yang memiliki perhatian terpusat dan perhatian yang terpecah. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah kegiatan yang harus dilakukan berulang kali dan akan semakin baik apabila dilakukan secara rutin setiap hari atau setiap melakukan aktifitas.

Dalam dunia olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak tepat mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut, jika akurasi berkurang maka strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya mengalami kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana, dan kepercayaan dirinya pun berkurang.

Selain itu hilangnya konsentrasi juga dapat menimbulkan cedera karena tidak fokus dalam menjalani olahraga. Tujuan dari latihan konsentrasi

adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh dengan hal-hal yang terjadi disekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar dapat hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini dilakukan setelah atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu contoh bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu, misalnya nyala lilin, jarum detik, atau alat yang digunakan dalam olahraganya. Proses ini dilakukan selama mungkin dalam posisi meditasi.

Dalam polo air, latihan konsentrasi sangat diperlukan, baik dalam proses latihan dan yang paling penting pada saat pertandingan. Konsentrasi dalam olahraga polo air, misalnya konsentrasi pada saat melakukan taktik *offense*, *defense*, *six on five*, atau dalam posisi lebih lainnya, serta saat melakukan *shooting*. Para pemain harus mengkonsentrasikan pikirannya pada saat sebelum ia melakukan hal tersebut agar hasil yang dicapai dapat maksimal sesuai yang diharapkan. Seorang penjaga gawang misalnya, ia harus selalu berkonsentrasi penuh saat lawan melakukan penyerangan (*offense*), dan juga saat keadaan *penalty shoot*. Suatu hal yang dilakukan dengan tidak berkonsentrasi maka hasilnya akan memburuk. Hal ini menjadi perhatian bagi setiap pemain maupun pelatih demi terciptanya tujuan yang ingin dicapai dalam proses pencapaian sebuah prestasi.

d. Kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri (*visualization and imagery control*)

Atlet yang sukses selalu memiliki kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang berkembang dengan baik. Mereka mampu berpikir dalam gambar daripada kata-kata, dan mereka mampu mengontrol aliran gambaran mental mereka sendiri dan gambaran dalam arah yang positif dan konstruktif. Visualisasi adalah salah satu strategi pelatihan mental paling kuat sejauh ini yang ditemukan untuk menerjemahkan keinginan mental menjadi kinerja fisik. Menurut Syer dan Conolly dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu atlet akan terbawa dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mata mental atlet. Sedangkan imajeri adalah teknik dimana atlet sebelum melakukan suatu pertandingan berusaha sendiri menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan.²⁰

Dalam cabang olahraga polo air, latihan mental dalam bentuk imajeri ataupun visualisasi, meliputi pula latihan mental terhadap keterampilan-keterampilan penampilan secara spesifik. Contohnya keterampilan melakukan teknik *offense* yang tidak biasa di posisinya, atau saat melakukan teknik *six on five*. Selain melatih keterampilan spesifik, visualisasi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga berpikir positif. Bagian terpenting

²⁰ Irvatt Sir dan Arifudin Usman, *Jurnal Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni*, vol.12 (Makassar: Ikatan Alumni (IKA) UNM Makassar, 2007), h. 11.

lainnya dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian serta kondisi waspada dan terkendali.

Selain melatih kemampuan imajeri, kemampuan visualisasi yang lebih kompleks dapat dilakukan dengan cara pengambilan gambar atau *video* atlet oleh pelatih pada saat proses latihan maupun pertandingan. Dalam polo air, hal tersebut berguna untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan atlet pada saat pertandingan ataupun saat latihan. Gambar atau *video* tersebut akan menjadi acuan dan bahan evaluasi bagi pelatih untuk diberitahukan kepada atletnya demi menunjang perbaikan teknik untuk kedepannya.

Seorang atlet yang professional harus bisa membayangkan apa yang akan ia tampilkan dalam pertandingan sesuai arahan yang pelatih berikan. Dalam hal ini yang dinamakan imajeri pada olahraga polo air adalah teknik dimana atlet sebelum melakukan pertandingan berusaha menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan. Sedangkan yang dinamakan visualisasi adalah kegiatan pengambilan gambar atau *video* polo air tentang apa yang hendak dilakukan demi tercapainya suatu tujuan tertentu yang didasari atas apa yang dilihat dan kemudian akan berlanjut imajeri.

e. Motivasi (*motivation*)

Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam tercapainya tujuan. Motivasi adalah suatu keadaan atau kondisi yang mendorong, merangsang atau menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang dilakukannya sehingga tercapailah tujuannya. Motivasi baik internal maupun eksternal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga. Selain itu untuk faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang yaitu menentukan seseorang akan mencerminkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya.

Dalam pembinaan mental teknik motivasi sangat penting, karena pelatih menyadari bahwa pada akhirnya atlet harus dapat mandiri, jadi tugas pelatih adalah membangkitkan keinginan, kemauan, dorongan untuk berbuat sesuai kebutuhan, serta melakukan pendekatan dan menumbuhkan kepercayaan akan kemampuan atletnya, maka atlet akan memupuk motivasi diri yang lebih mantap dan akan mendapat kepuasan bagi diri atlet itu sendiri. Pengaruh mental pada atlet terlihat ketika sedang bertanding, yaitu kuat lemahnya dorongan untuk meraih suatu prestasi dalam memenangkan pertandingan.

Aspek mental ini yang kadang berpengaruh besar pada seorang atlet. Sekalipun atlet telah mempersiapkan faktor fisik sebaik mungkin, maupun

telah melakukan latihan-latihan teknik secara maksimal, namun kalau tidak atau kurang ada dorongan untuk berprestasi, hasilnya seringkali mengecewakan.

f. Energi positif (*positive energy*)

Bagi seorang atlet, berpikir positif dalam setiap latihan atau pertandingan sangatlah dibutuhkan. Atlet harus merancang *mind set*-nya agar apa yang dilakukan adalah hal positif dan dapat menghasilkan hasil yang juga positif. Menjaga dan mengendalikan aliran energi positif merupakan kemampuan yang diperoleh. Berpikir positif adalah menyuruh otak untuk memikirkan hal yang baik-baik sehingga bisa menciptakan semangat dan optimisme di dalam diri.

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, dilihat dari segi baiknya. Hal perlu dibiasakan bukan hanya ke atlet tetapi terlebih kepada pelatih yang melatih. Dengan membiasakan diri berpikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak.²¹ Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

²¹<http://sport.detik.com/aboutthegame/read/2013/03/18/154817/2196985/1487/mental-skills-motivasi-kontrol-emosi-percaya-diri>. (diakses 23 November 2015)

Untuk mencapai sebuah prestasi, berpikir positif sangat diperlukan. Berpikir positif dalam menyelesaikan program yang diberikan pelatih sampai berpikir positif dalam suatu pertandingan. Dalam semua cabang olahraga, dampak positif emosi sangat bergantung kepada pribadi dan pengalaman atlet tersebut. Pengalaman akan banyak mempengaruhi perkembangan emosi baik yang bersifat memupuk, menghambat, dan mematikan. Dalam dunia polo air cukup banyak rangsangan yang dapat memacu perkembangan emosi, tetapi kembali pada bagaimana atlet tersebut mengontrol pikirannya untuk tidak terbawa emosi.

g. Kontrol perilaku (*attitude control*)

Mengontrol sikap hanya mencerminkan seorang atlet dalam kebiasaan berpikirnya. Sikap yang tepat menghasilkan kontrol emosional, ketenangan, dan aliran energi positif. Pembahasan tentang kontrol perilaku meliputi disiplin, pengendalian agresifitas, dan pengendalian emosi. Disiplin mutlak perlu dimiliki atlet untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya. Disiplin dapat ditingkatkan menjadi disiplin diri sendiri atau *self discipline* yang sangat erat hubungannya dengan penguasaan diri atau *self control*. Interaksi antara atlet dengan pelatih yang bervariasi sesuai dengan sifat-sifat, serta sikap dari masing-masing individu akan menentukan kepatuhan dari atlet terhadap pelatihnya.

Disiplin seorang atlet terlihat dari kesediaan untuk mereaksi dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku. Disiplin mutlak perlu dimiliki atlet untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya. Disiplin yang disertai pemahaman dan kesadaran erat hubungannya dengan sikap penuh tanggung jawab, karena atlet yang bersangkutan cenderung berusaha menepati, mendukung, dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Jadi atlet yang memiliki disiplin diri sendiri sudah memiliki kesadaran untuk berlatih sendiri tanpa paksaan dari pihak manapun, meningkatkan keterampilan, dan menjaga kondisi fisik serta kesegaran jasmani atlet tersebut. Atlet yang telah mampu menumbuhkan disiplin diri sendiri, akan memiliki citra diri sebagai seorang atlet yang disiplin.

Tingkah laku agresif dari seorang atlet sering menimbulkan kericuhan-kericuhan dalam olahraga. Apabila tidak terkendali maka akan menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya. Dalam pengendalian agresifitas di cabang olahraga polo air berhubungan erat dengan kekerasan fisik karena dalam polo air sangat menggunakan *body contact*. Kekerasan fisik ini bertujuan untuk mengurangi kondisi fisik pihak lainnya agar dapat memastikan kemenangannya. Kekerasan fisik sering berkaitan dengan pelanggaran terhadap peraturan permainan dan pertandingan, terutama padang cabang polo air. Kecenderungan sifat agresif atlet polo air lebih tertuju pada lawan yang tidak disenangi. Tindakan tersebut akan menjadi

tindakan positif atau negatif, tergantung pada sifat-sifat yang dimiliki atlet yang bersangkutan.

Pengendalian emosi dalam cabang polo air dapat berupa takut, marah, gembira, muak, kecewa, tegang dan rasa cemas. Dalam proses pencapaian prestasinya, seorang atlet harus memahami benar tentang pengendalian emosi saat menghadapi pertandingan. Pengendalian emosi saat bertanding sangat perlu dilakukan agar seluruh rencana dan harapan yang dipupuk selama proses latihan tidaklah sia-sia. Jadi jika pertandingan tiba tugas seorang atlet harus fokus terhadap apa yang ingin dicapainya, jika mempunyai masalah yang lain saat itu juga, seorang atlet haruslah profesional dalam menjalankan tugasnya sebagai atlet.

4. Atlet Polo Air

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, atlet adalah pemain yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan dan kekuatan.²² Seorang atlet harus memiliki keinginan atau motif berprestasi. Hal tersebut akan mendorong atlet untuk selalu berusaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. Atlet dalam cabang polo air dapat digambarkan sebagai seorang yang menekuni nomor beregu, dimana atlet tersebut memiliki posisi masing-masing dalam permainan polo

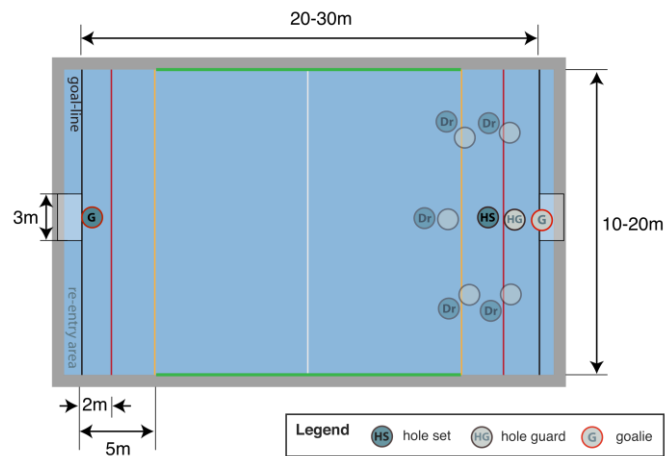
²² Poerwadaminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: PN Balai Pustaka, 1992), h. 91.

air ini. Seorang atlet dalam cabang olahraga beregu seperti polo air harus memiliki mental yang kuat karena cabang ini termasuk olahraga yang keras dan *body contact*.

Polo air adalah permainan yang menangkap sejumlah aspek yang berbeda dari beberapa olahraga yang lebih populer di kebudayaan dunia.²³ Olahraga polo air adalah olahraga air beregu yang merupakan kombinasi dari renang, rugby, sepak bola dan bola basket. Olahraga polo air juga merupakan olahraga yang sangat menuntut dan menantang mental. Polo air terdiri dari 13 atlet dalam satu tim yaitu 6 pemain dan 1 kiper dalam kolam pertandingan serta 6 lainnya adalah cadangan (5 pemain dan 1 kiper). Polo air memiliki 1 kepala pelatih, 1 asisten pelatih, dan 1 manajer.

Dalam polo air, peraturan permainannya menyerupai sepak bola yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan satu gol dihitung satu poin. Permainan ini dimainkan di kolam renang dengan ukuran panjang antar gawang tidak kurang dari 20 meter dan tidak lebih dari 30 meter untuk pria dan tidak kurang dari 20 meter dan tidak lebih dari 25 meter untuk wanita, dengan lebar tidak kurang dari 10 meter dan tidak lebih dari 20 meter. Dan kedalaman untuk kolam renang tidak kurang dari 1.8 meter.

²³ <http://library.la84.org/3ce/CoachingManuals/LA84WaterPolo.pdf>. (diakses 24 November 2015)



Gambar 2.4 Lapangan polo air

Sumber : https://en.wikipedia.org/wiki/Hole_set

Polo air dimainkan 4 babak dengan lama tiap babak 8 menit waktu bersih, dengan kata lain apabila terjadi pelanggaran, bola ke luar lapangan, terjadi sesuatu yang membuat pertandingan berhenti waktu pertandingan dan waktu penyerangan juga berhenti. Jeda istirahat setiap babak 1 dan 2 serta babak 3 dan 4 adalah 2 menit, sedangkan jeda istirahat untuk babak 2 ke babak 3 adalah 5 menit. Kemudian saat istirahat babak 2 ke 3, ada pergantian tempat. Jika skor akhir dari babak 4 seri, maka akan dilanjutkan 2 babak tambahan (2 x 8 menit) untuk menentukan pemenang, tetapi jika masih terjadi seri, maka pertandingan akan dilanjutkan dengan lima bola tembakan penalti yang diwakilkan oleh lima pemain dari setiap regu. Setiap pertandingan resmi memakai standar peraturan International (*FINA*),

pertandingan dipimpin dua orang wasit dan dibantu oleh dua orang hakim garis (*Goal Judge*).

Menurut sejarah, polo air berasal dari negara Inggris. Permainan polo air sudah ada sejak tahun 1800-an. Pada saat itu polo air masih dimainkan di sungai atau danau di wilayah pedesaan, belum seperti di kolam renang yang sudah ditata rapi seperti sekarang. Peraturan polo air saat itu belum menggunakan peraturan resmi. Para pemain polo air yaitu anak-anak pedesaan yang suka berenang di sungai atau danau.

Di Indonesia, olahraga polo air masuk sekitar tahun 1908 dan berkembang di era tahun 1950 s/d 1960-an, di era ini perkembangan olahraga polo air Indonesia berkembang dengan baik sehingga cukup diperhitungkan di tingkat Asia bahkan dunia. Tim polo air Indonesia sudah dipertandingkan mulai dari PON hingga bertaraf internasional seperti *SEA Games, Asian Games & World Championship*.

Pada atlet polo air putri Indonesia khususnya, telah terbentuk dari tahun 2005, dimana Pengprov PRSI DKI Jakarta mencetuskan terbentuknya tim polo air putri di Indonesia yang diikuti oleh daerah lain seperti Sumatra Barat, Sumatra Selatan, Jawa Barat, Jambi, Sumatra Utara dan Jawa Timur. Pertandingan polo air putri sudah mulai dipertandingkan di Kejuaraan Nasional Polo Air Putri tahun 2008, Kejuaraan Internasional Betawi Cup, Liga Polo Air, *SEA Games, World Championships*, dan PON tahun 2012.

Alat-alat yang digunakan dalam olahraga polo air adalah :

a. Bola polo air (*water polo ball*)

Bola yang dipakai berukuran 65 – 67 cm untuk bola puteri, dan 68 – 71 cm untuk bola putera. Bola polo air ini memiliki berat 400 – 450 gram dan tahan air.



Gambar 2.5 Bola polo air

Sumber : http://www.mikasa.co.uk/acatalog/Online_Catalogue_WATER_POLO_16.html

b. Baju polo air (*water polo suits*)

Bahan baju polo air hampir sama dengan baju renang tetapi lebih sedikit tebal dan kuat, bentuk untuk baju polo air puteri berbeda dengan baju renang biasanya dan selalu ada resleting di bagian belakang.

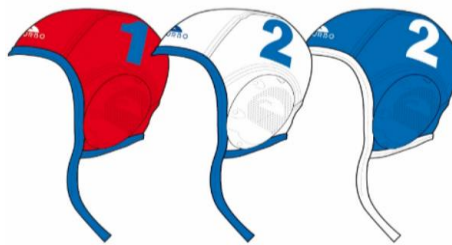


Gambar 2.6 Baju polo air

Sumber : <http://www.raincitypolo.com/rain-city-suits-and-chairs/>

c. Topi polo air (*water polo cap*)

Topi yang dipakai dalam olahraga polo air berbahan nilon, terdapat nomor dan pelindung kuping. Nomor topi polo air yaitu 1 sampai dengan 13, yang dibedakan ada warna putih dan biru, serta topi warna merah hanya untuk penjaga gawang dengan nomor 1 dan 13.



Gambar 2.7 Topi polo air

Sumber : <http://www.teamline.co.nz/waterpolo-volleyball/waterpolo-cap-professional-classic-set-of-26-units-turbo/>

Untuk puteri, sebelum menggunakan topi polo air, terlebih dahulu memakai *swim cap*, agar rapi dan rambut tidak keluar dari topi polo air.



Gambar 2.8 *Swim cap*

Sumber : <http://teamelite.com.au/products/copy-of-team-elite-reversible-water-polo-silicone-swim-cap-number-4>

d. Gawang polo air

Polo air dimainkan di dalam kolam dengan dua gawang yang mengapung di atas air. Gawangnya memiliki lebar 3 meter dan tinggi 0,9 meter. Luasnya bidang bermain didefinisikan oleh tali jalur dan pelampung yang juga menunjukkan jarak dari gawang.



Gambar 2.9 Gawang polo air

Sumber : <http://aqualine.ie/wp-content/uploads/2014/11/w-1.jpg>

Berikut adalah gambaran kekuatan otot dalam melakukan beberapa teknik dalam olahraga polo air :



LEFT HAND AND RIGHT LEG MAINTAIN VERTICAL TORSO THROUGH ALL STAGES OF THE SHOT

Figure 6

Gambar 2.10 Posisi saat melakukan *shooting*

Sumber :

http://www.waterpoloplanet.com/HTML_Jim_pages/js55_shot_doctor_jim.html



Gambar 2.11 Posisi kaki saat melakukan *trappen*

Sumber : <http://waterpolo.isport.com/water-polo-guides/how-to-eggbeater-for-water-polo>



Gambar 2.12 Posisi pada saat akan *passing*

Sumber :

<http://www.zimbio.com/photos/Milva+Kalogerakou/Water+Polo+Day+1+Baku+2015+1st+European+Games/ziJLf9eyvQ2>



Gambar 2.13 Posisi saat melakukan *blocking*

Sumber : <http://www.swimming.org/waterpolo/about-water-polo-and-the-rules-of-the-game/>



Gambar 2.14 Posisi kiper saat akan ditembak oleh lawan

Sumber : <http://waterpolo.isport.com/water-polo-guides/qualities-of-a-good-water-polo-goalkeeper>

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh :

1. Amelia Triandini, tahun 2015

Dengan judul : Profil Antropometri Atlet Petanque Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Hasil penelitian :

Pada atlet putra petanque Universitas Negeri Jakarta untuk nilai tinggi badan tertinggi 171cm dan terendah 159,3cm, untuk nilai berat badan tertinggi 88kg dan terendah 48kg, untuk nilai tinggi duduk tertinggi 93,7cm dan terendah 81cm, untuk nilai rentang tangan tertinggi 179,2cm dan terendah 157cm, untuk nilai lebar bahu tertinggi 50cm dan terendah 39,4cm, untuk nilai panjang tungkai tertinggi 89,1cm dan terendah 72,9cm.

Pada atlet putri petanque Universitas Negeri Jakarta untuk nilai tinggi badan tertinggi 155,5cm dan terendah 154cm, untuk nilai berat badan tertinggi 59kg dan terendah 54kg, untuk nilai tinggi duduk tertinggi 83,4cm dan terendah 80cm, untuk nilai rentang tangan tertinggi 159,6cm dan terendah 155,2cm, untuk nilai lebar bahu tertinggi 50cm dan terendah 41cm, untuk nilai panjang tungkai tertinggi 74,1cm dan terendah 72,1cm.

2. Ujang Dedi Kurniawan, tahun 2015

Dengan judul : Profil *Mental Skills* Atlet Pertamina *Soccer School* Tahun 2015

Hasil penelitian :

Atlet Pertamina *Soccer School* usia 16 tahun, usia 17 tahun dan usia 18 tahun sebagian besar (77,18%) memiliki kemampuan mental yang sedang, yaitu 74,21% memiliki tingkat kemampuan kepercayaan diri yang sedang, 60,49% memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang, 60,54% memiliki tingkat konsentrasi yang sedang, 72,63% memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang sedang, 57,43% memiliki tingkat motivasi yang tinggi, 69,80% memiliki tingkat energi positif yang sedang, 69,84% memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang.

C. Kerangka Berpikir

Antropometri di bidang olahraga sangat menunjang dalam pembentukan gerak sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Oleh karena itu dalam olahraga tertentu membutuhkan bentuk-bentuk postur tubuh sesuai yang ditekuni agar mencapai prestasi yang optimal. Dalam bidang pembuatan dan pengembangan pengukuran, sebagian besar penelitian terlebih dahulu adalah tentang umur, tinggi, dan berat badan serta tipe badan. Tujuan akhir dari pengukuran antropometri adalah untuk

menggambarkan kondisi antropometri atlet polo air putri Indonesia yang ideal.

Pada cabang polo air, ukuran tubuh pada atletnya belum diketahui idealnya. Pengukuran tinggi badan pada atlet polo air bertujuan yaitu semakin tinggi badan atlet maka semakin bagus kemampuan atlet untuk melompat, *passing* saat keadaan *trappen*, serta berenang. Pengukuran berat badan pada atlet polo air bertujuan untuk mengetahui sejauh mana daya tahan tubuh atlet itu sendiri dalam berenang bolak balik saat *offense* atau *defense*. Pengukuran tinggi duduk pada atlet polo air sama seperti tinggi badan. Pengukuran rentang tangan pada atlet polo air bertujuan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan *passing*, *catching*, *shooting*, dan *blocking* bola, serta tarikan tangan dalam berenang. Pengukuran panjang tungkai pada atlet polo air bertujuan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam berenang dan *eggbeater kick* pada saat melakukan teknik dan taktik polo air.

Seorang atlet harus memiliki kemampuan yang baik dalam menjalankan program latihannya. Program latihan yang dilakukan tidak hanya dilatih fisik, teknik dan taktik, tetapi untuk mental dari masing-masing atlet juga harus dilatih. Jika kemampuan fisik, teknik serta taktik sudah matang dan bagus namun kemampuan mentalnya tidak menunjang, maka proses pencapaian prestasi yang sudah ditargetkan tidak akan berjalan sesuai dengan harapan. Kemampuan mental seorang atlet haruslah

seimbang dengan kemampuan fisik, teknik serta taktik dalam suatu cabang olahraga tertentu. Hal tersebut dikarenakan kemampuan mental juga mempunyai peranan penting dalam sebuah proses pencapaian prestasi.

Dalam cabang olahraga polo air, dimana para atletnya harus mempunyai mental yang kuat, karena olahraga ini termasuk olahraga yang keras dan *body contact*. Seorang atlet yang tidak memiliki mental yang kuat akan terganggu pola permainannya sehingga performa atlet pun menjadi menurun dan akan berpengaruh pada permainan tim. Walaupun beregu, rasa kepercayaan diri dari masing-masing atletnya harus baik, yaitu atlet yakin pada dirinya sendiri bahwa akan menunjukkan permainan yang terbaik untuk timnya.

Percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk maju karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecah rekor itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang tinggi, karena antara motivasi berprestasi dan percaya diri sangat erat hubungannya. Para atletnya mampu melalui proses pertandingan dengan baik namun juga tidak *over confidence*.

Atlet harus berpikir positif tentang apa yang harus ia lakukan pada hari itu. Dalam olahraga polo air, energi positif sangat membantu mental atlet, agar atlet mudah menerima arahan serta masukan dari pelatih tentang strategi permainan dan atlet juga menjadi lebih berkonsentrasi dengan apa

yang akan dilakukan atlet serta dapat membuat motivasi dari dalam diri pemain tersebut, sehingga segala tujuan pada saat itu dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Tetapi sebaliknya, jika atlet berpikiran negatif, maka untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan menjadi ragu sehingga performa atlet menjadi menurun dan akan menimbulkan ketegangan serta kekalahan bagi tim.

Atlet juga harus memotivasi dirinya sendiri serta mempunyai kemampuan visualisasi dan imajeri yang lebih baik, yaitu dapat dikatakan bahwa atlet mampu membuat pikirannya serileks mungkin untuk menghadapi pertandingan, bertujuan agar atlet tidak mengalami ketegangan saat akan menghadapi pertandingan. Atlet juga patut untuk menjaga kontrol perilakunya serta mengontrol perhatiannya dengan baik karena jika hanya mengandalkan fisik, dan teknik namun perilakunya tidak dijaga, maka dapat disimpulkan atlet tersebut tidak akan mendapatkan kelancaran dalam meraih prestasinya. Semakin baik kemampuan mental yang dimiliki para atlet polo air putri Indonesia maka akan semakin tinggi pula prestasi yang akan diraih.

Melihat prestasi yang telah diraih atlet polo air putri masih belum mencapai target, seperti contoh adalah SEA Games 2015 kemarin yang telah terprosot menjadi perunggu, dimana sebelumnya target yang akan dicapai adalah emas. Atlet polo air putri Indonesia sudah memiliki fisik yang kuat, teknik yang bagus, serta taktik yang berbeda dari tim negara lain. Namun untuk aspek yang terakhir yaitu mental, di Indonesia masih belum mendapat

perhatian yang khusus seperti aspek fisik, teknik dan taktik, padahal aspek mental ini sama pentingnya bahkan sangat menunjang ketiga aspek yang ada.

Aspek mental dalam hal ini adalah *mental skills* yang mencakup tujuh aspek yaitu kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, motivasi, energi positif, dan kontrol perilaku yang merupakan unsur penting yang harus dimiliki, dipahami, dan diatasi oleh setiap atlet dalam suatu pertandingan. Dan seharusnya aspek ini lebih diperhatikan dan lebih dikembangkan khusus demi lengkapnya suatu proses latihan jangka panjang yang ada. Maka dari itu harus disiapkan upaya mengevaluasi dan mengidentifikasi hasil setiap penampilan saat latihan maupun pada saat pertandingan.

Tujuan dari penelitian ini adalah selain untuk mengetahui profil atau gambaran antropometri dari masing-masing individu atlet, serta untuk mengetahui seberapa penting profil *mental skills* atlet polo air putri Indonesia. Penelitian ini juga untuk mengingatkan kepada semua pelatih dan juga Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PB PRSI) bahwa aspek psikologis terutama *mental skills* adalah hal yang sama pentingnya dengan aspek fisik, teknik, dan taktik untuk menunjang prestasi atlet polo air putri Indonesia di ajang nasional maupun internasional.