

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya komponen biomotor terdiri dari 5 (lima) komponen, meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*Speed*), koordinasi (*coordination*) dan fleksibilitas (*flexibility*). Dari lima komponen pokok tersebut membentuk komponen hasil perpaduan yang akhirnya tercipta istilah sendiri seperti *power* yang merupakan perpaduan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan koordinasi. Komponen biomotor lainnya adalah ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*) dan reaksi (*reaction*). (Mintarto, 2019, h.xiv). Aspek biomotorik harus dimiliki pada setiap atlet karena bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan performa dari permainan atlet tersebut di dalam sebuah tim. Beberapa aspek biomotorik yang sangat berpengaruh pada olahraga polo air adalah daya tahan, ketepatan (akurasi), *power* (daya ledak), kekuatan (*strength*), keseimbangan, reaksi dan koordinasi.

Akurasi yang dimiliki atlet masih kurang untuk memenuhi kebutuhan menembak pada permainan polo air. Untuk dapat melakukan akurasi yang baik, atlet harus membuat keputusan yang tepat dan cepat agar bola dapat dengan mudah masuk ke arah gawang dan mengenai target sudut sempit yang berada di ujung-ujung gawang. Akurasi dalam polo air sering kali mengacu pada tingkat keberhasilan atau ketepatan dalam mengeksekusi tembakan ke gawang lawan.

Akurasi ini sangat penting dalam mencetak gol dan mempengaruhi kinerja tim secara keseluruhan. Tingkat akurasi dalam polo air dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk teknik individu atlet, kekuatan fisik, kemampuan koordinasi mata-tangan, kecepatan bola, serta tekanan dari pemain lawan. Atlet yang memiliki teknik dan keterampilan yang baik dalam mengeksekusi tembakan dan melempar bola memiliki peluang yang lebih tinggi untuk mencetak gol.

Sama halnya dengan akurasi, daya ledak juga sangat diperlukan pada cabang olahraga polo air. Daya ledak sangat penting dalam polo air karena atlet diharuskan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya khususnya pada saat melakukan tembakan. Atlet harus mempunyai *power* yang maksimal untuk melakukan tembakan ke gawang karena seberapa cepat dan kencang bola ditentukan dari seberapa besar daya ledak yang dikeluarkan atlet. Dalam melakukan tembakan ke gawang, diperlukan daya ledak pada lengan dan tungkai agar hasil tembakan yang dilakukan bisa sempurna. Dengan memiliki daya ledak maka tembakan yang dilakukan akan kencang dan penjaga gawang kesulitan dalam menangkap bola. Jadi, daya ledak atau *power* merupakan kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan bola dalam melakukan teknik tembakan.

Dalam permainan polo air terdapat 13 orang pemain dan tujuh orang pemain yang berada di lapangan pada satu waktu. Posisi menyerang dan bertahan pada permainan polo air merupai payung yaitu membuka pada saat menyerang dan mengerucut pada saat bertahan. Posisi dalam permainan polo air memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda. Beberapa posisi dalam polo air yakni ada

penjaga gawang (*goalkeeper*) yang bertugas menjaga gawang dan mencegah bola masuk ke dalam gawang timnya. Tugasnya meliputi menghadang tembakan lawan, melakukan penyelamatan dan mengatur pertahanan tim. Bek (*defender*) yakni pemain yang bertahan bertanggung jawab dalam menghalangi serangan lawan dan menjaga area sekitar gawang. Bek harus memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan lawan, menghalangi tembakan dan melakukan blok untuk melindungi gawang timnya. Sayap (*wing*) berperan dalam menyerang dari sisi-sisi lapangan dan menciptakan peluang gol. Dalam posisi ini harus memiliki kecepatan, kemampuan dalam melakukan umpan silang, serta kemampuan untuk mencetak gol. Pusat (*center*) yakni pemain yang berada di tengah lapangan dan seringkali menjadi kendali serangan tim. *Center* bertanggung jawab dalam mengatur aliran permainan, memberikan umpan, menciptakan peluang gol dan berperan dalam pertahanan tim.

Terciptanya pertandingan yang menarik tidak terlepas dari kemampuan atlet dalam menampilkan teknik dan taktik dalam olahraga polo air. Terdapat beberapa hal mengenai keterampilan dasar yang dibutuhkan atlet polo air. Beberapa teknik yang harus dimiliki oleh atlet polo air yaitu, teknik renang, *water trappen* (mengapung di air) menggunakan kaki *egg beater* dan penguasaan bola dengan tangan (*ball handling*). Teknik renang dalam polo air dilakukan pemain untuk menggiring bola. Pemain menggiring bola dengan melakukan renang gaya bebas kepala di atas. Selanjutnya, *water trappen* merupakan keterampilan yang sangat penting pada cabang olahraga polo air. Atlet diharuskan mengambang di air dengan menggunakan kaki *egg beater* sebagai tumpuan

dimana kekuatan daya tahan otot tungkai sangat berpengaruh dalam melakukan gerakan ini. Teknik *water trappen* menggunakan kaki *egg beater* dibutuhkan untuk melakukan gerakan seperti mengapung selama permainan, mendorong dan menarik lawan, mengangkat tubuh bagian atas untuk melakukan *blocking* bola, melakukan *shooting* dan merebut bola dari lawan.

Kemampuan dalam mengendalikan bola (*ball handling*) mutlak dibutuhkan dalam permainan polo air. Beberapa keahlian *ball handling* ini diantaranya adalah mengoper bola (*passing*), menghadang bola (*blocking*), menggiring bola (*driving*) dan menembak bola (*shooting*). Untuk mempertimbangkan aspek teknik, taktik, akurasi, kekuatan dan akurasi tembakan, telah diidentifikasi sebagai keterampilan yang penting dan sangat spesifik dalam program pelatihan khusus yang telah terjadwal dengan tujuan untuk meningkatkan beberapa keterampilan tersebut. Suatu tim dapat memenangkan pertandingan jika dapat mencetak gol sebanyak mungkin ke dalam gawang lawan. Dalam hal menembak bola, atlet diwajibkan memiliki akurasi yang baik agar dapat mencetak skor. Berbagai macam teknik menembak bola 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*). Teknik-teknik di atas merupakan beberapa keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh atlet polo air.

Beberapa kemampuan tersebut harus dikuasai oleh atlet polo air supaya dapat menampilkan suatu permainan yang berkualitas. Semakin gerakan teknik dan taktik yang dijalankan suatu tim itu baik, semakin baik juga performanya

dalam pertandingan. Semakin cepat dan tepat tembakan, maka semakin sulit bagi tim bertahan dan penjaga gawang lawan untuk mencegat bola. Tingkat kemampuan teknik tembakan langsung atlet polo air menentukan keberhasilan suatu tim dalam pertandingan. Maka dari itu, tingkat kemampuan menembak langsung merupakan hal yang penting dalam performa pertandingan.

Dari banyaknya variasi tembakan yang ada, berdasarkan hasil pengamatan yang telah diteliti, penelitian ini memilih untuk meneliti satu jenis tembakan yang bisa berpengaruh untuk menentukan keberhasilan suatu tim pada saat permainan, yaitu tembakan langsung (*direct shoot*) yang mana menurut hasil pengamatan, jenis tembakan ini adalah jenis tembakan yang mengharuskan atlet untuk menguasai teknik menembak dan akurasi yang memadai. Berbicara mengenai segi permainan, polo air merupakan olahraga yang menuntut kerja sama tim. Keberhasilan sebuah tim tidak ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi keberhasilan tim juga tergantung pada kerja sama seluruh pemain (*team work*). Menembak dalam polo air merupakan teknik yang sangat berpengaruh dalam permainan polo air, karena untuk menentukan kesuksesan sebuah serangan diperlukan tembakan yang tepat sasaran ke arah gawang. Pemain dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang dan dalam waktu ditentukan (4x8menit).

Rangkaian gerak yang harus dimiliki atlet pada saat melakukan tembakan, yaitu fase persiapan awal, fase percepatan, fase pertengahan percepatan, fase ekstensi dan fase penurunan kecepatan (*follow through*). Beberapa rangkaian gerak tersebut harus dilatih dan dilakukan dengan benar agar

dapat mendapatkan hasil yang optimal pada saat melakukan penyerangan khususnya menembak. Atlet harus memahami bagaimana rangkaian gerak menembak yang baik, oleh karena itu penting bagi pelatih dan atlet untuk melatih satu persatu dari beberapa rangkaian gerak dalam menembak. Faktanya, masih terdapat atlet yang belum menerapkan dengan benar rangkaian gerak dalam menembak.

Pada saat pertandingan, seluruh atlet dalam sebuah tim diharapkan dapat melakukan tembakan langsung dengan baik sesuai dengan yang disarankan. Jika di suatu tim terdapat atlet yang mempunyai keterampilan teknik menembak yang kurang baik, maka sangat disayangkan karena dapat merugikan tim nya sebab jika atlet sedang berhadapan dengan penjaga gawang lawan tanpa ada nya musuh, maka yang harus dilakukan atlet adalah menembak langsung ke arah gawang sesuai dengan teknik yang sudah diarahkan sebelumnya oleh pelatih.

Agar atlet dapat meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga polo air, diperlukan beberapa bentuk latihan menembak khususnya pada tembakan langsung diantaranya, latihan menembak menggunakan *heavy ball* dan juga *weight belt*. Kedua latihan ini akan menjadi suatu penunjang dan landasan teori agar mengetahui sejauh mana hasil dari kedua latihan untuk memberikan kontribusi kepada atlet dalam meningkatkan keterampilan menembak langsung pada cabang olahraga polo air.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan saat melihat bentuk latihan menembak polo air yang diterapkan pada tim polo air PELATDA DKI Jakarta, terlihat banyaknya kesempatan mencetak gol yang terbuang sia-sia saat

berlatih khususnya latihan menembak langsung. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya tembakan yang tidak tepat pada gawang bahkan tidak mengenai gawang. Selain itu, atlet juga masih kurang berkonsentrasi saat menembak sehingga atlet terlalu tergesa gesa dalam melakukan tembakan. Hasil observasi tersebut menunjukkan perlunya variasi latihan menembak yang harus dilakukan atlet agar kesempatan mencetak gol menjadi lebih besar. Salah satu variasi latihan yang dapat meningkatkan keberhasilan menembak dalam permainan polo air adalah dengan menggunakan *heavy ball* dan *weight belt*. Kedua alat bantu tersebut dapat digunakan oleh atlet untuk membantu meningkatkan kekuatan lengan dan tungkai serta akurasi target sehingga atlet dapat berlatih untuk melakukan tembakan langsung ke arah gawang dengan tepat sasaran.

Tujuan utama untuk bermain polo air adalah mencari suatu kemenangan. Untuk menciptakan suatu kemenangan, suatu tim harus lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan polo air ada penjaga gawang sehingga untuk mencetak gol tidaklah begitu mudah. Oleh karena itu, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Pemain harus melihat situasi sekitar dan bekerja sama dengan pemain lain untuk mencari *moment* yang tepat sehingga dapat menciptakan suatu gol. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes yang digunakan yaitu *board target* yang berada di gawang dengan memasang lubang target yang terletak pada sudut kanan-kiri atas, kanan-kiri bawah dan bagian tengah atas gawang. Berdasarkan uraian diatas akan diteliti lebih lanjut perbandingan terhadap latihan menembak langsung menggunakan kedua latihan, yaitu latihan menggunakan *heavy ball* dan *weight belt*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan analisis terhadap aspek biomotorik dan teknik gerakan dasar cabang olahraga polo air yaitu:

1. Akurasi atlet masih kurang untuk mengarahkan bola ke arah target
2. Posisi jari dalam melakukan lemparan masih belum menggunakan 3 jari
3. Atlet masih terburu buru saat melakukan tembakan langsung
4. Kurangnya penunjang latihan menembak yang diberikan oleh pelatih
5. Posisi lengan masih lurus saat melakukan tembakan
6. Saat melakukan tembakan, lengan atlet belum sepenuhnya ditarik kebelakang
7. Atlet kurang mempunyai kemampuan gerak menembak yang baik
8. Kurangnya latihan akurasi
9. Posisi paha belum terangkat saat melakukan gerakan kaki *eggbeater*
10. Penerapan latihan *heavy ball* dan *weight belt* masih jarang dan belum digunakan pada saat latihan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penelitian ini telah dibatasi. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel terikat yang akan dikaji adalah tembakan langsung dalam polo air
2. Variabel bebas satunya adalah latihan yang akan digunakan, yaitu latihan menggunakan *heavy ball*
3. Variabel bebas dua adalah latihan yang akan digunakan, yaitu latihan menggunakan *weight belt*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka terdapat perumusan masalah, yaitu:

1. Apakah terdapat peningkatan skor tembakan langsung pada atlet setelah diberikan latihan *heavy ball*?
2. Apakah terdapat peningkatan skor tembakan langsung pada atlet setelah diberikan latihan *weight belt*?
3. Apakah terdapat perbedaan skor tembakan langsung, antara latihan *heavy ball* dan *weight belt*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

Manfaat praktis:

1. Memberikan manfaat langsung bagi atlet polo air DKI Jakarta dengan meningkatkan kemampuan mereka dalam teknik menembak langsung
2. Menambah variasi latihan dalam meningkatkan tembakan langsung
3. Dapat menambah opsi pilihan latihan yang di gunakan dalam latihan menembak langsung

Manfaat teoritis:

1. Dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi penelitian lain dalam melakukan penelitian selanjutnya
2. Mampu dijadikan pertimbangan sebagai pembinaan olahraga terkhusus bagi cabang olahraga polo air
3. Mampu memberikan kontribusi pada pengembangan program pelatihan dan pengelolaan atlet polo air DKI Jakarta secara administratif.