

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan cabang olahraga polo air Indonesia mengalami penurunan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun kebelakang. Melihat dari beberapa pertandingan yang telah diikuti oleh olahraga polo air Indonesia performa yang dimiliki oleh setiap atletnya mengalami penurunan kualitas, dari segi tehnik maupun taktik. Terdapat beberapa atlet yang masih belum menguasai seluruh komponen fisik dan juga tehnik dasar cabang olahraga polo air. Mengacu kepada data yang telah peneliti dapat maka pentingnya komponen fisik dan juga tehnik dasar untuk dapat meningkatkan performa atlet tersebut dan juga tim polo air Indonesia.

Komponen fisik sangatlah penting untuk semua olahraga, salah satunya ialah olahraga akuatik yaitu polo air. Polo air adalah olahraga *full body contact* yang terdiri dari gabungan beberapa olahraga, diantaranya adalah, olahraga berenang, olahraga rugby, olahraga bola tangan, olahraga basket, dan beberapa olahraga lain yang membutuhkan koordinasi dari beberapa komponen fisik. Dalam upaya meningkatkan perfoma tim dan individu atlet polo air dibutuhkan latihan-latihan untuk dapat menguasai tehnik dasar dan penguatan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Sebelum dapat menguasai tehnik dasar dalam permainan polo air, seorang pemain harus dapat menguasai beberapa komponen fisik untuk menunjang permainan dan juga menunjang latihan-latihan yang akan diberikan. Beberapa komponen fisik yang berkaitan satu sama lain dan harus dimiliki oleh pemain polo air antara lain :

- Daya Tahan (*Endurance*)
- Kekuatan (*Strength*)
- Kecepatan (*Speed*)
- Kelentukan (*Flexibility*)
- Akurasi (*Accuracy*)
- Kelincahan (*Agility*)
- Daya ledak (*Power*)

- Koordiasi (*Coordination*)

Komponen fisik diatas wajib dimiliki oleh atlet polo air mulai dari usia muda hingga ke elit atlet, karena pentingnya komponen-komponen fisik diatas pelatih-pelatih wajib memberikan latihan khusus untuk beberapa atlet yang masih kurang dalam penguasaan komponen-komponen fisik diatas. Dengan memiliki komponen fisik yang baik seorang atlet bukan hanya atlet polo air saja, akan dapat dengan mudah menerima dan merealisasikan apa saja yang diinstruksi dan juga diberikan oleh pelatih. Selain itu komponen fisik juga dapat menunjang seorang atlet dalam rangkai latihan tehnik maupun latihan taktik.

Komponen-komponen fisik diatas menjadi salah satu faktor untuk menunjang seorang atlet polo air dalam bermain polo air, dengan menguasai kekuatan, daya ledak, kecepatan, akurasi dan kelincahan seorang pemain polo air akan mempengaruhi performa dan penampilan pada saat bermain. Namun tidak mutlak apabila seorang pemain polo air mempunyai komponen fisik yang baik akan melakukan performa yang baik pula, karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi performa seorang atlet polo air diluar komponen fisik diatas. Apabila kemampuan fisik individu didalam tim tersebut baik, akan lebih mudah untuk seorang pelatih melakukan latihan lebih lanjut kepada tim tersebut.

Polo air adalah olahraga beregu didalam air yang membutuhkan beberapa tehnik dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet polo air dalam bermain. Tehnik-tehnik dasar ini wajib dimiliki oleh para pemain polo air maupun penjaga gawang, karena dengan menguasai tehnik dasar inilah seseorang akan dapat dengan mudah mengadaptasi latihan-latihan selanjutnya. Beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet dalam olahraga polo air antara lain :

- Mengapung (*watertrappen*)
- Memegang Bola (*Ball Grabbing*)
- Mengoper (*Passing*)
- Menembak (*Shooting*)
- Menggiring bola (*Dribbling*)
- Melompat (*Jumping*)

Tehnik-tehnik dasar diatas harus dimiliki oleh setiap pemain polo air, baik dari atlet usia muda sampai dengan elit atlet. Hanya saja berbeda porsinya

antara atlet usia muda dengan elit atlet dalam kemampuan dan juga metode latihannya. Seorang pemain polo air yang sudah sangat menguasai teknik-teknik dasar diatas dapat menunjang pemain tersebut dalam melakukan setiap latihan-latihan yang diberikan baik latihan tehnik maupun latihan taktik. Teknik-teknik dasar diatas harus dilatih, tidak semerta-merta datang pada setiap individu, maka dari itu sebelum seorang atlet memilih untuk menjadi atlet polo air, orang tersebut harus memiliki kemampuan berenang yang mamumpuni, tetapi tidak untuk seorang penjaga gawang.

Penjaga gawang disini tidak terlalu ditekankan untuk dapat menguasai semua tehnik dasar diatas, hanya beberapa tehnik saja yang harus dikuasai oleh penjaga gawang, diantaranya adalah mengoper dan melompat. Mengapa demikian? Karena seorang penjaga gawang pada saat berada didalam permainan, penjaga gawang tidak harus maju untuk mneyerang dan tidak harus berenang mundur lagi untuk bertahan, seorang penjaga gawang hanya harus menjaga gawangnya sepanjang permainan. Tetapi dengan peraturan permainan yang terbaru yang dikeluarkan oleh *World Aquatic* pada tahun 2023, seorang penjaga gawang dapat maju lebih jauh dari zona tempatnya (*kipper zone* didalam garis 5 meter), melainkan seorang penjaga gawang dapat membawa bola maju sampai ke depan gawang lawan. Inilah yang menjadikan kesempatan lebih besar untuk mencetak gol, karenanya penyerang dapat bermain lebih yaitu 6 orang pemain bertahan dan 7 orang pemain menyerang termasuk kedalamnya penjaga gawang tersebut.

Tehnik-tehnik dasar diatas mempunyai tugasnya masing-masing, seperti salah satunya adalah melompat (*jumping*), tehnik meloncat ini sangatlah penting dimiliki oleh pemain polo air baik pemain ataupun penjaga gawang, kegunaan dari melompat untuk pemain polo air ada banyak, salah satunya adalah untuk menahan lemparan atau menahan tembakan lawan yang akan mengoper kearah temannya lalu pemain dengan sigap melompat tanpa adanya pijakan guna untuk menahan lemparan tersebut, selain itu meloncat juga digunakan oleh penjaga gawang untuk menjaga gawangnya apabila seorang pemain lawan hendak melakukan tembakan (*shooting*). Semakin tinggi seorang pemain dapat melompat, semakin baik kemampuan kakinya tersebut, karena jika seorang memiliki kemampuan melompat yang baik, pemain tersebut akan semakin mudah untuk menahan segala operan bola

yang melewatinya dengan mudah. Dengan kata lain, pemain tersebut mendapatkan bola dengan mudah hanya dengan meloncat, agar dapat menahan lemparan lawan dan kembali menyerang gawang lawan.

Kemampuan dalam melompat yang dimiliki oleh pemain dan penjaga gawang sudah pasti berbeda. Mengapa demikian? Dikarenakan kebutuhan pada gerakan melompat yang berbeda, untuk seorang penjaga gawang diharapkan memiliki kemampuan lompatan yang lebih baik dibandingkan dengan kemampuan melompat para pemain. Dalam permainan pun intensitas melompat seorang penjaga gawang dan juga seorang pemain akan berbeda, hampir setiap penyerangan kearah gawang seorang penjaga gawang akan melompat untuk menjangkau bola yang ditembakkan ke arahnya. Sedangkan untuk pemain hanya dalam beberapa momen saja ia membutuhkan lompatan, tidak sesering seorang penjaga gawang. Dengan kata lain melompat harus dimiliki oleh semua orang yang akan bermain polo air, baik pemain maupun seorang penjaga gawang.

Karena pentingnya melompat itu maka dari itu setiap pemain yang ingin bermain polo air harus memiliki kekuatan pada tungkai kaki yang cukup baik, karena kekuatan tungkai kaki yang dimiliki oleh setiap pemain polo air akan berdampak pada lompatan yang akan dihasilkan oleh pemain tersebut. Semakin baik lompatan seorang pemain akan semakin banyak bola yang akan dapat ditahan oleh pemain tersebut, lain halnya dengan penjaga gawang, semakin banyak dan semakin tinggi lompatan yang ia miliki akan semakin menutup pula kesempatan pemain lawan untuk menambak dan mencetak gol.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti amati dilapangan, banyak dari atlet polo air yang kurang melakukan lompatan pada saat mereka sedang bertahan, jika mereka lebih banyak melakukan lompatan banyak pula bola yang dapat ditahan (*blocking*). Namun jika memang pemain tersebut melakukan *blocking* dengan menggunakan lompatan, dikarenakan kekuatannya yang kurang memadai menjadikan lompatan pemain tersebut akan tidak maksimal. Maka dari itu peneliti ingin sekali membuat alat yang dikembangkan dari alat yang sudah ada untuk menunjang para atlet dalam berlatih untuk menghasilkan lompatan yang lebih tinggi lagi dari sebelumnya.

Selain itu lompatan juga sangat berpengaruh untuk menembak, seperti penelitian saya sebelumnya yaitu “Efektifitas Latihan *Jumping Shoot* dan *Flat Shoot* terhadap Tembakan Jarak 5 Meter Pinalti pada Tim Polo Air DKI Jakarta” menunjukkan bahwa lebih efektif menembak dengan lompatan dibandingkan menembak tanpa adanya lompatan. Berdasarkan penelitian dengan menggunakan tehnik Uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$. Berdasarkan tes akhir kelompok latihan jumping shot dan kelompok latihan flat shot diperoleh nilai t_{hitung} 0,0041 sebesar selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(N1+N2)-2=8$ diperoleh t_{tabel} sebesar 3,128 yang berarti nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$. Berdasarkan dari hasil data tes akhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistik uji-t, hasil yang diperoleh tidak terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara latihan jumping shot lebih efektif dibandingkan dengan latihan flat shot.

Menurut Jim Sollum (2011) pada bukunya menyatakan bahwa 90% olahraga polo air menggunakan tungkainya untuk melakukan pertahanan dan menyerang, maka dari itu peneliti ingin pemain polo air Indonesia mempunyai tungkai yang baik, agar dapat beradaptasi dengan permainan dari tim lain diluar Asia Tenggara. Selain itu juga peneliti ingin mengembangkan metode dalam melatih khususnya tungkai untuk olahraga polo air, baik polo air di DKI Jakarta maupun polo air di Indonesia.

Merujuk dari penelitian terdahulu dan juga pengalaman yang peneliti alami maka dapat disimpulkan bahwa melompat pada olahraga polo air sangat berpengaruh dalam posisi menyerang maupun posisi bertahan. Oleh karena peneliti sangat ingin merancang sebuah alat yang dapat dipakai oleh insan polo air untuk melelatih kekuatan pada tungkai kaki yang akan berpengaruh terhadap kemampuan melompat dan menembak individu.

B. Pembatasan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah diatas yang sudah peneliti kemukakan, untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda kiranya sangat perlu diberikan batasan-batasan yang akan dibahas untuk karya ilmiah ini. Hal tersebut kiranya dilakukan karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang

dimiliki oleh peneliti, selain itu juga agar penelitian ini dapat lebih berfokuskan kepada satu masalah dan juga dapat terkontrol oleh peneliti.

Penelitian ini membatasi hanya kepada satu masalah yaitu mengembangkan alat untuk melatih tembakan polo air berbasis *water back spider*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah dan juga menghindari meluasnya masalahnya yang akan dibahas, peneliti sudah merumuskan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Mengembangkan Alat untuk Melatih Lompatan dan Tembakan Polo Air Berbasis *Water Back Spider*?
2. Apakah alat yang bertujuan ununtuk melatih lompatan dan tembakan polo air berbasis *water back spider* layak untuk digunakan?
3. Apakah alat *water back spider* (WBS) efektif untuk melatih lompatan dan tembakan cabang olahraga polo air?

D. Manfaat Penelitian

Manfaat utama dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mendapatkan jawaban dari masalah pengembangan alat pembebanan untuk melatih lompatan dan tembakan polo air berbasis *water back spider*. Selain itu juga penelitian yang dilakukan ini bermanfaat, diantaranya :

1. Untuk mendapatkan data ilmiah tentang pengembangan alat latihan beban cabang olahraga polo air untuk meningkatkan hasil lompatan dan hasil tembakan pada atlet polo air.
2. Memberikan informasi kepada tenaga pendidik, pelatih ataupun masyarakat tentang olahraga polo air dan dapat meningkatkan minat menggali informasi tentang olahraga polo air sebanyak-banyaknya.
3. Sebagai bahan evaluasi pelatih, pengurus daerah serta pengurus besar akuatik dalam memperkaya alat yang dapat digunakan untuk latihan beban kepada atlet-atlet polo air.
4. Sebagai syarat dalam menyelesaikan program studi magister Pendidikan jasmani di Universitas Negeri Jakarta.

E. State of The Art

Ada beberapa hasil dari penelitian terlebih dahulu yang juga relevan atau berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut :

Table 1.1 State of The Art

No	Judul	Nama Penulis dan Jurnal	Tahun
1	<i>Biomechanics Analysis of Water Polo Throwing</i>	Hsu C, Lin P and Lin H ISBS-Conference Proceedings.	2008
2	<i>The Components of the Jumps in Expert and Intermediate Water Polo Players</i>	M. Gobbi, C.D'ercole, A.D'ercole et al. The Journal of Strength & Conditioning	2013
3	<i>The Analysis of Technical Movement of the Shooting in Water Polo</i>	S.Napolitano, R.Rosa and P.Cusano Sport Science	2019
4	<i>Media Weighted Jacket dan Weighted Belt untuk Kekuatan Tungkai Atlet Polo Air : Studi Literatur</i>	Ayudya S.P, Boyke Mulyana, dan Dikdik Zafar Sidik Jurnal Pendidikan Keperlatihan Olahraga	2019
6	<i>A Research Note on Relationships Between Age, Body Size, and Power With Throwing Velocity in High School Water Polo Players</i>	R. Lockie, A.Wakely, E.Viramontes et al. The Journal of Strength & Conditioning	2023

F. Road Map Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memecahkan masalah dengan mengacu kepada sub masalah yang lebih terperinci. Data *road map*, peneliti diharapkan mampu mengarahkan perencanaan, arah, dan target luaran dari penelitian yang dilakukan. *Road Map* penelitian dapat diilustrasikan melalui table dibawah ini. Berikut ini adalah peta perjalanan penelitian.

