

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan latihan jasmani, yaitu kegiatan yang memperkaya dan meningkatkan keterampilan dasar, kemampuan, dan keterampilan gerak dasar dalam cabang olahraga tertentu. Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, baik perorangan maupun kelompok, yang berupa latihan jasmani dan rohani seseorang. Banyak orang memilih olahraga sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan performa, dengan tujuan untuk membangun kesehatan tubuh dan meningkatkan prestasi.

Olahraga prestasi adalah salah satu sarana untuk mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, bertahap, dan berkelanjutan melalui kompetisi, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Pada dasarnya prestasi olahraga membawa dampak besar bagi suatu daerah (kota, kabupaten, atau negara) yang menjadi suatu kebanggaan atau prestasi sehingga dihargai oleh daerah lain, pengakuan politik, sampai pada bidang ekonomi (Houlihan, 2008). Maka dari itu olahraga prestasi menjadi wadah untuk pencapaian prestasi. Banyak olahraga yang menjadi landasan kesuksesan seorang atlet di bidang olahraga prestasi, salah satunya cabang olahraga polo air.

Polo air adalah olahraga kontak fisik seluruh tubuh seperti mendorong atau bahkan menendang lawan untuk merebut bola di pertahanan dengan tujuan mencetak gol. Pemain juga harus mampu bertahan dengan menahan serangan lawan, memblok bola, menangkis bola, atau menghadang lawan. Aturan dalam permainan polo air mirip dengan aturan sepak bola, di mana mencetak gol dihitung sebagai satu poin. Polo air merupakan olahraga beregu yang tiap tim nya terdiri dari 13 orang pemain yang terdiri dari 7 pemain inti dan 6 pemain cadangan (Sarimanah & Mulyana, 2020). Setiap pemain pada dasarnya memiliki posisi yang ditujukan terutama untuknya

namun, selama permainan dia bisa saja berada dalam posisi di mana dapat mengambil posisi lain juga.

Lima peran yang dimainkan dalam polo air adalah sebagai pemain tengah, sayap (kiri dan kanan), belakang, penyerang luar (kiri dan kanan), dan penjaga gawang. Selama permainan, enam posisi pemain melakukan berbagai tugas baik *ofensif* maupun *defensif*. Memperhatikan pergerakan dan kinerja yang efisien, masing-masing peran tersebut memerlukan ciri antropometri dan motorik yang berbeda dan khusus. Pemain ditempatkan pada posisi tertentu sesuai dengan struktur fisik mereka. Mengenai struktur pergerakan pemain polo air selama pertandingan, 35% dari total waktu bermain, pemain berada pada fase kuasi-horizontal (semua orang berenang dengan berbagai tingkat intensitas selama pertandingan), sedangkan 65% sisanya berada di fase versi kuasi-vertikal (posisi vertikal dicapai dengan gaya punggung) (Nikšić, 2020).

Prestasi olahraga didasarkan pada berbagai variabel yang kompleks, antara lain kondisi fisik (umum dan khusus), psikologis (kepribadian dan motivasi) dan tubuh (antropometri tubuh), antropometri dan komposisi tubuh (Ipan,2023). Polo air didominasi oleh gerakan kompleks. Dalam hal energi, polo air diklasifikasikan ke dalam kategori olahraga campuran anaerob-aerob (50%-50%) (Lozovina, 2009). Menurut (Maulina, 2015) Faktor fisiologis, antropometri, dan psikologis merupakan beberapa faktor yang kemungkinan besar mempengaruhi prestasi seorang atlet. Hubungan antropometri olahraga dengan variabel-variabel yang berkaitan dengan prestasi merupakan salah satu objek kajian antropometri dan unsur penting dalam analisis salah satunya untuk mengatur strategi permainan di cabang olahraga polo air.

Untuk meningkatkan kualitas atlet polo air perlu dilakukan identifikasi tes antropometri agar kondisi fisik dan performa atlet lebih stabil dan siap untuk pertandingan berikutnya. Faktor antropometri dan fisik yang menunjang dimiliki atlet diperoleh dari setiap sesi latihan, maka dari itu atlet

dituntut melakukan latihan yang sesuai program pelatih agar faktor antropometri dan kondisi fisik yang dimilikinya dapat baik (Allsabab, 2020).

Keberhasilan ditentukan oleh analisis berbagai dimensi antropologis yang saling berkaitan, yaitu motorik, fungsional, antropometri, kognitif, dan konatif. Janjić (2019) menemukan bahwa pengaruh terbesar terhadap kinerja situasional pada pemain polo air muda ditinjau dari karakteristik antropometri meliputi variabel lingkaran dada, tinggi badan, dan lebar tangan dan kaki.

Cabang olahraga Polo air ditandai dengan permainan yang cepat dan atraktif serta seringnya kontak fisik dengan pemain, sehingga memerlukan Postur tubuh dan ciri antropometri tertentu dari pemain polo air (Lupo, 2016). Persiapan meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental, yang semuanya merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi atlet olahraga. Untuk meraih prestasi dalam olahraga, termasuk polo air, unsur-unsur tersebut harus diperhatikan, terutama kondisi fisik yang perlu dipersiapkan dengan baik. Tugas pelatih adalah merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran pemain. Kondisi fisik berkaitan dengan postur tubuh, karena memiliki postur, struktur badan, dan fisik yang baik merupakan salah satu faktor penting bagi seseorang untuk menjadi atlet. Menjadi atlet tidak hanya membutuhkan minat yang tinggi, tetapi juga harus memenuhi syarat-syarat tertentu seperti syarat motorik, somatik, dan ukuran tubuh yang baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Maka dalam setiap cabang olahraga termasuk polo air dapat meningkatkan prestasi maka harus ditunjang dengan melakukan pengukuran untuk mengetahui ukuran-ukuran tubuh atau ukuran-ukuran antropometri pada atlet.

Antropometri merupakan faktor yang penting dalam setiap disiplin olahraga yang menentukan keberhasilan prestasi seorang atlet. Antropometri merupakan salah satu cara pengukuran yang berkenaan dengan pengukuran berat badan, panjang ukuran bagian tubuh, serta topografi tubuh yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi informasi dasar tentang struktur tubuh manusia (Maulina, 2015). Antropometri

digunakan untuk mengidentifikasi dalam menentukan posisi pemain dalam meningkatkan performa olahraga, karena setiap cabang olahraga mempunyai ciri antropometri tersendiri oleh karena itu, tes antropometri dapat digunakan untuk mengukur komposisi tubuh seorang atlet. Menurut (Rudiyanto, 2012) antropometri yang menyangkut kriteria dan komposisi tubuh yang harus dipenuhi oleh atlet terkadang masih kurang diperhatikan oleh para pelatih olahraga. Pada fakta dilapangan potensi antropometri yang baik akan menunjang suatu penampilan yang optimal dalam suatu cabang olahraga, sehingga hal ini harus dikembangkan dalam proses pembinaan olahraga. Faktor antropometri yang memumpuni yang dimiliki oleh seorang atlet diperoleh dari sesi latihan setiap sesinya, maka dari itu atlet dituntut untuk melakukan latihan yang sesuai program pelatih agar faktor antropometri dan kondisi fisik yang dimilikinya dapat menunjang dengan baik dan maksimal.

Kondisi fisik dan ciri antropometri setiap posisi bermain memiliki sifat kompleks yang berbeda. Menurut kondric (2012) meneliti 110 pemain polo air berusia 17 hingga 18 tahun menemukan bahwa pemain polo air pada umumnya memiliki ciri antropometri seperti bahu lebih lebar dan pinggang yang lebih ramping. Sedangkan untuk pemain kiper dan sayap cenderung memiliki lipatan kulit, BMI dan masa otot yang lebih rendah daripada posisi *center*. Posisi *center* umumnya memiliki tinggi badan yang lebih tinggi, BMI, lingkar pinggang, dada dan massa otot yang lebih lebar dibandingkan posisi sayap. Pada posisi sayap cenderung memiliki ukuran kaki yang lebih pendek dibandingkan dengan posisi *center* dan karena itu setiap posisi pemain memiliki karakteristik antropometri tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2014) pemain polo air singapura memiliki antropometri yang lebih mungil dibandingkan etnis lain. Hal ini dimungkinkan karena mereka merupakan pemain etnis asia.

Penelitian mengenai antropometri ini bukanlah satu-satunya yang pernah dilakukan, sebelumnya ada beberapa penelitian yang mengkaji tentang pentingnya informasi antropometri dalam upaya meningkatkan

prestasi. Peneliti mengacu pada artikel terdahulu “*Anthropometric Characteristic Of Top Water Polo Players In RelatiomTo Playing Position In game*” dengan menggunakan metode deskriptif dan komparatif. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil karakteristik antropometri memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan atlet sebagaimana dikonfirmasi dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam ciri-ciri antropometri. Maka dari itu pelatih bisa mengembangkan program latihan khusus pada setiap posisi pemain yang bergantung pada karakteristik antropometri atlet.

Berdasarkan penjelasan tentang antropometri pada cabang olahraga Polo Air, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Karakteristik Antropometri Atlet Polo Air Putri Pelatda PON Dengan Posisi Bermain” dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan karakteristik antropometri atlet polo air pelatda PON dalam kaitannya dengan posisi bermain.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan yang akan dijadikan dasar dari penelitian yang akan dilakukan. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Karakteristik Antropometri Atlet Pelatda PON Polo Air Putri 2024 dengan posisi bermain?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat dirumuskan tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan karakteristik antropometri atlet polo air putri berdasarkan posisi bermain.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini adalah uraian untuk memberikan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Sehingga berdasarkan masalah yang diteliti, diharapkan peneliti ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi perkembangan keilmuan, khususnya pada bidang kepelatihan olahraga, sebagai sumbangan pemikiran yang dapat memperkaya karya ilmiah yang berkaitan dengan manfaat mengenai pentingnya informasi data antropometri pada setiap cabang olahraga khususnya cabang olahraga Polo Air, artinya dapat dipakai sebagai sumber pembelajaran, bahan bacaan dan referensi bagi peneliti dimasa yang akan datang.

2. Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada pelatih ketika mengadakan latihan untuk Pelatda PON Polo Air, Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan evaluasi bagi pelatih sebagai informasi untuk memilih atlet di berbagai posisi tertentu dengan kemungkinan lebih tinggi untuk mencapai tingkat kinerja puncak sehingga meningkatkan keberhasilan tim.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi memiliki susunan sebagai berikut :

- 1) BAB I Pendahuluan, bab ini berisi uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi penelitian.
- 2) BAB II Kajian Pustaka, bab ini berisi atas susunan penjelasan atau teori mengenai variabel yang akan dibahas.
- 3) BAB III Metode Penelitian, bab ini berisi metode penelitian yang akan digunakan, jenis penelitian, populasi dan sampel yang akan berpartisipasi di dalam penelitian ini, waktu dan lokasi penelitian, instrument penelitian, dan analisis data statistika yang digunakan.
- 4) BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisi susunan analisis data statistika, deskripsi hasil data statistika, dan temuan atau pembahasan mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

- 5) BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, bab ini membahas kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dilakukan, serta rekomendasi bagi penelitian selanjutnya yang serupa.