

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut *waterpoloplanet.com*, polo air adalah olahraga air beregu yang dapat dianggap sebagai kombinasi renang, gulat, sepakbola dan bola basket. Satu tim bertanding terdiri dari enam pemain dan satu kiper. Peraturan permainan ini menyerupai sepak bola, yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, satu gol dihitung satu poin.

Berkaitan dengan beberapa teknik dalam olahraga polo air, terdapat beberapa teknik yaitu teknik renang (*swim*), teknik mengambang di air (*eggbeater*), teknik melempar (*throwing*), teknik mengoper (*passing*), teknik membawa bola (*dribbling*) dan teknik menembak (*shooting*). Teknik tersebut harus dikuasai oleh atlet polo air agar dapat menampilkan suatu pertandingan yang menarik dan berkualitas.

Salah satu teknik yang harus dikuasai seorang atlet polo air yaitu teknik mengoper bola (*passing*). Menurut *www.myactivesg.com* terdapat dua bentuk *passing* dalam polo air. Yang pertama yaitu *dry pass* dan yang kedua adalah *wet pass*. *Dry pass* yaitu bentuk *passing* dimana seseorang mengoper bola dan menemukannya tepat ditangan rekannya dan bola sama sekali tidak boleh menyentuh air. Sedangkan *wet pass* yaitu bentuk *passing* dimana seseorang mengoper bola dan menemukannya di air dekat rekan setimnya atau di daerah kekuasaan rekan setimnya tersebut.

Menurut Monte Nitzkowski (2006) pada *www.waterpoloplanet.com*, menjelaskan bahwa: “*Passing is critical to every part of the game. The pass thrown away in the counterattack oftentimes will result in a goal for the opponents. While a player is in the front court offensive structure, good passing is critical to success*”. Maksud dari kutipan diatas ialah bahwa *passing* merupakan bagian terpenting dalam sebuah permainan. Seseorang yang melakukan kesalahan *passing* pada saat serangan balik (*counterattack*), seringkali akan menghasilkan gol bagi tim lawan. Ketika pemain berada di depan arena penyerangan lalu ia mendapatkan umpan bola

hasil *long pass* dengan baik dari temannya, maka itu akan memberikan peluang untuk bisa mencetak gol.

Berkenaan dengan *long pass*, seorang pelatih polo air tim PON Jawa Barat mengatakan bahwa “*Long pass* merupakan salah satu bagian penting dalam olahraga polo air. Hal ini berkaitan dengan fungsi *long pass* itu sendiri yang banyak memberikan kontribusi pada saat permainan berlangsung”. (Apolonia Kharisma, wawancara, 7 Juni 2017)

Mereka harus bisa mengoper bola dan menempatkannya tepat di tangan maupun didaerah kekuasaan temannya sendiri. Berdasarkan situasi yang saya lihat di lapangan, masih banyak atlet polo air yang pada saat berlatih maupun pada saat bertanding, seringkali mereka melakukan kesalahan pada saat mengoper bola jauh (*long pass*) ke teman satu timnya sehingga berakibat bola tersebut bisa direbut oleh lawannya. Kejadian itu merupakan kesalahan yang sangat fatal karena bisa jadi bola tersebut memberikan peluang gol bagi tim lawan. Dari penjelasan diatas, maka saya menarik kesimpulan bahwa seorang atlet polo air dituntut untuk mempunyai kemampuan *long pass* yang baik.

Selain dari segi penguasaan teknik dasar yang baik, diperlukan juga aspek lain yang sangat berpengaruh dalam *long passing* yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik dalam dunia olahraga prestasi adalah suatu hal yang sangat penting, karena untuk mendapatkan prestasi yang baik maka harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen dasar antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan dan kecepatan. Sedangkan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Harsono (2015, hlm. 39) untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal ada aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) dan latihan mental. Seperti yang dijelaskan Sidik (2010, hlm. 25) bahwa saat melakukan *long passing*, *shoot* ke gawang dan lainnya dibutuhkan kekuatan yang cepat (*power*).

Power merupakan gabungan dari dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan. Harsono (1988, hlm. 200) mengemukakan bahwa: “*Power* adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dari pendapat tersebut diketahui bahwa *power* memiliki dua

komponen penting yang membangunnya yaitu kekuatan maksimal dan waktu yang sangat cepat. Sedangkan Pesurnay (1994, hlm. 2) yang dikutip oleh Imam Al Asy'ari (2016, hlm. 2) menjelaskan bahwa :

Power (speed strength) adalah kemampuan *system neuromuscular* menghasilkan kekuatan yang sebesar-besarnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan *system neuromuscular* untuk mencapai tahanan dengan kecepatan kontraksi yang setinggi-tingginya.

Dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kombinasi gabungan kekuatan dan kecepatan otot yang ditunjukkan oleh kontraksi otot secara maksimal dengan waktu sesingkat-singkatnya. Latihan *power* dapat juga dilakukan dengan latihan beban (*weight training*). Dengan memiliki *power* yang baik, maka dapat menentukan jauhnya bola yang dilempar sehingga menghasilkan lemparan yang jauh dengan baik. Dapat disimpulkan juga bahwa lemparan jauh selain penguasaan teknik dasar *long pass* dengan baik dan benar diperlukan juga *power* yang baik pula agar didapatkan hasil lemparan jauh yang sesuai dengan jarak yang ditentukan (maksimal).

Triceps Overhead Extension yaitu salah satu bentuk latihan *weight training* yang berfungsi untuk meningkatkan *power* lengan khususnya otot *triceps*. Masih banyak macam-macam bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih *power* lengan. Hanya saja disini peneliti lebih menekankan pada peningkatan *power* lengan khususnya otot *triceps*. Untuk bebannya sendiri, disini peneliti menggunakan dumbbell untuk mengatur beban pada saat melaksanakan latihan.

Metode piramid sistem adalah metode latihan penambahan beban pada setiap set nya dan mengurangi repetisi pada setiap set nya. Mengenai sistem ini, Sidik (2008, hlm. 35) menjelaskan bahwa: “Piramid sistem: mulai dari intensitas rendah dengan banyak repetisi (hypertropi) dan diakhiri dengan intensitas tinggi dengan sedikit repetisi (KI)”. Sedangkan Rai (2006, hlm. 84) yang dikutip oleh Imam Al Asy'ari (2016, hlm. 4) menjelaskan “Piramid merupakan menaikkan beban setiap selesai melakukan satu set. Dengan bertambahnya beban, jumlah repetisi dapat dikurangi”. Metode piramid sistem untuk *power* tidak dilakukan dengan jumlah angkatan sampai repetisi maksimal tetapi harus pada kecepatan menarik, mengangkat dan mendorong.

Starlet Viersa Utami, 2017

PENGARUH LATIHAN TRICEPS OVERHEAD EXTENSION DENGAN METODE PIRAMID SISTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN DAN HASIL LONG PASS CABOR POLO AIR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Keuntungan dari piramid sistem adalah: (1) Menggunakan prinsip hubungan antara berat beban dan kemampuan mengangkat ulang, (2) Tiap set beban ditambah, sehingga lebih mengarahkan tenaga yang lebih besar lagi. Bertolak dengan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian, sejauh mana peningkatan *power* otot lengan dengan menggunakan metode piramid sistem dalam bentuk latihan *triceps overhead*. Dan juga karena sampai saat ini jarang ada penelitian yang meneliti tentang *weight training* untuk melatih *power* otot, karena kebanyakan dari penelitian yang sudah ada rata-rata hanya meneliti *weight training* untuk meningkatkan kekuatan atau untuk meningkatkan daya tahan otot. Oleh karena itu, peneliti tertarik dan ingin mengetahui sejauh mana “pengaruh latihan *triceps overhead extension* terhadap peningkatan *power* lengan dan hasil *long pass* dalam cabang olahraga polo air.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah latihan *triceps overhead extension* dengan metode piramid sistem memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan?
2. Apakah latihan *triceps overhead extension* dengan metode piramid sistem memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil *long pass* polo air?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Untuk Latihan *Triceps Overhead Extension* seberapa besar pengaruh yang positif terhadap peningkatan *power* lengan.
2. Untuk Latihan *Triceps Overhead Extension* seberapa besar pengaruh yang positif terhadap hasil *long pass* polo air.

D. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai dan terbukti berarti, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat memberikan informasi, inovasi dan keilmuan yang bermanfaat bagi para pelatih, pembina olahraga dan atlet mengenai pengaruh latihan *triceps overhead extension* terhadap peningkatan *power* lengan dan hasil *long pass* polo air.
2. Secara praktis dapat dijadikan suatu pedoman dalam melaksanakan suatu kegiatan pelatihan khususnya peningkatan *power* lengan.
3. Sebagai tambahan acuan bagi para peneliti selanjutnya dalam penelitian lebih luas bagi ruang lingkupnya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap bab dan bagian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

1. BAB I

Pendahuluan, yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.

2. BAB II

Kajian pustaka, berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting, kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan serta hipotesis. Adapun dalam bab II ini terdiri dari pembahasan teori-teori, konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji.

3. BAB III

Metode penelitian, berisi penjabaran yang dirinci mengenai metode penelitian dan beberapa komponen. Komponen yang dimaksud ialah metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, batasan istilah, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, pelaksanaan latihan, dan prosedur pengolahan data.

4. BAB IV

Pada bab IV membahas tentang hasil pengolahan data, analisis data dan diskusi penemuan

5. BAB V

Pada bab V yang terakhir ini membahas tentang kesimpulan dan saran.