

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga polo air menurut waterpoloplanet.com merupakan salah satu cabang aquatik gabungan dari renang, gulat, bola basket, dan sepak bola. Cabang olahraga polo air mengalami perkembangan yang cukup pesat, pertanda bahwa olahraga polo air sudah mulai dikenal oleh masyarakat Indonesia, khususnya di Jawa Barat. Disamping itu cabang olahraga polo air di Indonesia sudah banyak dipertandingkan baik untuk kelompok junior maupun senior pada beberapa kejuaraan mulai dari *event* daerah PORDA (PORPROV), nasional seperti PON dan pada tingkat internasional seperti SEA GAMES & ASIAN GAMES. Terciptanya pertandingan yang menarik tidak terlepas dari kemampuan atlet dalam menampilkan teknik, taktik, dan strategi dalam olahraga polo air. Berkaitan dengan beberapa teknik dalam olahraga polo air terdapat beberapa macam teknik yaitu teknik renang, teknik melempar (*throwing*), teknik mengoper (*passing*), teknik membawa bola (*dribbling*) dan *egg-beater* (*treading water*). Teknik-teknik tersebut harus dikuasai oleh atlet polo air supaya dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam sebuah pertandingan.

Untuk menjadi atlet polo air yang berkualitas dituntut kebugaran jasmani yang baik, namun tidak hanya polo air saja yang menuntut kebugaran jasmani tapi seluruh cabang olahraga menuntut hal itu, disamping kebugaran jasmani yang baik aspek teknik, taktik, dan mental juga merupakan faktor yang sangat penting. Tanpa memiliki faktor ini atlet akan mengalami kesulitan dalam berlatih keterampilan teknik. Dalam aspek-aspek latihan untuk meningkatkan prestasi atlet, latihan fisik adalah modal utama yang sangat mendasar sebagai penunjang prestasi atlet. Latihan fisik itu sendiri terdiri dari beberapa komponen yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Masing-masing komponen dalam kondisi fisik harus saling mendukung supaya kemampuan ergosistem tubuh dapat mencapai hasil yang optimal, salah satunya terhadap kekuatan otot lengan

dan otot tungkai. Dikatakan demikian karena seorang atlet polo air banyak melakukan gerakan *dribbling* bola, mengoper bola, melempar bola, dan *body contact* untuk menjaga tubuhnya ketika bermain di lapangan. Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai merupakan dasar dari olahraga polo air. Peningkatan dan pengembangan kekuatan seorang atlet polo air perlu melakukan latihan yang terprogram dimana kekuatan merupakan dasar dari seluruh komponen kondisi fisik yang lain.

Dalam melatih kekuatan, seorang atlet dapat melatihnya dengan menggunakan berat badan sendiri dan juga dapat melatihnya dengan menggunakan beban dari luar tubuh, yaitu dengan latihan beban. Dalam penentuan beban latihan hendaknya hati-hati, sebab bila beban latihan terlalu berat kemungkinan otot akan terlalu besar, sedangkan bila beban ringan maka cenderung membentuk *endurance* otot. Dalam hal ini kita harus memahami program latihan dengan beban atau *weight training* dan latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Meningkatnya kekuatan otot dapat meningkatkan kemampuan otot dan mampu membantu menguasai teknik berlatih. Disamping itu, manfaat latihan beban dapat meningkatkan kemampuan otot dan tubuh menjadi ideal. Melakukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, atlet diharapkan bisa mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga tujuan dari program dapat tercapai. Program latihan merupakan acuan terencana yang digunakan untuk dasar dalam melakukan latihan agar proses latihan dapat berjalan secara efektif, efisien, dan aman, sehingga program latihan berdampak positif bagi tubuh. Suatu metode latihan akan tercapai sesuai tujuan latihan. Hal tersebut dapat tercapai dengan baik tidak hanya dipengaruhi oleh prinsip-prinsip latihan dan komponen latihan saja, ada suatu latihan beban yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan beban.

Pada latihan beban (*weight training*) akan ada penyesuaian otot dan persendian yang menjadi lebih kuat (*strength*) sehingga dapat mendukung sesi latihan hingga meminimalisir kemungkinan cedera. Jika cedera sudah dialami oleh atlet maka secara otomatis ia akan mengalami penurunan performa sehingga dalam latihan pun tidak akan maksimal hasilnya, jika tetap dipaksakan dengan

teknik yang baik akan beresiko cedera yang lebih parah. Dalam hal ini keterampilan teknik tidak bisa lepas dari faktor kondisi fisik yang baik untuk mendukung, salah satunya adalah faktor kekuatan otot. Dengan berlatih beban (*weight training*) maka akan ada penyesuaian otot dan persendian yang menjadi lebih kuat (*strength*) sehingga dapat mendukung sesi latihan dengan cedera tingkat cedera yang lebih minim.

Ada beberapa metode latihan yang mendukung dalam menunjang kekuatan otot lengan dan otot tungkai, diantaranya menurut Djoko Pekik (2002, hlm. 70-71) menyebutkan enam sistem dalam latihan beban tersebut yang meliputi: 1) Sistem Set, 2) Sistem *Super Set*, 3) Sistem *Split Routine*, 4) Sistem *Multi Pounding*, 5) Sistem Piramid, dan 6) Sistem *Compound set*. Sistem dalam latihan beban dilakukan sesuai dengan tujuan dan program awal yang diinginkan. Setiap orang atau atlet dapat menggunakan jenis sistem yang berbeda, tergantung tujuan dan kenyamanan masing-masing individu. Dari metode tersebut yang peneliti gunakan yaitu melalui latihan beban dengan metode set sistem dan metode piramid sistem.

Latihan beban (*weight training*) dibutuhkan dalam rutinitas harian untuk menyeimbangkan antara aktivitas yang cenderung monoton dengan cara mengolahragakan tubuh agar tetap sehat. Latihan beban (*weight training*) merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan (Dreger:2006, hlm. 12). Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*freeweight*) seperti *dumbell*, *barbell* atau mesin beban (*gym machine*). Menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan. Menggunakan beban luar, latihan akan efektif untuk meningkatkan kekuatan otot, pembentukan otot (*hypertrophy*), dan fleksibilitas dikarenakan variasinya sangat banyak dan beban mudah diatur sesuai dengan takaran latihan.

Djoko Pekik Irianto (2004, hlm. 39) menyatakan metode latihan set sistem baik digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot dan *hypertrophy* otot. Cara berlatih dengan sistem ini adalah memberikan pembebanan pada sekelompok otot,

beberapa set secara berurutan, diselingi dengan *recovery* (istirahat) (Djoko Pekik Irianto:2004, hlm. 39). Hal ini sesuai dengan pendapat Suharjana (2013, hlm. 86) yaitu parameter latihan beban untuk *hypertrophy* otot terdiri 70-80% 1RM, 8-12 repetisi, 3-6 set, dan istirahat set 30-90 detik.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan dalam latar belakang masalah, penelitian ini timbul berasal dari hasil observasi peneliti selama di lapangan, yakni ketika penulis melatih menjadi *personal trainer* di salah satu tempat *gym*, kebanyakan member/atlet yang peneliti latih menginginkan peningkatan massa otot dalam 6-8 sesi. Maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *weight training* terhadap peningkatan massa otot lengan dan tungkai untuk atlet Polo Air putra Jawa Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Yang menjadi fokus masalah bagi penulis dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan beban (*weight training*) terhadap peningkatan massa otot lengan dan tungkai atlet polo air putra Jawa Barat. Lebih lanjut penulis menuangkan permasalahan tersebut dalam bentuk pertanyaan penelitian seperti :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan beban (*weight training*) terhadap peningkatan massa otot lengan.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan beban (*weight training*) terhadap peningkatan massa otot tungkai.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan beban (*weight training*) terhadap peningkatan massa otot lengan dan tungkai atlet polo air putra Jawa Barat.

Secara operasional tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh hasil latihan beban (*weight training*) terhadap peningkatan massa otot lengan.
2. Untuk mengetahui pengaruh hasil latihan beban (*weight training*) terhadap peningkatan massa otot tungkai.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan seperti yang tertera pada halaman 5 :

1. Secara Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh yang baik dan menjadi inspirasi bagi pelatih yang lain tentang dampak latihan beban (*weight training*) dengan metode set sistem dan metode piramid sistem terhadap peningkatan massa otot lengan dan otot tungkai pada atlet polo air putra Jawa Barat.

2. Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat latihan tersebut bisa menjadi faktor pendukung untuk tahap latihan selanjutnya seperti latihan *power* dan dapat diaplikasikan oleh pelatih yang lain khususnya pada latihan beban (*weight training*) dengan metode set sistem dan metode piramid sistem terhadap peningkatan massa otot lengan dan otot tungkai sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih baik pada proses dan hasil latihan.

1.5 Penjelasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman pembaca terhadap suatu istilah karena setiap pembaca terkadang mempunyai penafsiran yang berbeda-beda oleh karena itu penulis menafsirkan istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *online*, “Pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif)”.
2. Latihan menurut Harsono (1988, hlm. 101), “*Training* (latihan) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”.
3. *Weighth Training* menurut Harsono (1988, hlm. 185), “Latihan yang sistematis dimana bebannya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna

mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi, dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya”.

4. Metode menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *online*, “Cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki; cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan”.
5. *Strength* (kekuatan) menurut Harsono (1988, hlm. 178), “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.
6. Massa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *online*, “Massa adalah sejumlah besar benda (zat dsb) yg dikumpulkan (disatukan) menjadi satu (atau kesatuan)”.
7. Otot menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *online*, “Jaringan kenyal dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh”.
8. Massa otot adalah sejumlah jaringan kenyal yang menjadi satu dalam tubuh manusia yang berfungsi menggerakkan organ tubuh.
9. Metode set sistem dalam Modul Pelatihan Olahraga Satriya., *et al.* (2007, hlm. 67), “Yaitu melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, kemudian diselingi dengan istirahat, untuk selanjutnya mengulangi lagi gerakan tersebut dengan repetisi seperti semula”.
10. Metode sistem piramid menurut Harsono (1988, hlm. 198), “Pelaksanaan sistem piramid adalah sebaliknya dari sistem *burn out*. Beban set I ringan, kemudian pada set set berikutnya makin lama makin berat...”.

1.6 Struktur Organisasi

Agar penelitian terinci dengan baik, dan tidak menyimpang dari permasalahan, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Maka penulis menyusun rincian urutan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN: Latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

BAB II KAJIAN TEORETIS: Konsep, teori, pendapat para ahli, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN: Penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen seperti berikut: Desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN: Pengolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN: Menyajikan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.