

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Polo air merupakan olahraga tim dengan jumlah pemain 13 orang, 7 orang pemain inti termasuk satu penjaga gawang dan 6 lainnya sebagai cadangan. Setiap pemain memiliki posisi utamanya, namun selama pertandingan ada kemungkinan setiap pemain menempati posisi lain yang mengharuskan dirinya untuk tetap dapat bermain di posisi tersebut. Lima posisi dalam polo air yaitu *center*, *winger* (berada pada posisi 2m, kiri dan kanan), *back*, *driver* (berada pada posisi 5m, kiri dan kanan), dan penjaga gawang. Tim dengan skor terbanyak adalah pemenangnya.

Menang merupakan tujuan dari pertandingan maupun perlombaan seluruh cabang olahraga termasuk polo air. Perlu dicatat pula bahwa “menang adalah keterampilan yang tidak dapat dipelajari dalam semalam” (Wood, 2014). Oleh sebab itu perlu dilakukan latihan rutin agar pemain berada pada performa yang sangat baik saat bertanding.

Latihan intensif tidak menentukan latihan tersebut berkualitas atau tidak. Salah satu tanda latihan berkualitas yaitu apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet (Harsono, 2017, hlm. 76). Dengan kata lain, latihan yang diberikan untuk berlatih polo air harus sesuai dengan gerakan yang dominan dilakukan selama pertandingan berlangsung.

Polo air didominasi oleh gerakan kompleks. Dalam hal energi, polo air diklasifikasikan kedalam kategori olahraga campuran anaerob-aerob (50%-50%). Menurut Lozovina dkk. (2009) struktur gerakan permainan polo air selama pertandingan didominasi oleh gerakan pada fase kuasi-vertikal. Dikatakan bahwa:

*Concerning the structure of water polo player's motion during the game, 35% of overall time the player is in the quasi-horizontal phase (all swimming at all levels of intensity during the game), whereas the remaining 65% of the time he is in the quasi-vertical phase (vertical positions achieved by leg work known as water polo cycling).*

*Shuttle Swimming* sering dilakukan selama pertandingan berlangsung. Medica dan Article (2017) “*The Shuttle Swim Test is characterized by actions that*

*are typical of the game (swimming at maximum speed on short distances, repeated postural changes, and changes of direction) executed at maximum intensity with incomplete recovery.*” Karakteristik gerakan *shuttle swim* yang sesuai dengan tipe permainan polo air dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan.

Sebagai olahraga tim, selain kemampuan dari masing-masing individu, kemampuan bekerja sama dengan anggota tim pun perlu dilatih. Anttila (2016) mengatakan “*individual skills are best acquired through constant repetition and fundamental tactics are best learned by practice of isolated patterns*”. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna (Harsono, 2017, hlm. 46). Latihan pematangan taktik permainan dapat meningkatkan kualitas tim dan meningkatkan pengetahuan tentang taktis/teknis. Penerapan latihan taktik pun harus sesuai dengan prinsip-prinsip permainan karena prinsip-prinsip permainan dapat memunculkan perilaku kolektif. Gréhaigne dkk. dalam (Canossa, Fernandes, & Garganta, 2017) mengatakan bahwa:

*Game principles potentiate collective behaviour and play quality allowing formative process to enhance behavioural qualities that lead to higher tactical/technical knowledge. Tactical principles, as basic rules that guide players to game solutions and whose knowledge is essential to improve teams quality, are focused in invasion team sports studies, especially in football.*

Adanya perilaku kolektif menandakan para atlet memiliki pemahaman bermain yang baik. Pemahaman bermain tersebut akan menumbuhkan kerja sama yang baik bagi setiap atlet yang bermain. Sebagai contoh, seorang *driver* kanan melakukan *drive* menyilang ke posisi *winger* kiri, jika atlet yang berada pada permainan tersebut memiliki pemahaman bermain yang baik, maka dengan otomatis pemain yang lain akan melakukan rotasi posisi dan tidak akan terjadi penumpukan posisi bermain.

Kemampuan teknik, taktik bahkan pemahaman bermain atlet berbeda-beda. Apalagi pada olahraga polo air yang merupakan olahraga yang sangat kompleks. Pemain polo air jelas harus bisa berenang, kemampuan berenang pada setiap atlet pun pasti berbeda-beda. Berenang merupakan *basic* pada olahraga polo air. Namun, kemampuan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting* (*technical skills*) juga

penting dan yang terpenting setelah itu terkuasai adalah pemahaman bermain atlet (*tactical skill*). Atlet dengan pemahaman bermain yang baik akan lebih tau *timing* yang tepat saat melakukan *technical skill* ketika pertandingan berlangsung. Hal tersebut bisa didapat dengan menerapkan latihan yang sesuai dengan situasi-situasi permainan. Martens (dalam Harsono, 2017, hlm.45) menganjurkan “*Gamelike experiences are often more beneficial in developing both technical and tactical skills.*”

Polo air memang olahraga yang cukup kompleks. Penulis melihat bahwa sebagian besar atlet polo air yang sudah memiliki *technical skill* yang cukup baik, masih belum bisa menempatkan *technical skill* yang dilakukan dengan tepat saat pertandingan berlangsung. Contohnya, ketika seorang atlet saat melakukan latihan teknik *passing*, atlet tersebut dapat melakukan *passing* yang baik kepada temannya. Namun, ketika pertandingan berlangsung atlet tersebut kebingungan untuk melakukan *passing* bahkan sering terjadi salah *passing*. Pada teori yang telah disebutkan di atas, maka diperlukan latihan yang sesuai dengan situasi-situasi pertandingan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan kajian terhadap latihan *shuttle swimming* dengan penekanan pada *tactical skill* yang sesuai dengan situasi-situasi pertandingan.

Setiap latihan yang dilakukan harus memiliki tujuan (*goals*). “Penetapan sasaran memegang peranan yang penting untuk memotivasi atlet” (Harsono, 2017, hlm. 149). Tujuan pada latihan *shuttle swimming* ini ditekankan pada performa permainan setiap pemain. Hughes dan Franks (dalam Adrian, 2014) mengatakan “*Learning, strengthening and perfecting the physical qualities of athletes and the individual and collective tactical elements depend on the coach’s analysis in order to improve athletic performance*”. Sehingga dilakukan performa analisis sebelum dan sesudah latihan *shuttle swimming* diberikan.

Pengetahuan dalam bidang olahraga berkembang begitu pesat. Tidak hanya mengandalkan pengalaman, para atlet harus dilatih berdasarkan teknik yang didasari pengetahuan ilmiah. Kemampuan pelatih untuk melatih berdasarkan penelitian sangat penting untuk keberhasilan dalam melatih polo air. Berkaitan dengan latihan untuk meningkatkan performa, Bompa (dalam Adrian, 2014) mengatakan “*To achieve sports performance the need to acquire specific skills and*

*physiological complex adaptations during preparation is highlighted*". Oleh sebab itu harus dilakukan penelitian untuk membuktikan pengaruh latihan yang digunakan terhadap performa permainan polo air. Atas dasar tersebut, maka penulis ingin meneliti permasalahan yang ada dengan judul "Pengaruh Latihan *Shuttle Swimming* Terhadap Peningkatan Performa Permainan Olahraga Polo Air".

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan "Apakah latihan *shuttle swimming* berpengaruh signifikan terhadap performa permainan polo air?"

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah "Untuk mengkaji pengaruh latihan *shuttle swimming* terhadap performa permainan polo air".

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoretis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Secara Teoretis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan, sumber informasi yang akurat dalam bidang olahraga, terutama cabang olahraga polo air.
  - b. Untuk memperoleh pemahaman dan gambaran secara teoretis mengenai pengaruh latihan *shuttle swimming* terhadap peningkatan performa permainan cabang olahraga polo air.
- 2) Secara Praktis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain untuk mengaplikasikan teori kedalam praktik dengan fakta hasil penelitian.
  - b. Dapat membantu pelatih cabang olahraga polo air dalam meningkatkan efektifitas dan kualitas latihan.

- c. Dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam peningkatan pengetahuan baik pelatih maupun atlet.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

- 1) Bab I: Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 2) Bab II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, memuat bahasan kerangka pemikiran serta hipotesis.
- 3) Bab III: Menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.
- 4) Bab IV: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
- 5) Bab V: Berisi kesimpulan dan saran