**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang Penelitian**

Perkembangan olahraga saat ini begitu pesat, kegiatan olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia dari mulai usia dini, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia, yang bertujuan untuk membentuk dan memelihara kesehatan dinamisnya. Banyak cabang olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani bahkan menuju jenjang prestasi salah satunya adalah cabang olahraga aquatik. Kompetisi olahraga aquatik yang diadakan dalam berbagai multi *event* diantaranaya meliputi: renang, loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka, dan polo air (Pyne & Sharp, 2014).

Salah satu olahraga prestasi dari *aquatik* adalah polo air *(water polo)*. Prestasi olahraga polo air bersifat dinamis progresif, artinya setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat, seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Maka dari itu sistem pembinaan olahraga polo air haruslah selalu ditingkatkan untuk dapat mencapai prestasi puncak yang di inginkan. Salah satu yang harus diperhatikan dalam proses pembinaan ialah proses pelatihan. Untuk mencetak prestasi yang tinggi seorang pelatih dalam program perencanaan latihanya harus yang berkualitas dan berkuantitas serta dilakukan dengan teknik yang baik (Nugent et al., 2017). Seperti yang dikatakan (Harsono, 1988, hlm. 101) bahwa: “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya”.

Menciptakan atlet berprestasi tidak dapat dilakukan secara instan, tetapi melalui proses *Long Term Athlete Development* (LTAD), kerangka kerja fisiologis yang ditujukan untuk mengelola fokus, volume, intensitas dan jenis pelatihan yang diterapkan pada atlet saat masa perkembangan remaja sampai dewasa (Raleigh, 2011).

Aspek-aspek yang perlu di latih oleh para pelatih secara saksama yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Latihan fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kelenturan (*fleksibilitas*), kekuatan, kecepatan (*speed)*, dan koordinasi (Harsono, 1998), termasuk cabang olahraga polo air.

Salah satu metode latihan di darat *(dryland)* yakni *High Intensity Interval Training* (HIIT) didefinisikan sebagai pelatihan pengulangan dengan jarak/waktu yang singkat (>45”) atau panjang (2-4’) pendek berulang (<45”) atau panjang (2-4’) dan di selingi dengan periode pemulihan (Botonis et al., 2019). HIIT di artikan sebagai pengulangan dengan intensitas tinggi dan diselingi waktu istirahat yang bervariasi, pemulihanya dapat dilakukan aktif atau pasif dengan rasio pemulihanya adalah 1:1, 2:1, 1:2. Beberapa peneliti banyak menggunakan pengulangan yang pendek (>30”) dan panjang interval (hingga 3’), HIIT memberikan keuntungan yang serupa dengan pelatihan ketahanan kontinu,tetapi dalam periode waktu yang lebih singkat, latihan HIIT berlangsung selama 20 - 60 menit (Botonis et al., 2019).

Metode HIIT ini telah dilaksanakan untuk meningkatkan kedua sistem energi kapasitas aerobik dan anaerob secara bersamaan dengan memaksakan rangsangan intensif pada kedua sistem, selain memiliki manfaat untuk kebugaran jasmani juga efeknya pada tubuh, persentase lemak dan *fleksibilitas* (*T i t i t p u a u t v p V*, 2013). Pelatihan intensitas tinggi memberikan manfaat menjaga kebugaran fisik, dan meningkatkan efisiensi taktis bagi para pemain water polo (WP). Sementara HIIT mungkin memerlukan waktu lebih sedikit dibandingkan dengan metode latihan lainya, dalam pelaksaananya akan timbul rasa sesak napas, sakit kaki, dan kelelahan, biasanya dialami selama HIIT, Dan dapat memberikan manfaat kesehatan yang besar (Thum et al., 2017). Adapun menurut (Latanou, 2016) bahwa *Intensity Interval Training* adalah metode pelatihan yang meningkatkan kinerja dalam latihan bagi pemain yang terlatih di polo air, Interval rasio kerja dengan istirahat yang berbeda memengaruhi adaptasi fisiologis terjadi setelah HIIT.

Kegiatan dalam polo air salah satunya adalah kegiatan *sprint* renang, latihannya dapat menggunakan pelatihan lahan kering yang menargetkan tubuh bagian atas kekuatan dinamis akan menguntungkan pemain polo air (Aff & Eliz, 2014). Banyak penelitian yang mengaji tentang pengaruh dari metode latihan *dryland* dengan jenis latihan yang lain dalam meningkatkan kondisi fisik. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *effect size* dari beberapa penelitian tentang latihan *dryland*  dalam meningkatkan kondisi fisik atlet polo air.

Penelitian ini menggunakan metode meta analisis. Meta analisis adalah suatu teknik yang digunakan untuk merangkum temuan dua penelitian atau lebih dengan tujuan untuk menggabungkan, meninjau dan meringkas penelitian sebelumnya. selain itu dengan menggunakan meta analisis berbagai pertanyaan dapat diselidiki berdasarkan data yang telah ditemukan dari hasil penelitian sebelumnya yang telah dipublikasikan dan salah satu syarat yang diperlukan dalam melakukan meta analisis adalah pengkajian terhadap hasil-hasil penelitian yang sejenis (Nieuwenstein et al., 2015); (Paldam, 2015); (Mansyur & Iskandar, 2017). Adapun fokus penelitian ini adalah meta analisis latihan *dryland* dalam meningkatkan kondisi fisik atlet polo air.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan penelitian dirumuskan dalam pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana *effect size* dari artikel-artikel penelitian berkaitan tentang *dryland* dalam meningkatkan performa atlet polo air?
2. Bagaimana validitas dari *effect size* artikel-artikel penelitian dalam meningkatkan performa atlet polo air?
   1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan kajian tentang meta analisis dampak pelatihan *dryland* pada peningkatan performa atlet polo air. Secara lebih rinci penelitian ini dimaksudkan untuk :

1. Mengetahui *effect size* dari artikel-artikel penelitian berkaitan tentang *dryland* dalam meningkatkan performa atlet polo air?
2. Mengetahui validitas dari *effect size* artikel-artikel penelitian dalam meningkatkan performa atlet polo air?
   1. **Maanfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih baik secara teori maupun praktis.

1. Secara teori

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai dampak pelatihan *dryland* (di darat) dan pelatihan *aquafitness* terhadap performa fisik atlit dalam olah raga polo air *(water polo*). Juga sebagai bahan referensi, sumbangan keilmuan dan rujukan bagi atlet, pelatih, dan pembina pada umumnya.

1. Secara praktis
2. Pelatih

Dapat memberikan masukan, bagi pelatih, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga *water polo* (WP) memberikan inovasi dan variasi metode-metode latihan darat untuk meningkatkan performa fisik atlet polo air.

1. Atlet

Manafaat penelitian ini bagi atlet yakni dapat melakukan latihan mandiri sewaktu-waktu, karena mereka mendapatkan wawasan tentang implementasi latihan *dryland* dan implikasinya terhadap kondisi fisiknya.

1. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa dijadikan bahan pijakan untuk menganalisis lebih dalam lagi tentang *effect size* dari latihan *dryland* terhadap performa atlet polo air.

* 1. **Batasan Penelitian**

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Maka ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada riview hasil-hasil penelitian dampak metode pelatihan *dryland* (darat) terhadap performa atlet polo air.

Agar penelitian ini terkontrol, maka diperlukan sebuah batasan masalah. Batasan-batasan masalah tersebut adalah :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya ditekankan pada riview hasil penelitian-terdahulu atau artikel ilmiah tentang pelatihan *dryland* (darat) terhadap performa atlet polo air.
2. Populasi dan sampel yang menjadi objek penelitian ini adalah hasil-hasil penelitian terdahulu atau artikel ilmiah tentang pelatihan *dryland* (darat) terhadap performa atlet polo air.
3. Sarana yang digunakan dalam penelitian ini adalah media online (*publisher online)* yang menerbitkan hasil-hasil penelitian atau reviu tentang pelatihan *dryland* (darat) terhadap performa atlet polo air.