

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Polo air adalah olahraga air yang keras dan berat, yang dianggap kombinasi renang, rugby, sepak bola, dan bola basket (Britannica & History, n.d.). Kedalaman kolam untuk olahraga polo air adalah diatas 2 M yang mana mengharuskan atlet yang bermain untuk mengapung di air dan berenang tanpa menggunakan kaca mata renang selama 8 menit bersih sebanyak 4 babak dengan panjang kolam untuk putri 25 M lebar 20 M, satu pemain kecuali penjaga gawang bisa menempuh hingga dua mil dalam satu pertandingan (Swim England Water Polo Hub, 2020). Selain itu bola dijalankan dengan menggunakan satu tangan, hanya penjaga gawang yang bisa memegang bola dengan kedua tangan untuk menangkap bola. Polo air menjadi olahraga keras karena *full body contact*, yang berarti para pemain yang bertahan maupun menyerang hampir selalu berhubungan dengan lawan bisa dibidang seperti bergulat (*grappling*) untuk mendapatkan peluang dalam mencetak goal ke gawang ataupun merebut bola dari lawan. Tidak dipungkiri dengan terjadinya *full body contact* maka para pemain akan melakukan saling dorong dan tendang meski tidak sepenuhnya legal dalam peraturan namun itu merupakan hal yang biasa dan bergantung pada situasi wasit yang memegang kendali (Rachel Andersen, 2020). Setiap tim terdiri dari 13 atlet, 6 pemain dan 1 penjaga gawang, dan 6 pemain lainnya adalah tim cadangan (5 pemain dan 1 penjaga gawang). Aturan pertandingan polo air mirip dengan sepakbola, di mana sebanyak mungkin gol dicetak dan dihitung satu poin.

Keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam olahraga polo air di antaranya berenang, *water trappen* (menggunakan kaki *egg-beater*), dan penguasaan bola dengan menggunakan tangan (*ball handling drills*) (Wilson, 2020). Setelah menguasai tehnik-tehnik dasar tersebut maka tahap *improve* meliputi berenang sambil membawa bola dengan menahan kepala tetap di atas air (tehnik *dribble* bola), mengapung menggunakan *egg-beater* sambil melakukan *grappling skill* didalam air, *Passing*, *shooting* dan *steal* bola menggunakan satu tangan. Semua tehnik-tehnik tersebut

dilakukan sambil mengapung di air dengan menggunakan kaki *egg-beater* sebagai tumpuan dimana kekuatan dan daya tahan otot tungkai menjadi hal utama dalam penyempurnaan kaki (Oliveira, Fernandes, Sarmiento, & Figueiredo, 2010). Kemudian kekuatan dan daya tahan otot tungkai didalam gerakan-gerakan polo air yang dilakukan seperti mengapung selama pertandingan, mendorong lawan, mengangkat tubuh bagian atas keluar dari rata-rata air berguna untuk mencapai titik tertinggi ketika melakukan blocking, *shooting* dan stealing bola. Hal tersebut dilakukan dengan tungkai sebagai tumpuan utama, ketika daya tahan otot tungkai tidak sesuai maka atlet akan mengalami kesulitan mempertahankan posisi mengapung di air.

Kekuatan menjadi kata yang sangat bermakna salah satunya di dunia olahraga. Dimana kekuatan memiliki kegunaan yang sangat penting, diantaranya membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi, daya penggerak dari setiap aktifitas fisik dan kekuatan berperan melindungi dari kemungkinan cedera (Harsono, 2016 : 53). Salah satunya adalah kekuatan otot kaki, yang memainkan peran penting dalam pencapaian olahraga tim (seperti polo air), karena olahraga tersebut mencakup olahraga keras dan olahraga yang sangat menantang dan menuntut secara fisik (Rafael Ramos Veliz, Requena, Suarez-Arrones, Newton, & De Villarreal, 2014). Selain itu daya tahan turut menjadi salah satu peranan penting dalam olahraga permainan ini, yang mana atlet memerlukan daya tahan yang baik untuk mengapung dan berenang selama permainan berjalan. Permainan polo air dimainkan didalam kolam renang yang mengharuskan atlet mengapung di air selama permainan. Hal ini membuat tuntutan lebih besar pada otot tungkai atlet dimana tungkai harus terus bergerak untuk menjaga tubuh tetap dalam keadaan mengapung.

Aspek fisik berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet, seperti kekuatan saat melakukan operan, dan pada saat menyerang (Trninić, Dizdar, & Dežman, 2000). Kekuatan dan daya tahan otot tungkai menjadi peranan penting dalam menunjang performa atlet polo air. Setiap posisi pemain, tehnik serta gerakan yang dilakukan memerlukan kekuatan serta daya tahan otot tungkai seperti mengapung menggunakan kaki *egg-beater*, menembak, memblock dan lainnya (Sekulic *et al.*, 2016), yang mana kekuatan dan daya tahan otot tungkai sangat berpengaruh agar tehnik

bisa dilakukan dengan sempurna dan meningkatkan performa individu atlet. Dengan mempunyai kekuatan serta daya tahan otot tungkai yang baik betapa sempurna perkembangan teknik, serta taktik atlet, dimana setiap komponen penting gerakan dalam polo air menjadikan otot tungkai sebagai tumpuan utama dalam menciptakan gerakan yang sempurna (Theodoros Platanou, 2011).

Ketika melakukan *Passing*, *shooting* bahkan ketika penjaga gawang menangkap bola kekuatan dan daya tahan tungkai otot yang baik dapat sangat membantu bagi para atlet polo air guna mempertahankan performa selama permainan (Ampouras & Arrin, 2009). Maka dari itu kekuatan dan daya tahan otot tungkai sangat penting untuk dilatih dan ditingkatkan dalam cabang olahraga polo air. Ketika mempertahankan posisi tubuh bagian atas di atas permukaan air setinggi-tingginya maka keterampilan dasar *egg-beater* digunakan dengan ritme yang lama dan cepat untuk mengangkat tubuh keluar dari air yang mana daya tahan otot tungkai memiliki peranan penting pada keterampilan ini. Hal tersebut seperti yang (Harsono, 2017a) kemukakan bahwa, “untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin oleh atlet yaitu : latihan fisik, latihan teknik, dan latihan mental”. Kekuatan dan daya tahan tungkai termasuk dalam pencapaian dari latihan fisik yang memfokuskan pada tubuh bagian bawah.

Para pelatih polo air di seluruh Indonesia sudah menerapkan banyak variasi program latihan yang bertujuan menguatkan otot tungkai pada setiap atlet. Program ini dilakukan lebih spesifik untuk tubuh bagian bawah dan dilakukan di air, seperti latihan dengan penambahan beban besi yang dilakukan di dalam air yang dikombinasikan dengan gerakan *egg-beater* pada polo air (Awasty et al., 2004). Fungsinya tentu saja untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai dengan penerapan langsung dilakukan di air. Pelaksanaan variasi latihan dengan menggunakan media-media pembebanan ini didalam polo air memiliki banyak macam. Salah satunya *weighted belt* dan *weighted jacket* yang mana gambarannya adalah atlet melakukan gerakan *egg-beater* sebagai keterampilan dasar untuk mengapung di air dan tetap menahan kepala serta lengan di atas rata-rata air dengan diberikan beban pemberat melalui media tersebut.

Ayudya Suidarwanty Pratiwi, 2020

LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA WEIGHTED JACKET DAN WEIGHTED BELT DI AIR DALAM MENINGKATKAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI ATLET POLO AIR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Di Indonesia baik dalam bentuk pelatihan disetiap club maupun pada saat pelatihan nasional, latihan kekuatan serta daya tahan di air yang memfokuskan tubuh bagian bawah dengan menambahkan *weighted belt* sebagai beban pada tubuh atlet sudah dilakukan sejak lama dan menjadi salah satu bentuk latihan andalan dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai dan kemampuan melompat pada atlet. Pada pelatihan nasional Asian Games 2018 pelatih asing yang berasal dari Serbia mengenalkan *weighted jacket* sebagai media baru dalam pelatihan beban guna meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian bawah yang dilakukan di air. Hasil penelitian (Melchiorri et al., 2015a) mengatakan bahwa latihan dengan menggunakan *weighted jacket* (jaket yang diberi beban) di anggap sebagai metode baru untuk pelatihan spesifik dan pelatihan gerakan menendang kaki satu-satu dalam polo air.

Media latihan dengan penambahan beban di air ini di anggap sangat efektif bagi seluruh pelatih polo air Indonesia dimana latihan menggunakan beban di air ini telah dipakai dari dulu hingga sekarang. Sehingga bentuk latihan ini selalu menjadi program wajib disetiap tahap persiapan umum guna memperkuat otot tungkai atlet dan mendukung penyempurnaan tehnik-tehnik dalam polo air serta dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai yang dimiliki atlet. Latihan beban dapat dilakukan pada otot yang fungsional khusus. Selain memberikan latihan beban, harus memperhatikan karakteristik cabang olahraga yang dominan dilakukan (Rafael R. Veliz et al., 2015) (Reinold, Macrina, Fleisig, Aune, & Andrews, 2018). Dengan cara ini, program latihan yang diberikan dapat menyesuaikan latihan beban sesuai dengan situasi olahraga. Seperti pada cabang olahraga polo air yang mana dilakukan didalam air maka program pembebanan tersebut diimprove dan dikhususkan dilakukan didalam air.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan media *weighted jacket* di air terhadap kekuatan otot tungkai atlet polo air.

2. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan media *weighted jacket* di air terhadap daya tahan otot tungkai atlet polo air
3. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan media *weighted belt* di air terhadap kekuatan otot tungkai atlet polo air.
4. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan media *weighted belt* di air terhadap daya tahan otot tungkai atlet polo air.

1.3 Batasan Masalah Penelitian

Untuk memfokuskan pembahasan maka dibuatlah batasan masalah, adapun batasan masalah tersebut ialah sebagai berikut :

1. Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode penelitian kepustakaan atau ulasan literatur
2. Tanggal publikasi jurnal 20 tahun terakhir mulai dari tahun 1998 sampai dengan tahun 2018
3. Variabel penelitian dibatasi hanya membahas pengaruh latihan menggunakan media *weighted jacket* dan *weighted belt* di air terhadap kekuatan dan daya tahan otot tungkai atlet polo air

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu :

1. Menganalisis pengaruh latihan menggunakan media *weighted jacket* di air terhadap kekuatan otot tungkai atlet polo air.
2. Menganalisis pengaruh latihan menggunakan media *weighted jacket* di air terhadap daya tahan otot tungkai atlet polo air
3. Menganalisis pengaruh latihan menggunakan media *weighted belt* di air terhadap kekuatan otot tungkai atlet polo air.
4. Menganalisis pengaruh latihan menggunakan media *weighted belt* di air terhadap daya tahan otot tungkai atlet polo air.

1.5 Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan referensi yang berguna untuk upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan kinerja atlet dan memberikan masukan untuk penelitian masa depan. Manfaat yang dapat dibawa oleh penelitian ini adalah:

1.5.1 Secara Teoritis

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pelatih polo air untuk menentukan media yang akan diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah tentang penggunaan *weighted jacket* (jaket pemberat) dan *weighted belt* (sabuk pemberat) di dalam air untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai
3. Dengan memberikan data empiris lain yang telah diuji secara ilmiah untuk memberikan masukan yang berarti bagi pengembangan ilmu olahraga, terutama polo air.

1.5.2 Secara Praktis

1. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan digunakan sebagai pedoman bagi pelatih untuk menentukan dan menerapkan dengan benar kebutuhan pelatihan departemen polo air selama proses perencanaan latihan.
2. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan digunakan sebagai rekomendasi untuk meningkatkan kinerja, terutama dalam hal menerapkan pelatihan polo air.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dan atlet di cabang polo air dengan input tentang media pelatihan untuk *weighted jacket* (jaket pemberat) dan *weighted belt* (sabuk pemberat) di dalam air dan hubungannya dengan polo air.

1.6 Struktur Organisasi Tesis

Dalam tesis ini terdiri dari tiga bagian utama yaitu bagian awal tesis, bagian isi dan bagian akhir. Bagian awal tesis meliputi halaman judul, pernyataan, lembar

pengesahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar table, daftar gambar dan daftar lampiran. Sedangkan bagian isi meliputi :

- BAB I Bab pendahuluan ini berisi latar belakang, rumusan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, batasan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.
- BAB II Bab kajian pustaka ini berisikan landasan teori yang meliputi Media dalam pelatihan olahraga, Kajian mengenai latihan, Kajian olahraga Polo Air
- BAB III Bab metode penelitian berisi desain penelitian, cara pengumpulan data, dan metode analisis data
- BAB IV Bab hasil pembahasan berisi tentang hasil litelature review dan pembahasan
- BAB V Bab simpulan, memuat implikasi yaitu perkenalkan dampak dan saran penelitian di masa depan, termasuk saran penulis untuk penelitian selanjutnya.