

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencapaian prestasi dalam dunia olahraga dapat dikaitkan dengan 3 hal umum yaitu olahraga, atlet dan pencapaian puncak prestasi. Seseorang yang memutuskan untuk konsisten dalam suatu cabang olahraga memiliki tujuan dan target untuk mencapai sebuah prestasi. Sebuah prestasi juga dapat tercapai bukan hanya dari motivasi, minat atau bakat atlet. Tentunya akan menjadi dasar yang kuat apabila motivasi atlet dari diri sendiri. Pendukung lain tercapainya prestasi adalah adanya lingkungan yang mengarahkan seperti orangtua, pelatih, teman bermain serta keadaan sekitar. Lain daripada itu, atlet yang memiliki minat atau bakat serta lingkungan yang baik haruslah didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik dalam artian seluruh organ tubuh, fungsi energi dan fungsi tubuh berjalan baik.

Pencapaian prestasi dapat didukung dengan adanya mental atau karakteristik anak. Mental atau karakteristik anak dapat dinilai melalui sikap saat berinteraksi dengan orang lain. Disiplin, jujur, tanggungjawab, sopan, santun, saling menghormati dengan yang lebih tua maupun sebaya dan lain sebagainya yang dapat menunjukkan tingkat kematangan mental seorang atlet. Lebih daripada itu, atlet berbakat tentunya memiliki keterampilan yang baik. Keterampilan dapat dilihat secara umum melalui teknik dan taktik. Teknik yang dimaksud misalnya atlet dengan mudah atau terampil dalam menguasai suatu gerakan. Taktik dalam sebuah olahraga permainan misalnya

atlet memiliki kemampuan berupa penguasaan lapangan, pengambilan keputusan dan kerjasama tim yang baik. Menambahkan hal tersebut, aspek lain yang menunjang adalah adanya sebuah manajemen yang baik secara pembinaan, klub serta selama proses latihan. Aspek-aspek tersebut dapat menunjang pencapaian prestasi apabila didukung pula dengan program latihan yang berkualitas.

Latihan merupakan proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi; memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah (Irianto, 2009: 1). Seorang pelatih yang baik adalah model. Pelatih juga memegang peranan penting dalam menentukan kemana arah atletnya. Pembebanan, durasi dan porsi latihan harus lebih awal ditentukan dan disesuaikan dengan usia atlet.

Penyusunan program latihan pada tiap awal pergantian periodisasi latihan harus mengikutsertakan dan didiskusikan dengan atlet. Keseluruhan data diri atlet, peningkatan dari tahun ke tahun dan naik turun perkembangan dari hari ke hari sudah menjadi data yang terarsip dengan baik. Kenyataannya tidak banyak pelatih terutama olahraga akuatik di Yogyakarta yang melakukan hal seperti ini. Evaluasi dilakukan sesaat setelah event tersebut berlangsung tanpa melihat kekurangan yang terjadi selama proses latihan. Sementara itu, sebagian pelatih juga tidak memiliki tujuan yang terstruktur saat proses latihan. Pelatih tidak merancang program tahunan untuk atlet melainkan program latihan dibuat spontanitas pada tiap sesi latihan. Adanya program latihanpun hanya sebagai formalitas tetapi implementasinya tidak mengacu pada program tahunan tersebut.

Perancangan program latihan dilakukan secara berkala dengan jangka waktu yang berbeda-beda. Rancangan program latihan terdiri atas beberapa fase periodisasi seperti persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi dan kompetisi. Tiap-tiap fase akan mencakup kebutuhan komponen biomotor seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, mental, teknik serta taktik disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing.

Polo air merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 7 orang pemain inti termasuk penjaga gawang. Panjang kolam yang digunakan untuk pertandingan adalah 30m untuk laki-laki dan 25m perempuan dengan lebar kolam 20m dan kedalaman kolam 3m. Masing-masing sisi kolam ditandai dengan 3 warna penanda yaitu putih sebagai garis tengah lapangan, merah sebagai tanda 2m (*corner*) dan kuning sebagai tanda 5m untuk melakukan *penalty*. Berat bola yang digunakan berkisar antara 400 - 450 gram dengan bahan luar bola yang tidak licin apabila terkena air. Olahraga polo air menggunakan 1 skor tiap 1 gol. Perbedaan antara kedua tim adalah warna topi yang digunakan.

Pola permainan polo air merupakan kombinasi permainan bola tangan dan renang. Pola permainan dasar pada saat menyerang dan bertahan tetap membentuk posisi yang sama yaitu setengah lingkaran. Sebutan untuk masing-masing posisi pemain antara lain *back*, *center*, *wing* 2m kanan dan kiri serta *play maker* 5m kiri dan kanan (jika ada pemain kidal).

Peraturan permainan polo air meliputi *foul* (pelanggaran biasa), *personal foul* (pelanggaran perorangan dimana hanya diperbolehkan sebanyak 3 kali pelanggaran),

2m (*corner*) dan *penalty*. Pada *personal foul* pertama dan kedua, atlet tidak diperbolehkan bermain selama 20 detik dan harus menunggu pada sudut hukuman. Apabila pelanggaran ketiga terjadi maka atlet tidak diijinkan bermain pada pertandingan yang sedang berlangsung. Terdapat perbedaan peraturan pertandingan untuk anak usia dibawah 16 tahun. Apabila terjadi *personal foul* maka pemain cukup berenang kearah sudut hukuman dan menyentuh sudut tersebut kemudian kembali ke lapangan pertandingan. Lain daripada itu, panjang kolam yang digunakan untuk anak usia dibawah 16 tahun adalah 15m. Selain itu, tiap tim diwajibkan untuk menyertakan minimal 2 pemain putri pada setiap pertandingan. Adanya perbedaan peraturan pertandingan dapat memudahkan tim pelatih untuk melaksanakan pembibitan sejak dini.

Pada pertandingan-pertandingan besar polo air seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Sea Games, seluruh atlet telah memiliki kondisi fisik dan kemampuan pola permainan yang baik. Pola permainan yang digunakan berdasarkan posisi tiap pemain. Artinya setelah tim lawan gagal menyerang, seluruh pemain harus berenang untuk menyerang dan membentuk setengah lingkaran. Waktu penyerangan adalah 30 detik sehingga para pemain harus sesegara mungkin membentuk formasi serang. Tidak semua penyerangan dapat menghasilkan poin. Oleh karena itu, formasi serang membutuhkan *passing* terus-menerus tanpa jatuh sehingga bola dapat berpindah dengan cepat tanpa kehabisan waktu penyerangan. Perpindahan bola lebih cepat daripada perpindahan kiper sehingga mampu menciptakan ruang tembak yang lebih luas untuk melakukan *shooting*. Namun kesempatan tersebut juga belum tentu

menghasilkan poin apabila posisi tubuh dan teknik *shooting* yang digunakan kurang tepat.

Tim PON polo air putri DIY seharusnya dapat menghasilkan prestasi yang lebih karena memiliki komposisi pemain yang menggunakan tangan kiri (kidal). Komposisi yang dapat dikatakan sempurna dan menguntungkan untuk olahraga beregu dimana kesempatan untuk menambah poin dapat dilakukan dalam posisi manapun. Fakta yang terjadi di lapangan adalah tim PON polo air putri belum dapat memaksimalkan keuntungan komposisi pemain tersebut. Tim PON polo air putri berada di peringkat ke lima. Prestasi tersebut menurun karena saat pra kualifikasi PON menempati posisi ke empat. Lain daripada itu, tembakan ke arah gawang selama pertandingan sangat minim dilakukan. Hal ini diperkuat dengan hasil pertandingan PON pekan lalu, dimana selisih skor relatif jauh dengan tim lawan. Rentang skor terkecil adalah ketika DIY melawan Jambi yaitu 6 - 13.

Berbeda hasil dengan tim PON polo air putra DIY. Meskipun tim putra memiliki rata-rata komposisi pemain yang berusia muda tetapi mampu menghasilkan prestasi yang baik saat PON. Menempati peringkat keempat setelah kalah dengan Sumatra Selatan dengan skor akhir 6 – 9, selisih gol 3 poin. Prestasi tersebut mengalami peningkatan karena saat pra kualifikasi PON menempati posisi ke enam.

Kualitas permainan dan penguasaan lapangan menjadi salah satu kelemahan tim ini. Tidak semua pemain dapat menguasai dan paham tentang pola dasar permainan. Contoh mendasar adalah pemain muda masih sangat kesulitan dalam mendapatkan pelanggaran terhadap wasit. Hal ini dikarenakan meskipun rata-rata

durasi usia latihan antara 3-5 tahun tetapi tidak semua atlet tetap konsisten menjalankan latihan. Kurang lebih 4-5 orang yang tetap konsisten untuk berlatih tiap harinya sehingga pola permainan tidak pernah dilatih untuk 1 tim penuh. Dampaknya, pelatih hanya dapat mengandalkan pemain inti dan tidak dapat melakukan pergantian pemain saat pertandingan. Selain itu, kurangnya komitmen, disiplin dan tanggungjawab atlet mengakibatkan program dan kebutuhan kemampuan fisik atlet tidak berjalan sesuai dengan periodisasi yang seharusnya. Wajar apabila 10 dari 26 atlet polo air DIY mengalami cedera bahu karena lemahnya otot di sekitar bahu (*pectoralis mayor* dan *anterior deltoid*) akibat intensitas latihan yang tinggi.

Terdapat beberapa teknis penghambat yang terjadi di luar proses latihan. Tidak ada kolam prestasi yang dikhususkan untuk pelaksanaan puslatda sehingga latihan tidak dapat dilaksanakan setiap hari. Latihan dapat berjalan efektif setelah adanya *training camp* selama 1 bulan sebelum PON meski pelaksanaan puslatda sejak awal tahun 2016. Lebih daripada itu, tim manajemen harus mencari dan menyewa kolam secara pribadi. Di sisi lain, kurangnya sumber daya dan pengetahuan pelatih yang benar-benar menguasai polo air. Pelatih tidak dapat mengontrol seluruh atlet saat di dalam lapangan.

Sebuah tim dianggap mampu untuk mengikuti pertandingan tidak lepas dari proses latihan yang panjang. Tentunya pada awal periodisasi umum terdapat aspek-aspek kebutuhan latihan yang harus dipenuhi. Salah satu aspek tersebut adalah teknik. Latihan teknik tidak bisa dilakukan hanya dengan 1 atau 2 kali ulangan. Melatih teknik hingga benar membutuhkan ketelitian pelatih. Pelatih juga harus memiliki

pedoman teknik dasar yang baik mengenai teknik yang akan dilatih. Atlet yang telah terautomatisasi dan terbiasa menggunakan teknik yang salah akan membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk memperbaiki teknik tersebut. Oleh karena itu, pelatih harus detil dalam memperhatikan setiap gerak secara biomekanis serta kerap memberi masukan.

Shooting merupakan salah satu poin utama yang digunakan untuk olahraga polo air selain renang dan *passing*. Tanpa adanya *shooting* maka tidak akan ada terciptanya pertambahan poin. Penggunaan teknik yang tepat akan mempermudah atlet dalam efektifitas gerak serta efisiensi tenaga yang dikeluarkan. Menambahkan hal tersebut, menggunakan teknik yang benar juga dapat membantu untuk mengurangi cedera. Teknik *shooting* yang rendah serta otot kaki, otot perut dan otot punggung yang lemah juga dapat mempengaruhi kecepatan dan akurasi tembakan. Jim Solum (2009) berpendapat bahwa,

kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi pada pelaksanaan *shooting* yaitu (1) Posisi tubuh atlet seringkali condong ke belakang atau ke depan saat akan melakukan *shooting* (tidak vertikal), (2) kaki yang lemah sehingga tidak mampu menopang tubuh tetap tinggi di atas air dalam waktu setidaknya 3 detik dan ketinggian bola dari permukaan air 30 inci (76cm) (3) gerakan kaki kanan dan kiri yang tidak bergantian sehingga membuat tubuh tidak stabil sehingga mengurangi fokus pada sasaran tembakan (4) *shooting* hanya menggunakan otot lengan tanpa menggunakan bantuan putaran pinggang.

Kesalahan-kesalahan di atas menunjukkan bahwa pentingnya menganalisis teknik *shooting* melalui pendekatan biomekanis.

Sports biomechanists or movement analysts menurut pendapat Bartlett (2007: xviii) *study and analyse human movement patterns in sport to help people perform*

their chosen sporting activity better and to reduce the risk of injury. Kajian ilmu biomekanika akan sangat membantu pelatih dalam meningkatkan performa atlet. Pendekatan biomekanika membuat pelatih lebih peduli tentang gerak atlet sehingga dapat mencegah cedera. Pelatih tidak lagi menerka-nerka bahwa gerakan yang dilakukan sudah benar atau aman dilakukan.

Penggunaan biomekanika dalam menganalisa gerak teknik *shooting* polo air akan sangat berguna dalam meningkatkan kemampuan dan akurasi *shooting*. Adanya pendekatan biomekanika memudahkan pelatih untuk mengevaluasi teknik *shooting* yang dilakukan atlet. Bahkan atlet secara mandiri dapat memahami sejauh mana kemampuan gerak yang telah dilakukan.

Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan pelatih, saat ini tim pelatih belum menggunakan pendekatan ilmu biomekanika dalam menganalisis gerak teknik *shooting* polo air. Teknik yang diajarkan kepada atlet adalah teknik yang dulunya pernah diajarkan oleh pelatih sebelumnya. Teknik yang berdasarkan apa yang pernah dirasa dan dilihat. Oleh karena itu, pelatih tidak memperhatikan apakah teknik tersebut sudah berdasarkan gerak biomekanika atau tidak. Gerak teknik *shooting* dianggap baik apabila anak telah mampu melakukan *shooting*. Apabila anak telah dianggap mampu maka latihan untuk perbaikan teknik tidak pernah dilakukan lagi. Artinya, dalam melatih gerak teknik *shooting* sangat diperlukan pendekatan ilmu biomekanika sehingga atlet tidak hanya sekedar asal melakukan *shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut :

1. Rendahnya penguasaan teknik *shooting* dasar yang dimiliki atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) polo air DIY.
2. Lemahnya otot-otot pendukung untuk melakukan *shooting* dasar.
3. Kurang lebih 40% atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) polo air DIY mengalami cedera bahu.
4. Tidak adanya fasilitas pendukung yang memadai.
5. Kurangnya komitmen dan konsistensi atlet mengenai kewajiban untuk berlatih.
6. Keterbatasan sumber daya pelatih sehingga menyebabkan pelatih mengalami kesulitan untuk melakukan analisa dan memperbaiki secara detail teknik *shooting* dasar.
7. Banyaknya kesalahan-kesalahan dasar yang masih sering dilakukan saat melakukan *shooting*.
8. Kurangnya analisis mengenai teknik *shooting* dasar secara rinci dengan menggunakan pendekatan biomekanika dengan bantuan teknologi analisis teknik yang ada.

C. Batasan Masalah

Permasalahan-permasalahan yang terkait dengan tim Pekan Olahraga Nasional (PON) polo air DIY sangat luas. Peneliti membatasi permasalahan yang ada

pada teknik *shooting* olahraga polo air. Terdapat berbagai macam jenis *shooting* yang ada di polo air seperti *backhand*, *swing*, *lob* dan *push*. Peneliti menghindari terjadinya penafsiran yang beragam sehingga membatasi ruang lingkup yaitu *shooting* dasar. Oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah ini dibatasi pada Analisa Teknik *Shooting* Dasar terhadap Akurasi Tembakan dan Kekuatan Fisik Atlet Polo Air DIY.

D. Fokus dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan di atas, maka fokus dan rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Bagaimanakah kinerja teknik *shooting* dasar atlet PON polo air DIY ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui kinerja gerak teknik dasar *shooting* polo air pada atlet polo air DIY saat melakukan teknik *shooting* polo air pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap gerak lanjut?
2. Mengetahui hubungan antara power lengan, power tungkai, dan akurasi tembakan dengan kinerja teknik dasar *shooting* polo air?

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Bagi para mahasiswa Program Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan atau ilmu lain yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang analisis teknik *shooting* dasar pada polo air.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan kepada para pengajar dan pelatih dalam perencanaan program latihan yang tepat terhadap proses pembelajaran dalam dunia kepelatihan.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar dan pelatih mengenai pentingnya memperhatikan teknik yang benar saat melakukan *shooting* pada polo air.

2. Praktisi

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dan dijadikan acuan untuk menganalisa teknik *shooting* dasar pada olahraga polo air.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai umpan balik oleh pelatih maupun atlet untuk dijadikan bahan pertimbangan dalam proses berlatih melatih teknik *shooting* pada polo air.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan agar pelatih sejak dini dapat mengajarkan teknik *shooting* yang aman, benar dan merujuk pada kajian ilmu biokmekanika