

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan bidang olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembangunan nasional karena pembangunan dibidang olahraga memiliki fungsi dan peranan yang sangat strategis guna mewujudkan tujuan pembangunan nasional. Pembangunan bidang olahraga bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 menyebutkan bahwa keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. Menurut Untung Nugroho (2015: 96) menjelaskan bahwa olahraga adalah suatu kebutuhan manusia untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dan sehat. Selain itu manusia juga merupakan makhluk social dimana tidak bias lepas dari interaksi dengan orang lain.

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan didalam olahraga adalah baku, yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya (Ade Mardiana, dkk., 2011: 1.35). Pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia mendapat perhatian baik dari pemerintah maupun swasta. Upaya membentuk generasi muda tersebut tidaklah berlebihan kalau pelaksanaannya diselenggarakan lewat jalur pendidikan sebab materi pelajaran olahraga sudah diajarkan sejak di bangku sekolah-sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Hal ini agar di maksudkan agar anak didik mempunyai jiwa atau jasmani yang sehat memiliki sportifitas dan disiplin yang tinggi.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang mendukung tercapainya prestasi tersebut. Dengan demikian, dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga polo air.

Polo Air adalah permainan bola yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan tangan dan kaki. Permainan ini hampir sama dengan permainan bola tangan, hanya saja permainan ini dilakukan di dalam air. Permainan polo air dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas 7 orang. Tujuan utama dari permainan polo air adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan (Raja Fauzi, 2016).

Olahraga polo air merupakan salah satu cabang olahraga gabungan dari renang, gulat, bola tangan, bola basket, dan sepak bola yang di atas permukaan air. Olahraga polo air mulai memiliki perkembangan yang cukup pesat. Hal ini

dibuktikan dengan banyaknya masyarakat Indonesia khususnya di Sumatera Selatan yang mulai merintis olahraga polo air dari kelompok umur pemula sampai kelompok umur senior, yang semula tidak ada nomor untuk putri sekarang sudah ada. Disamping itu pula cabang olahraga permainan Polo Air sudah banyak dipertandingkan baik untuk kelompok umur junior, maupun kelompok umur senior pada beberapa kejuaraan mulai dari event daerah dan nasional seperti PORDA (Pekan Olahraga Daerah), PON (Pekan Olahraga Nasional) serta pada tingkat internasional seperti, SEA GAMES (kejuaraan antar negara ASEAN), ASIAN GAMES (kejuaraan antar negara Asia) dan masih banyak lagi.

Dalam olahraga Polo Air terdapat beberapa macam teknik dasar seperti renang, mengambang di air, mengoper, dll. Semua teknik dasar yang ada pada olahraga Polo Air sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Ada beberapa macam komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelincahan, daya tahan, dll. Salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan polo air adalah kekuatan otot tungkai. Karena kekuatan otot tungkai digunakan pada semua teknik dasar permainan polo air seperti saat berenang, mengambang di air, melompat, bahkan *shooting* membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik. Bisa dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki peran yang sangat penting dalam olahraga Polo Air.

Berdasarkan observasi dan pengalaman peneliti sebagai atlet polo air Sumatera Selatan, diketahui bahwa kekuatan otot tungkai atlet polo air putri Sumatera Selatan perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan atlet dalam bermain polo air dapat dilakukan secara maksimal. Oleh sebab itu diperlukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet polo air putri Sumatera Selatan. Untuk

meningkatkan prestasi polo air diperlukan suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain seperti teknik renang (*swim*), teknik mengambang di air (*eggbeater*), teknik melempar (*throwing*), teknik mengoper (*passing*), teknik membawa bola (*dribbling*) dan teknik menembak (*shooting*). Salah satu usaha untuk meningkatkan teknik bermainan polo air adalah melalui proses latihan atau belajar secara terus menerus yang didukung oleh faktor-faktor yang baik. Menurut soekarman (dalam Nadwi Syam, 2011) mengemukakan bahwa kondisi fisik yang tinggi hanya dapat dicapai melalui latihan yang keras dan cara latihan tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja tetapi harus dipersiapkan secara khusus yang sesuai dengan masing-masing cabang olahraga yang ditekuni.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka faktor kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam pencapaian prestasi, seperti komponen fisik kekuatan otot tungkai yang sangat penting dalam olahraga polo air. Dimana kekuatan otot tungkai diperlukan utamanya untuk gerakan gerakan seperti teknik renang (*swim*), teknik mengambang di air (*eggbeater*) dan yang lainnya. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah melakukan latihan beban di dalam air.

Latihan ini dilakukan untuk menambah berat badan saat berenang maupun mengambang di air. Bentuk latihan ini menggunakan sabuk yang berisi lempengan-lempengan besi yang beratnya 2 kg. Beban yang diperoleh para atlet bermacam-macam ada yang mencapai 6 kg, 8 kg atau bahkan 10 kg yang itu semua tergantung kemampuan, usia dan target atlet itu sendiri. Latihan beban di

air dilakukan para atlet memakai sabuk besi tersebut lalu menahan badan agar tidak tenggelam dengan kedua tangan berada di atas air.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Di Air Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Polo Air Sumatera Selatan” dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru tentang metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan beban di air terhadap kekuatan otot tungkai atlet polo air Sumatera Selatan”?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban di air terhadap kekuatan otot tungkai atlet polo air Sumatera Selatan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu referensi bagi pelatih dalam memberikan materi latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet polo air Sumatera Selatan.

2. Secara Praktis

a) Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi atlet dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai pada olahraga polo air.

b) Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan prestasi polo air tidak hanya keterampilannya saja yang dilatih tetapi juga kemampuan fisik serta ilmu pendukungnya.

c) Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan peneliti masalah serupa pada masa yang akan datang.

d) Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya pada olahraga polo air.