**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang berguna untuk membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna yang sangat penting, karena olahraga dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Selain itu, olahraga juga dikatakan sebagai perilaku yang aktif yang berguna untuk mempertahankan kebugaran, menjaga tubuh dari stress dan juga gangguan dari penyakit lainnya. Olahraga pada hakekatnya adalah setiap aktivitas fisik dimana semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan.

Dengan ini keteraturan dalam berolahraga telah dibudayakan baik dari orang tua, remaja, maupun anak-anak. Baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan orang-orang telah banyak membudayakan olahraga. Olahraga telah mendapat tempat yang penting dan tidak lagi dianggap sebagai kelompok orang tertentu akan tetapi semua usia dapat melakukannya. Hal ini dapat dilihat pada Negara-negara yang teknologinya telah maju dengan pesat.

Peranan olahraga dalam rangka meningkatkan prestasi, kesehatan jasmani dan rohani, sekarang dan dimasa yang akan datang memegang peranan penting. Dengan demikian kegiatan olahraga, nama bangsa dapat dikenal di mata dunia. Semua Negara telah berusaha untuk meningkatkan prestasi olahraganya demi untuk mengangkat nama bangsa dan negara melalui olahraga. Salah satu cabang olahraga yang dapat dilakukan adalah olahraga polo air.

1

Cabang olahraga polo air adalah merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola tangan di atas permukaan air. Perkembangan olahraga polo air Indonesia, berkembang dengan baik sehingga cukup diperhitungkan. Tim polo air Indonesia banyak mengikuti kejuaraan seperti, kejuaraan Asia dan Asian games. Bahkan olahraga ini sudah dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional pertama (PON I) diselenggarakan, hingga pertandingan Multi-event Regional, Nasional, maupun Internasional. Seperti Sea games, Olympic games dan World Championship hingga sampai saat ini.

Pembinaan cabang olahraga polo air di berbagai provinsi telah dilakukan pada tahun 2000, terdapat 9 provinsi yang telah melakukan pembinaan seperti, provensi Jambi, Sumatera Utara, Sumatera Selatan, Sumatera Barat, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah dan DKI Jakarta.

Adapun pembinaan olahraga polo air yang mulai berkembang di Sulawesi Selatan yang perlu dilakukan pembinaan serius karena mempunyai potensi yang cukup besar untuk dikembangkan kedepannya. Hal ini terbukti dengan beberapa pemain Sulawesi selatan yang pernah memperlihatkan prestasinya dengan masuk menjadi salah satu pemain Platnas dan bahkan membela Indonesia di berbagai macam kejuaraan. Maka hal itu dibutuhkan suatu kemampuan teknik yang baik, seorang pemain polo air harus memiliki keterampilan menguasai teknik dasar yang ditunjang oleh kemampuan fisik yang optimal melalui latihan yang teratur, terancana dan berkesinambungan sesuai masing-masing kebutuhan.

Untuk meningkatkan prestasi polo air diperlukan suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain seperti teknik shooting, yang merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan shooting pada permainan polo air adalah melalui proses latihan terus menerus yang didukung oleh faktor-faktor fisik yang baik.

Pengembangan kondisi fisik secara umum dan secara khusus merupakan hal penting yang perlu diperhatikan karena setiap cabang olahraga akan memerlukan kondisi fisik yang sempurna untuk melakukan aktivitas. Secara umum jenis komponen-komponen kodisi fisik meliputi : kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kelincahan (agility), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction).

Maka faktor kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam permainan polo air untuk mencapai suatu prestasi, seperti komponen fisik daya ledak lengan dan kekuatan tungkai yang sangat bermanfaat dalam teknik shooting, dimana daya ledak lengan dan kekuatan tungkai diperlukan utamanya gerakan mengangkat lengan dan mempertahankan posisi badan yang tegap di atas permukaan air untuk melakukan shooting yang merupakan kemampuan mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan dalam pola gerakan secara terpadu.

Daya ledak adalah kesanggupan atau kemampuan dari tubuh manusia untuk melakukan penyusuaian atau adaptasi terhadap beban fisik yang dihadapi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan memiliki kapasitas cadangan untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Sedangkan kekuatan merupakan segala bentuk komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Penelitian ini akan diterapkan pada Team Polo Air Sulawesi Selatan khususnya pada atlet pengurus kota PRSI Kota Makassar sebagai sampel. Dimana Sulawesi Selatan mempunyai pemain polo air yang cukup mahir dalam menguasai teknik dasar dalam melakukan tembakan pinalti dan tersedianya fasilitas kolam renang yang memadai. Oleh karena itu penulis bertekat melakukan penelitian dengan judul: **“Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan Tembakan Pinalti Dalam Permainan Polo Air Pada Atlet Pengkot PRSI Kota Makassar”**.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air?
2. Apakah ada Kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air?
3. Apakah ada Kontribusi daya ledak otot lengan dan kekuatan tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air?
4. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak otot lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air.
4. **Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat terhadap pengembangan cabang olahraga Polo Air :

1. Dari segi praktik, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi Pembina dan pelatih dalam memberikan latihan tembakan pinalti (shooting) dalam permainan polo air.
2. Dari segi pengembangan ilmu keolahragaan, hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat dijadikan bahan diskusi dan seminar, guna pengetahuan pembinaan cabang olahraga polo air menuju peningkatan prestasi.
3. Dari segi penelitian, dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya baik secara langsung mengangkat permasalahan yang sama dengan jumlah sampel yang lebih banyak.