



Pengaruh Latihan *Shuttle Swimming* Terhadap Peningkatan Performa Permainan Polo Air

Upiet Sarimanah^{1*}, Dadan Mulyana¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*Correspondence: E-mail: usarimanah11@gmail.com

ABSTRACTS

The purpose of this study was to study the effect of shuttle swimming exercises on improving the performance of water polo games. The research method used is a experiment research. This research was conducted at the Tirtelega Swimming Pool in Bandung on 10 female athletes U-18 PELATDA PRA PON West Java by using purposive sampling technique. The study design uses nonequivalent control group desained. The research instrument was the Game Performance Assessment Instrument (GPAI). From the results of data processing in this study, H^0 was rejected and H^1 was accepted. So, it can be conculded that there is a contribution of shuttle swimming through the improvement of water polo's performance.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle swimming* terhadap peningkatan performa permainan polo air. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Kolam Renang Tirtelega Bandung pada atlet putri U-18 PELATDA PRA PON Jawa Barat sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Desain penelitian menggunakan *nonequivalent control group desigen*. Instrumen penelitian ini adalah *Game Performance Assesment Instrument (GPAI)*. Dari hasil pengolahan data penelitian ini adalah H^0 ditolak dan H^1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *shuttle swimming* terhadap peningkatan performa permainan polo air.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 10 March 2020

Revised 19 March 2020

Accepted 29 March 2020

Available online 31 March 2020

Keyword:

Shuttle Swimming, Game Performance, and Water Polo.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 10 Maret 2020

Direvisi 19 Maret 2020

Diterima 29 Maret 2020

Tersedia online 31 Maret 2020

Kata Kunci:

Shuttle Swimming, Performa dan Permainan Polo Air.

1. PENDAHULUAN

Polo air merupakan olahraga tim dengan jumlah pemain 13 orang, 7 orang pemain inti termasuk satu penjaga gawang dan 6 lainnya sebagai cadangan. Setiap pemain memiliki posisi utamanya, namun selama pertandingan ada kemungkinan setiap pemain menempati posisi lain yang mengharuskan dirinya untuk tetap dapat bermain di posisi tersebut. Lima posisi dalam polo air yaitu *center*, *winger* (berada pada posisi 2m, kiri dan kanan), *back*, *driver* (berada pada posisi 5m, kiri dan kanan), dan penjaga gawang. Tim dengan skor terbanyak adalah pemenangnya.

Menang merupakan tujuan dari pertandingan maupun perlombaan seluruh cabang olahraga termasuk polo air. Perlu dicatat pula bahwa “menang adalah keterampilan yang tidak dapat dipelajari dalam semalam” (Wood, 2014). Oleh sebab itu perlu dilakukan latihan rutin agar pemain berada pada performa yang sangat baik saat bertanding.

Polo air didominasi oleh gerakan kompleks. Dalam hal energi, polo air diklasifikasikan kedalam kategori olahraga campuran anaerob-aerob (50%-50%) (Lozovina dkk, 2009). *Shuttle Swimming* sering dilakukan selama pertandingan berlangsung. Karakteristik gerakan *shuttle swim* yang sesuai dengan tipe permainan polo air (Medica & Article, 2017), dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan.

Sebagai olahraga tim, selain kemampuan dari masing-masing individu, kemampuan bekerja sama dengan anggota tim pun perlu dilatih. Anttila (2016) mengatakan “*individual skills are best acquired through constant repetition and fundamental tactics are best learned by practice of isolated patterns*”. Teknik-teknik gerakan yang

telah dikuasai dengan baik, dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna (Harsono, 2017).

Kemampuan teknik, taktik bahkan pemahaman bermain atlet berbeda-beda. Apalagi pada olahraga polo air yang merupakan olahraga yang sangat kompleks. Pemain polo air jelas harus bisa berenang, kemampuan berenang pada setiap atlet pun pasti berbeda-beda. Berenang merupakan *basic* pada olahraga polo air. Namun, kemampuan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting* (*technical skills*) juga penting dan yang terpenting setelah itu terkuasai adalah pemahaman bermain atlet (*tactical skill*). Atlet dengan pemahaman bermain yang baik akan lebih tau *timing* yang tepat saat melakukan *technical skill* ketika pertandingan berlangsung. Hal tersebut bisa didapat dengan menerapkan latihan yang sesuai dengan situasi-situasi permainan. Turner & Martinek (1999) menganjurkan bahwa, “*Game like experiences are often more beneficial in developing both technical and tactical skills.*”

Polo air memang olahraga yang cukup kompleks. Penulis melihat bahwa sebagian besar atlet polo air yang sudah memiliki *technical skill* yang cukup baik, masih belum bisa menempatkan *technical skill* yang dilakukan dengan tepat saat pertandingan berlangsung. Contohnya, ketika seorang atlet saat melakukan latihan teknik *passing*, atlet tersebut dapat melakukan *passing* yang baik kepada temannya. Namun, ketika pertandingan berlangsung atlet tersebut kebingungan untuk melakukan *passing* bahkan sering terjadi salah *passing*. Pada teori yang telah

disebutkan di atas, maka diperlukan latihan yang sesuai dengan situasi-situasi pertandingan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan kajian terhadap *latihan shuttle swimming* dengan penekanan pada *tactical skill* yang sesuai dengan situasi-situasi pertandingan.

Pengetahuan dalam bidang olahraga berkembang begitu pesat. Tidak hanya mengandalkan pengalaman, para atlet harus dilatih berdasarkan teknik yang didasari pengetahuan ilmiah. Kemampuan pelatih untuk melatih berdasarkan penelitian sangat penting untuk keberhasilan dalam melatih polo air. Berkaitan dengan latihan untuk meningkatkan performa, Bumpa (2018) mengatakan “*to achieve sports performance the need to acquire specific skills and physiological complex adaptations during preparation is highlighted*”. Oleh sebab itu harus dilakukan penelitian untuk membuktikan pengaruh latihan yang digunakan terhadap performa permainan polo air.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi-eksperimental design*. *Quasi-eksperimental design*, digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapat kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2015). Bentuk desain *quasi experiment* yang digunakan yaitu *nonequivalent control group design*. Desain penelitian ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design* hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok *control* tidak dipilih secara random.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument dengan *Game Performance Assessment*. GPAI ini dapat digunakan untuk mengetahui kinerja dari atlet atau tim ketika melakukan permainan. Aspek yang dinilai dalam adalah pembuatan keputusan, keterampilan, pergerakan atau penempatan posisi. (Komarudin, 2016).

2.1. Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah atlet putri PELATDA PRA PON polo air Jawa Barat. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu peneliti menggunakan pertimbangannya dalam memilih sampel. Subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 10 atlet putri U-18 PELATDA PRA PON Polo Air Jawa Barat yang diberi perlakuan dan 8 atlet putra U-15 yang menjadi lawan uji tanding kelompok eksperimen. Pertimbangan yang digunakan dalam penentuan sampel kelompok eksperimen adalah atlet yang sudah berada dalam tahap pra-pertandingan, karena pada tahap ini aspek teknik diusahakan agar sudah mendekati kesempurnaan dan penekanan latihan harus sudah ditekankan pada aspek-aspek taktik baik dalam manuver-manuver pertahanan maupun penyerangan (Harsono, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang dipilih merupakan atlet yang sudah melalui tahap-tahap latihan sebelumnya. Adapun pertimbangan untuk penentuan sample kelompok kontrol yaitu kelompok yang lebih kuat dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak melakukan latihan secara bersamaan dengan kelompok eksperimen (berbeda perlakuan).

2.2. Prosedur Penelitian

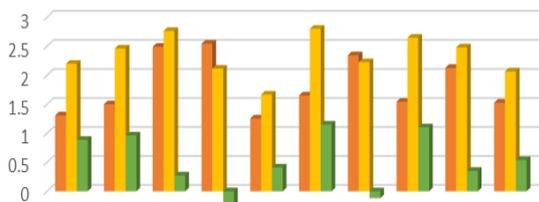
Adapun penelitian ini meliputi tiga tahap yaitu; tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan penelitian, dan tahap akhir penelitian. Tahap persiapan ini dilakukan sebelum memberikan perlakuan terhadap sampel, agar dapat berjalan sesuai dengan tujuan peneliti dan maksud pencapaian.

Tahap pelaksanaan merupakan tahap peneliti dapat melakukan perlakuan pada sampel. Dan pada tahap akhir ini agar peneliti mendapatkan hasil dari perlakuan yang telah diberikan, maka tindakan penulis adalah mengolah, menganalisis, dan membahas data dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

3. HASIL PENELITIAN

Statistik deskriptif dari data hasil penelitian terlihat seperti pada Grafik 1.3.

Grafik 1.3. Hasil *Pretest-Posttest* dan Selisih *Game Performance Assesment Instrument*



Pada grafik di atas menggambarkan grafik berwarna oranye adalah hasil *pretest*, grafik kuning adalah *posttest*, dan grafik berwarna hijau adalah selisih dari hasil tes awal dan akhir. Sebagian besar mengalami peningkatan dan terdapat dua orang atlet mengalami penurunan.

Untuk memberikan arti pada data yang telah diperoleh dari hasil tes performa permainan polo air, maka data-data tersebut harus diolah dan dianalisis secara statistika. Analisis data penelitian ini menggunakan bantuan program

software IBM SPSS 21. Uji yang digunakan adalah uji *paired sampel t test*. Adapun hasil uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Hasil Uji Peningkatan Dua Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* GPAI

Pair	Paired Differences					t	Sig.
	Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of Difference			
Pre-Post							
				L	U		
	-51	.524	.1659	-88	-.13	-.30	.013

Berdasarkan tabel 3.1. diatas, diketahui nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0,013 < 0,05$, maka H^0 ditolak dan H^1 diterima.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *shuttle swimming* terhadap performa permainan polo air, latihan *shuttle swimming* memberikan dampak. Latihan *shuttle swimming* bertujuan agar pemain (atlet) polo air dapat meningkatkan performa permainan masing-masing individu. Materi latihan *shuttle swimming* yang sesuai dengan gerakan yang sering dilakukan ketika permainan atau pertandingan polo air berlangsung (situasi permainan) dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan *skill* teknis maupun taktis, sehingga pemain dapat lebih tepat dalam menentukan teknik atau taktik mana yang harus dilakukan pada situasi permainan yang sesungguhnya. “Pengalaman-pengalaman berupa situasi permainan (*game situation*) seringkali akan lebih memahirkan *skill* teknik maupun taktis olahraga itu” (Harsono, 2017)

Imanudin (2008) juga mengatakan mengenai prinsip spesifik (kekhasan, *specificity*) “bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai

gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut”.

Shuttle swimming memiliki karakteristik yang sesuai dengan tipe permainan polo air. Seperti yang dikatakan Melchiorri (2017) bahwa “*the SST is characterized by actions that are typical of the game (swimming at maximum speed on short distances, repeated postural changes, and changes of direction) executed at maximum intensity with in complete recovery*”. Dengan pernyataan tersebut memberikan gambaran jelas tentang penelitian yang telah dilakukan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah di uji penulis mengambil kesimpulan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shuttle swimming* terhadap peningkatan performa

permainan polo air putri U-18 PELATDA PRA PON JAWA BARAT.

Saran penulis, bagi para pembina dan pelatih olahraga polo air dapat memberikan latihan *shuttle swimming* kepada atletnya. Bagi para atlet polo air, selain mengembangkan kemampuan individu diperlukan juga untuk mengembangkan kemampuan kerja sama dalam tim, Dalam hal ini, performa individu maupun performa tim terbaik dapat dicapai dengan berlatih secara sistematis, terarah dan terencana dengan didukung perencanaan program latihan yang baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anttila, B. (2016, december 1). *Water Polo Planet*. Retrieved 5 1, 2019, from 11 offense pattern drills: <http://www.waterpoloplanet.com/11-offense-pattern-drills/>.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Harsono. (2017). *Teori dan Metodologi*. Bandung, Jawa Barat: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Imanudin, I. (2008). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung, Jawa Barat: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Lozovina, M., Đurović, N., & Katić, R. (2009). *Position Specific Morphological Characteristics of Elite Water Polo Players*. *Collegium antropologicum*, 33(3), 781-789.
- Medica, E. M., & Article, O. (2017). *Reliability, Responsiveness and Age-Related Value*. (November), 1456–1463. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.06909-2>.

- Melchiorri, G., Viero, V., Triossi, T., Padua, E., & Bonifazi, M. (2017). *Shuttle Swimming Test in Young Water Polo Players: Reliability, Responsiveness and Age Related Value*. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 57(11), 1456-1463.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. intro (10th ed.). Bandung: ALFABETA, CV.
- Turner, A. P., & Martinek, T. J. (1999). *An Investigation into Teaching Games for Understanding: Effects on Skill, Knowledge, and Game Play*. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(3), 286-296.
- Wood, R. (2014, december 1). *Water Polo the sport*. Retrieved June 4, 2019, from Topend Sport web site: <https://www.topendsports.com/sport/list/water-polo.htm>.