

EFEKTIFITAS LATIHAN JUMPING SHOT DAN FLAT SHOT TERHADAP TEMBAKAN JARAK 5 METER PENALTI SHOT PADA TIM POLO AIR PUTRI DKI JAKARTA

Ferry Yohannes Wattimena¹

¹Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta
Wattimenaarchery82@gmail.com

Abstrak. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas latihan Jumping Shot terhadap tembakan jarak 5 meter Penalti Shot, efektifitas latihan Flat Shot terhadap tembakan jarak 5 meter Penalti Shot. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Soemantri Brodjonegoro, Kuningan, Jakarta Selatan. Sampel yang digunakan untuk penelitian berjumlah 10 orang atlet dengan menggunakan metode deskriptif dengan teknik analisa korelasi. Instrumen penelitian ini adalah tes menembak pada jarak 5 meter Penalti Shot dengan menggunakan gawang yang telah diberi garis poin sebelumnya. Analisa dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$. Berdasarkan tes akhir kelompok latihan jumping shot dan kelompok latihan flat shot diperoleh nilai t_{hitung} 0,0041 sebesar selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(N1+N2)-2=8$ diperoleh t_{tabel} sebesar 3,128 yang berarti nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$. Berdasarkan dari hasil data tes akhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistik uji t, hasil yang diperoleh tidak terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara latihan jumping shot lebih efektif dibandingkan dengan latihan flat shot.

Kata Kunci: *Jumping Shot, Flat Shot, Polo Air.*

PENDAHULUAN

Polo air adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 6 orang pemain dan 1 orang penjaga gawang. Permainan ini pada dasarnya lebih menyerupai bola tangan hanya saja dimainkan di air, didalam permainan olahraga polo air terdapat beberapa unsur olahraga lainnya seperti olahraga handball dimana pemain di haruskan menerapkan umpan umpan pendek maupun panjang sebelum akhirnya menembakan bola ke gawang lawan, hal ini dilakukan agar pola penyerangan tidak mudah baca oleh lawan.

Pada polo air sendiri menembak atau *shooting* adalah hal yang sangat penting, karena menembak adalah memasukan bola sebanyakbanyaknya kedalam gawang dan dalam waktu yang ditentukan (4x8 menit), maka tanpa adanya menembak tidak akan terjadi gol

atau pun penambahan point dari setiap regunya.

Pada saat pertandingan semua atlet dalam 1 tim diharapkan dapat menembak atau *shooting* dengan baik sesuai dengan yang disarankan. Jika di suatu tim terdapat atlet yang *skill* menembak atau tehnik menembak atau *shooting* yang dimiliki sangat minim itu dapat merugikan timnya, sebab jika suatu pemain tidak dapat memiliki tehnik menembak atau *shooting* yang baik maka saat pemain itu berada berhadapan dengan penjaga gawang dan tidak dalam penjagaan musuh maka yang harus dilakukan pemain atau atlet adalah menembak dengan benar sesuai yang sudah diarahkan sebelumnya oleh pelatih.

Berbagai macam tehnik dari menembak atau *shooting*, antara lain; tembakan langsung atau *direct shoot*,

tembakan kearah gawang setelah diberikan umpan atau *passed ball shoot*, tembakan kearah belakang atau *backhand shoot*, tembakan menyamping atau *swing shoot*, tembakan melambung atau *loop shoot*, dan tembakan memantul atau *bounce shoot*.

Latihan. Didalam dunia olahraga, kata latihan sudahlah tidak asing lagi kita dengar, namun masing-masing mempunyai arti dan makna sendiri-sendiri. Beberapa ahli berpendapat tentang pengertian latihan olahraga sebagai berikut : (Hare, 1982) proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan kesiapan seorang olahragawan. Melalui pendekatan ilmiah yang terkoodinir, diharapkan olahraga ditanah air dapat terbantu melalui prinsip-prinsip pendidikan.

Pencapaian prestasi maksimal seorang atlet adalah kesungguhan dan keaktifan seorang atlet dalam mengikuti latihan. Kesungguhan dalam berlatih sangat erat dengan aspek psikologi sehingga optimalisasi pelaksanaan bisa tercapai. Demikian pula dengan keaktifan atlet dalam menjalankan program latihan akan sangat membantu mereka jika mereka punya sikap dengan disiplin yang tinggi, bertanggung jawab dan mampu berdiri sendiri.

Latihan yang berulang-ulang dengan beban yang semakin hari semakin meningkat akan memberikan gerakan-gerakan pada alat-alat tubuh dengan sendirinya atau otomatisasi, dimana sebagai efek dari penyesuaian alat-alat tersebut mendapatkan hasil

yang semakin membaik juga. Latihan yang disusun dengan cara sistematis sehingga memungkinkan bagi seorang atlet dapat melakukan suatu gerakan tersebut. Untuk memungkinkan suatu latihan tersebut berdiri menjadi suatu sistem dalam mencapainya suatu tujuan yang diinginkan maka perlu disusun cara atau peraturan yang lebih sering kita dengar dengan kata program latihan.

Seorang pelatih harus memperhatikan satu per satu atlet yang dilatihnya sebagai seorang individu, karena latihan yang baik untuk setiap atlet tidak sama dengan latihan yang baik untuk atlet lainnya. Untuk menjalankan latihan yang tersistem dengan baik maka kita perlu memperhatikan suatu rancangan dalam membuat atau menyusun suatu program latihan seperti salah satu contohnya adalah menentukan berapa banyak kah porsi latihan setiap harinya.

Disisi lain, Bempa menyatakan bahwa latihan adalah proses dimana seorang atlet di persiapkan untuk performa atau penampilan yang tinggi (Bempa, 2009) . Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli, maka kesimpulan dari latihan ialah bahwa latihan merupakan suatu kerja atau yang dilakukan secara sistematis, bertahap, berulang-ulang dan terus menerus guna meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik dan juga mental, yang kelak menghasilkan gerakan yang otomatis.

Latihan *Jumping Shots*. Banyak latihan yang didapat digunakan untuk meningkatkan suatu tembakan. Salah satunya metode yang digunakan untuk meningkatkan hasil tembakan suatu

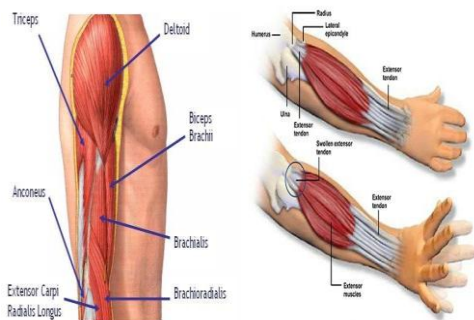
pemain yaitu dengan *jumping shots*. Latihan ini bertujuan agar seorang pemain dapat menguasai sudut tembak dari setiap sudut gawang yang akan dituju dengan kondisi awal bola mati dan dilakukan dengan 1 kali gerakan langsung atau *direct* tanpa gerakan tambahan menggunakan awalan loncat setinggi-tinggi dengan batas minimal adalah pinggang.



Gambar 1. Teknik *Jumping Shots*

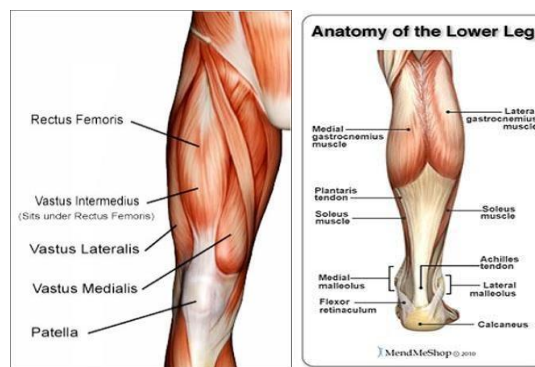
Sumber: <http://www.waterpoloplanet.com/category/jumping-shot/>.

Pada saat menembak menggunakan teknik latihan *Jumping Shot* ada beberapa otot didalam tubuh yang bergerak, otot-otot tersebut berkesinambungan. Pada teknik latihan *Jumping Shot* otot yang bergerak adalah otot-otot seperti gambar dibawah ini.



Gambar 2. Otot lengan yang bekerja pada saat menembak

Sumber: www.knoxorthopedic.com.



Gambar 3. Otot tungkai yang bekerja pada saat membakan

Sumber : www.flexfreeclinic.com.

Teknik menembak dengan menggunakan *Jumping Shot* pada dasarnya sering dilakukan oleh para pemain polo dengan jenis tembakan yang lainnya. Biasanya yang sering menggunakan teknik menembak dengan metode ini adalah atlet yang akan menembak dengan jenis tembakan, *pinlati*, *passed ball shot* atau *bounce shot*.

Latihan Flat Shot. Sama halnya seperti latihan *jumping shot*, latihan dengan menggunakan latihan flat shot ini merupakan suatu metode latihan yang berfungsi untuk mengelabui penjaga gawang lawan. Flat shot ini tidak melakukan gerakan tambahan atau awalan seperti loncat terlebih dahulu. Kekurangan latihan seperti ini tidak dapat melihat kesegala arah gawang atau tidak memiliki sudut tembak yang luas. Dikarenakan seorang penjaga gawang terlihat lebih besar dan lebih dominan saat ingin melakukan tembakan, tetapi pada latihan flat shot pemain lebih berfokus pada kekuatan menembak saja tanpa harus menilai bagaimana meloncat setinggi-tingginya.



Gambar 4. Pinalti dengan menggunakan teknik *flat shot*

Sumber : <https://www.shutterstock.com/image-photo/water-polo-players-on-swimming-pool-254718613>

Teknik menembak dengan menggunakan *Flat Shot* lebih dominan dengan otot tangan dibandingkan dengan otot kaki. Dasar otot-otot yang digunakan pun sama seperti dengan menggunakan teknik *Jumping Shot*. Hanya perbedaannya ada pada otot yang lebih dominan, berikut adalah otot-otot yang bergerak pada saat melakukan teknik menembak *Jumping Shot*.

Pengujian Hipotesis. Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok latihan *jumpingshot* dan latihan *flatshot* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,0041 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(N_1+N_2)-2= 8$ diperoleh t_{tabel} sebesar 3,128 yang berarti nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil latihan *jumpingshot* dan *flatshot* tidak terdapat perbedaan (signifikan), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil data tes akhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistik uji t, hasil yang diperoleh tidak terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara latihan

jumpingshot lebih efektif dibandingkan latihan *flat shot*.

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir dari kedua latihan tersebut, latihan *jumpingshot* dan latihan *flatshot* sama-sama mengalami peningkatan, namun kelompok latihan *jumpingshot* mendapatkan skor yang lebih tinggi dari pada kelompok latihan *flat shot*.

HASIL PENELITIAN

1. Dari data diatas dapat di simpulkan bahwa pada atlet putri polo air DKI Jakarta setelah diberikan latihan *jumpingshot* terjadi peningkatan yang terlihat dari total nilai tes akhir, sebanyak 133 angka. Dan setelah dianalisis peningkatan tersebut signifikan karena jumlah $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan latihan *jumpingshot* dapat dijadikan variasi dari program latihan teknik pada polo air, akan tetapi peningkatan kemampuan atlet tersebut tetap harus didukung oleh kondisi fisik yang diperoleh dari kedisiplinan dalam menjalankan program latihan.
2. Dari data diatas dapat peneliti simpulkan bahwa pada atlet putri polo air DKI Jakarta setelah diberikan latihan *flatshot* terjadi peningkatan yang terlihat dari total nilai akhir, sebanyak 108 angka. Dan setelah di analisis peningkatan tersebut tidak signifikan karena jumlah $t_{hitung} > t_{tabel}$.sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan latihan *flat shot* dapat digunakan sebagai variasi dari program latihan teknik polo air.

Berdasarkan tes awal dan tes akhir dari kedua latihan tersebut latihan *jumping shot* dan latihan *flat shot* sama – sama terjadi peningkatan, dalam hal ini kelompok latihan *jumping shot* mendapatkan $t_{hitung} = 12.08$ dan kelompok latihan *flat shot* mendapatkan $t_{hitung} = 9,52$. Dengan demikian latihan *jumping shot* mendapatkan t_{hitung} yang lebih besar dan signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dikemukakan yang didukung oleh deskripsi teori dan kerangka berfikir serta analisis data dengan perhitungan statistic, maka dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan atlet polo air putri DKI Jakarta, sebagai berikut :

1. Metode latihan dengan menggunakan *Jumping Shot* dapat meningkatkan dan berpengaruh terhadap hasil tembakan jarak 5 meter *Penalty Shot* pada atlet polo air putri DKI Jakarta
2. Metode latihan dengan menggunakan *Flat Shot* dapat meningkatkan dan berpengaruh terhadap hasil tembakan jarak 5 meter *Penalty Shot* pada atlet polo air putri DKI Jakarta.
3. Metode latihan dengan menggunakan *Jumping Shot* lebih efektif secara signifikan dapat meningkatkan hasil tembakan jarak 5 meter *Penalty Shot* dibandingkan dengan menggunakan metode latihan *Flat Shot* pada atlet polo air putri DKI Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Alexander, Marion, Hayward, Julie.
Honisch, Adrian. (2010). *Water*

Polo: A Biomechanical Analysis of Shot. University of Manitoba: Sports Biomechanic Lab.

Dwi Hatmisari Ambarukmi. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga.

Engkos Kosasih. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*.

Sollum, Jim. (2011). *Science of Shooting Water Polo Fundamentals*. Los Angeles, CA.

Sudibyo Setyobroto. (2000). *Mental Training*. Jakarta: C.V Jakaya Sakti.

Tudor O. Bomp, terjemah BE. Rahantoknam, Johansyah Lubis. (2009). *Periodzation Theory and Methodology of Training*. Jakarta.

<http://www.flexfreeclinic.com/image-photo/muscles-of-your-body>.

<http://www.knoxorthorpedic.com/muscles>.

<https://www.shutterstock.com/image-photo/water-polo-players-on-swimmingpool-254718613>.