

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga *petanque* merupakan olahraga permainanyang berasal dari Perancis. Awal masuk ke Indonesia pada tahun 2011 dengan didirikan Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) tanggal 18 maret 2011. Olahraga *petanque* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di *event SEA Games*. Lazimnya cabang olahraga lainnya, *petanque* di *SEA Games* dimasukan dalam kategori olahraga konsentrasi, mempunyai prasyarat tertentu.

Menurut *Confederation Mondiale Sport Boules* (2015), *Petanque* adalah bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi (boules) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting*. Olahraga *petanque* dimainkan di lapangan alami dengan sifat rata dan cukup keras berukuran 4 m x 15 m. Seringkali, dimainkan diatas tanah murni, asphalt, campuran batu, kerikil, pasir.

Olahraga *petanque* semakin berkembang di Indonesia, Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu tempat pengembangan cabang olahraga *petanque* yang kini telah berjalan 9 tahun. Menjadi salah satu tempat pengembangan universitas Negeri Jakarta membentuk Klub Olahraga Prestasi (KOP) *Petanque* FIK UNJ pada tahun 2012. Klub *Petanque* FIK UNJ semakin berkembang dibuktikan dengan adanya pertandingan yang diselenggaran maupun pertandingan yang diikuti dalam lingkup nasional dan internasional.

Dalam pertandingan nasional dan internasional cabang olahraga *petanque* terdapat 11 kategori yang dipertandingkan yaitu, *shooting men, shooting women, single men, single women, double man, double woman, double mix, triple man, triple woman, triple mix (2man, 1 women) dan triple mix (1 men, 2 woman)*.

Olahraga *petanque* merupakan olahraga yang sangat sederhana dan bisa dilakukan oleh siapa saja tanpa membatasi kategori usia. Teknik olahraga *petanque* membutuhkan tingkat konsentrasi, ketepatan dan skill yang tinggi. Terdapat 2 teknik yang perlu diperhatikan yaitu *pointing* dan *shooting*. Teknik *pointing* merupakan suatu upaya pelempar dalam menghantarkan bola untuk mendekati bola kayu. Dalam teknik *pointing* dapat dilakukan dengan berdiri dan jongkok. Sedangkan teknik *shooting* merupakan suatu upaya yang dilakukan pelempar dalam menjauhkan bola lawan untuk mendapat poin. Dalam melakukan *shooting* dapat dilakukan dengan cara berdiri dan jongkok.

Teknik *shooting* memiliki keunggulan yang lebih dibanding teknik *pointing*, apabila *shooting* tersebut bisa *carreau* maka bola hasil lemparan akan dekat dengan boka atau menggantikan posisi bola lawan. Pada teknik ini seorang atlet diharapkan memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dan ketepatan dalam melakukan teknik *shooting*. Terdapat empat indikator utama menentukan *shooting* yaitu sudut *backswing, swing, sudut release, dan tinggi bola*. Keempat indikator tersebut saling terkait dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Terdapat tiga komponen gerak dalam olahraga *petanque* yang menjadi peran penting. Pertama keseimbangan, dalam olahraga *petanque* keseimbangan sangat penting pada saat melakukan lemparan agar kaki tidak keluar dari lingkaran

atau *circle* atau menginjak lingkaran sehingga lemparan yang dilakukan sah serta tidak melanggar peraturan pertandingan. Kedua daya tahan otot tungkai, pada pertandingan *petanque* sering kali dimainkan dalam waktu yang cukup lama dan sering kali atlet merasa kelelahan pada bagian kaki yang menyebabkan menurunnya konsentrasi akibat kelelahan. Ketiga fleksibilitas, semakin panjang gapaian ROM lengan atlet tersebut maka dalam melakukan lemparan jarak jauh atlet akan lebih mudah menggapai target.

Pada olahraga *petanque*, lepasan bola merupakan teknik lemparan yang penting sebab saat pergelangan tangan dan pada saat yang sama membuka jari-jari, itu sangat membutuhkan koordinasi dan sinkronisasi saat bola meninggalkan tangan disebut juga dengan *release* (Souef, 2015).

Berdasarkan hasil pengamatan pelatih pada saat latihan yang dilaksanakan oleh KOP *Petanque* FIK UNJ di lapangan *petanque* menunjukkan bahwa atlet kurang konsisten dalam melakukan teknik *shooting* terutama saat melakukan sudut *release* bola pada jarak 8 meter. Sudut *release* saat *shooting* adalah saat dimana bola lepas dari tangan, Ketika bola *release* pada waktu yang tepat akan berpengaruh terhadap ketinggian dan laju bola. Saat atlet melakukan lemparan *shooting* ayunan tangan tidak konsisten sehingga mempengaruhi kecepatan tangan yang kurang maksimal. Maka diperlukan melakukan gerakan yang benar dan efisien secara biomekanika.

Faktor biomekanika sangat mempengaruhi dalam olahraga *petanque*, terutama untuk mengetahui sudut ideal lepasan bola atau *release* bola agar mendapat lemparan dan hasil yang diinginkan. Dan juga untuk mengevaluasi dan

memperbaiki gerakan yang tidak sesuai. Salah satu faktor untuk mendapatkan hasil poin yang maksimal pada *shooting* yaitu dari bagaimana seorang atlet memiliki kualitas *shooting* yang baik dan konsisten dalam lemparannya.

Tingkat keseimbangan dinamis atlet *petanque* FIK UNJ kurang konsisten saat melakukan lemparan *shooting*. Terutama pada jarak menengah sampai jarak jauh diperlukan tingkat keseimbangan. Keseimbangan yang baik bisa menghindari kelelahan otot karena tidak terlalu banyak mengeluarkan gerakan tambahan. Karena pada saat *shooting* atlet harus mempertimbangkan tenaga, jarak, sudut *release*, dan kelurusan pada target. Pada jarak menengah sampai jauh atlet memaksa menggunakan tenaga sehingga atlet tidak dapat mempertahankan posisi badan dan posisi badan tidak lurus ke target sehingga mempengaruhi hasil *shooting*.

Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dinamis dan sudut *release* dengan hasil *shooting* pada olahraga *petanque*. Karena keduanya memiliki peran penting dalam melakukan *shooting*, perlu ditingkatkan dan dievaluasi untuk mendapatkan hasil lemparan yang baik. Dengan hasil lemparan yang baik juga bisa mendapatkan hasil poin yang tinggi sehingga mempengaruhi kemenangan terutama pada pertandingan. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti ingin meneliti seberapa besar hubungan keseimbangan dinamis dan *release* terhadap hasil *shooting* jarak 8 meter pada atlet UNJ FIK *Petanque Club*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah atlet FIK UNJ *Petanque Club* kurang dalam keberhasilan *shooting*?
2. Apakah posisi badan yang condong kedepan dapat mempengaruhi keberhasilan *shooting* ?
3. Apakah keseimbangan dinamis dapat mempengaruhi keberhasilan *shooting* ?
4. Apakah sudut *release* bola dapat mempengaruhi keberhasilan *shooting*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas agar permasalahan tidak meluas, maka peneliti membatasi permasalahan pada Hubungan Keseimbangan Dinamis dan Sudut *Release* Terhadap Hasil *Shooting* Jarak 8 Meter Pada Atlet FIK UNJ *Petanque Club*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dinamis dengan hasil *shooting* pada atlet FIK UNJ *Petanque Club*?
2. Apakah terdapat hubungan sudut *release* dengan hasil *shooting* pada atlet FIK UNJ *Petanque Club*?
3. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dinamis dan sudut *release* terhadap hasil *shooting* pada atlet FIK UNJ *Petanque Club*?

E. Kegunaan Penelitian

1. Bagi atlet, sebagai bahan evaluasi dalam memperbaiki teknik *shooting* yang baik dari segi biomekanika.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada saat melakukan lemparan.
3. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan terhadap sudut ideal *release shooting* pada jarak menengah dan jarak jauh.
4. Sebagai bahan masukan dan sumber ilmu bagi mahasiswa FIK untuk penelitian cabang olahraga *petanque*.
5. Sebagai bahan referensi atau panduan bagi masyarakat yang berminat dalam olahraga *petanque*.

