

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Pengembangan Model

Borg and Gall menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan (*research and development / R & D*), merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Penelitian dan pengembangan merupakan penghubung antara penelitian dasar dengan penelitian terapan, dimana penelitian dasar bertujuan untuk “*to discover new knowledge*” about fundamental phenomena” dan penelitian terapan bertujuan untuk menemukan pengetahuan yang secara praktis dapat diaplikasikan. Walaupun ada kalanya penelitian terapan juga untuk mengembangkan produk. Penelitian dan pengembangan bertujuan untuk menemukan, mengembangkan dan memvalidasi suatu produk.¹

R & D merupakan perbatasan dari pendekatan kualitatif dan kuantitatif dan terutama dimaksudnya menjembatani kesenjangan antara penelitian dan praktik pendidikan.² Sama seperti *action research*, R & D berbicara tentang

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2008), h.4

² Conny R. Semiawan, *Penelitian dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008), h.181

siklus. Siklus R & D yang mencakup penemuan penelitian terhadap produk yang akan dihasilkan, mengkajinya kembali dalam “*setting*” dimana hasilnya tersebut digunakan dan merevisi sampai kajian tersebut dianggap memadai.

Penelitian dan pengembangan (*research and development*) bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan, agar sebuah produk tersebut menjadi lebih efektif dan efisien pada bidang yang telah ditentukannya. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan mengkaji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi pada cabang olahraga tersebut atau masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Pengembangan produk berbasis penelitian terdiri dari lima langkah utama yaitu, analisis kebutuhan pengembangan produk, perancangan (*design*) produk sekaligus pengujian kelayakannya, implementasi produk atau pembuatan produk sesuai hasil rancangan, pengujian atau evaluasi produk dan revisi secara terus menerus.³

Pengembangan model merupakan rangkaian proses yang berkelanjutan yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi siswa saat ini, dan fondasi keilmuan yang sangat kuat. Memang dalam pengembangan model diperlukan waktu yang cukup banyak namun itu sepadan dengan apa yang akan

³ Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung : Alfabeta, 2013), h.161

dihasilkan. Dengan adanya pengembangan model dapat menambah variasi latihan siswa dan menambah wawasan siswa akan ilmu yang diberikan.

Secara umum istilah model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan. Dalam pengertian lain model juga diartikan sebagai barang atau benda tiruan dari benda sesungguhnya. Dalam istilah model digunakan untuk menunjukkan pengertian pertama sebagai kerangka proses pemikiran. Sedangkan model dasar dipakai untuk menunjukkan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian yang lebih baru.⁴ Jadi model pembelajaran dapat diartikan sebuah cara mengorganisasikan susasana belajar untuk mencapai tujuan, model inilah yang nantinya akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan menghasilkan sebuah produk berupa model latihan.

Keterampilan dan pengetahuan didalam penelitian sangat diperlukan untuk mengatasi masalah dan menghadapi tantangan yang ada saat ini untuk dapat mengambil suatu keputusan. Seperti yang dikemukakan Emzir penelitian atau riset (*research*) adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dengan menerapkan metode ilmiah.⁵ Setiap jenis penelitian memiliki cara pelaksanaan yang spesifik,

⁴ Harjanto, *Perencanaan Pengajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 51.

⁵ Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), h.1

sehingga seseorang yang akan mengadakan penelitian sangat perlu untuk memahami apa jenis penelitian yang akan digunakan.

Langkah-langkah proses penelitian dan pengembangan menunjukkan suatu siklus, yang diawali dengan adanya kebutuhan, permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu.⁶

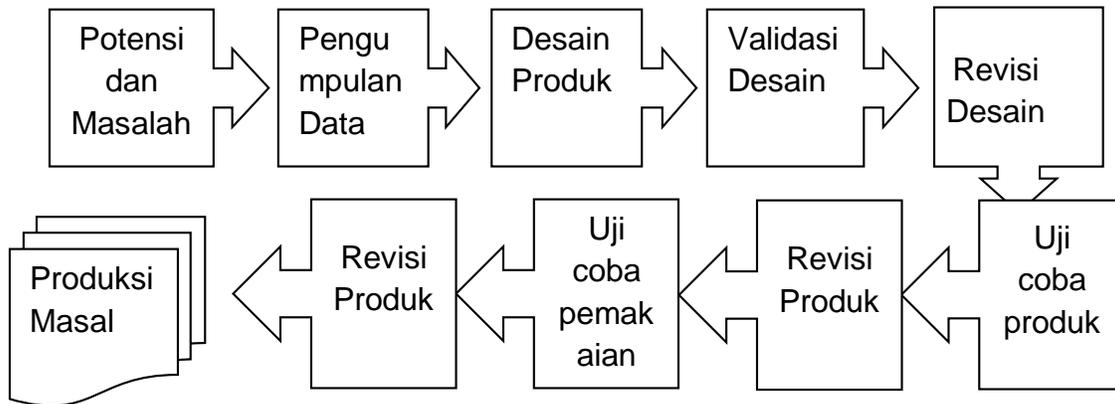
Dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan/pengembangan suatu produk yang efektif dan efisien diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Dalam hal ini penelitian yang akan dikembangkan adalah pengembangan model latihan *pointing* cabang olahraga petanque.

1. Model Pengembangan Sugiyono

Penelitian dan pengembangan menurut Sugiyono, adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. *Research and Development (R &D)* menurut Sugiyono terdiri dari sepuluh langkah antara lain : (1) Potensi dan masalah, (2) Pengumpulan data, (3) Desain produk, (4) Validasi desain, (5) Revisi desain, (6) Uji coba produk, (7) Revisi produk, (8) Uji coba pemakaian, (9) Revisi produk, (10) Produksi masal.

⁶ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010) h.165

Rangkaian penelitian dan pengembangan yang dikembangkan oleh Sugiyono, dijelaskan dalam gambar 2.1



Gambar 2.1 Langkah-langkah penggunaan Metode *Research and Development*
 Sumber : Sugiyono, Metode Penelitian dan Pengembangan, (Bandung: Alfabet, 2010), h. 335

Berdasarkan gambar 2.1 tersebut dapat diberikan penjelasan sebagai berikut⁷.

(1) Potensi dan Masalah

Potensi dan masalah dapat dijadikan landasan untuk membuat suatu penelitian, lalu bisa menjadi dasar untuk merancang suatu model yang efektif dan efisien. Potensi adalah sesuatu yang apabila bisa diberdayakan atau dikembangkan dapat menambah nilai pada potensi itu sendiri. Sedangkan masalah adalah sesuatu yang tidak sesuai antara apa yang diharapkan dengan apa yang terjadi. Oleh sebab itu maka potensi atau masalah tidak

⁷ Sugiyono, Metode Penelitian dan Pengembangan, (Bandung: Alfabet, 2010), h. 335.

harus datang dari peneliti melainkan bisa dari orang lain yang sesuai dengan fakta dan juga relevan dengan keadaan sekarang.

(2) Mengumpulkan informasi

Setelah adanya potensi dan masalah maka selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi yang nantinya digunakan untuk perencanaan produk tertentu sesuai dengan potensi dan masalah yang telah didapat, yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut.

(3) Desain produk

Pada tahap desain produk peneliti membuat model latihan yang baru dengan berdasarkan pada model latihan yang lama untuk dijadikan bahan acuan dan mempelajari kekurangan-kekurangan serta kelemahan yang ada di model latihan lama. Sehingga diharapkan akan muncul desain produk model latihan yang baru yang efektif lengkap dengan gambar, bagan, dan tahapan pengembangannya.

(4) Validasi desain

Proses validasi desain dibutuhkan untuk menilai apakah model latihan baru lebih efektif dibandingkan dengan model latihan yang lama, dan juga apakah dapat dikatakan rasional karena validasi pada tahapan ini belum sampai kepada fakta lapangan. Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan tenaga ahli yang sudah berpengalaman dibidangnya sehingga bisa menilai produk baru yang akan dihasilkan.

(5) Revisi desain

Setelah desain produk divalidasi oleh para pakar dan para ahli lainnya, maka akan didapatkan kelemahan serta kekurangan yang ada pada desain produk tersebut. Selanjutnya kelemahan yang ada dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain yang dilakukan oleh peneliti.

(6) Uji coba produk

Setelah peneliti mengurangi kelemahan yang ada di desain produk selanjutnya produk siap untuk diuji coba. Tahap awal uji coba adalah dengan membuat simulasi penggunaan model yang baru. Setelah disimulasikan tahap selanjutnya produk diujicobakan pada kelompok terbatas. Pengujian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi apakah produk yang dibuat sudah efektif sesuai dengan apa yang diharapkan oleh peneliti atau belum.

(7) Revisi produk

Setelah produk diuji coba maka selanjutnya produk direvisi kembali oleh pakar dan ahli berdasarkan dengan data yang telah didapatkan dari para siswa dalam bentuk angket, revisi produk dilakukan kembari agar mampu mengatasi kelemahan yang masih ada sehingga produk yang dihasilkan akan lebih berkualitas.

(8) Uji coba pemakaian

Setelah uji coba terhadap prduk berhasil dan mungkin ada sedikit revisi yang tidak terlalu penting maka produk yang berupa model latihan diterapkan dalam kondisi nyata untuk ruang lingkup yang lebih luas, namun tetap harus dinilai kekurangan atau hambatan yang muncul guna untuk perbaikan.

(9) Revisi produk

Apabila dalam penggunaan di kondisi nyata masih ada kekurangan dan kelemahan maka produk dapat direvisi guna untuk menyempurnakan produk yang akan dihasilkan. Oleh sebab itu maka evaluasi dalam setiap penggunaan produk diperlukan untuk pembuatan produk baru lagi.

(10) Pembuatan produk massal

Apabila produk yang dihasilkan dinyatakan efektif dan sesuai dengan tujuan peneliti serta bisa bermanfaat untuk orang banyak maka produk tersebut sudah dapat diproduksi secara massal sehingga ada manfaat yang didapat dari penelitian yang peneliti buat.

2. Model Pengembangan Thiagarajan

Pengembangan Thiagarajan dalam Sugiyono mengemukakan bahwa langkah-langkah penelitian dan pengembangan disingkat dengan 4D, yang merupakan perpanjangan dari *Define*, *Design*, *Development*, and *Dissemination*. Dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2.2. Langkah-langkah pengembangan Thiagarajan
 Sumber: Sugiyono, Metode Penelitian dan Pengembangan (Bandung: Alfabeta, 2015) h. 38

Adapun penjelasan *define* (pendefinisian) berisi untuk mendapatkan produk yang telah dikembangkan beserta spesifikasinya. *Design* (perancangan) berisi tentang kegiatan untuk membuat rancangan terhadap produk yang telah ditetapkan. *Development* (pengembangan) berisi kegiatan

membuat rancangan menjadi produk dan menguji validitas produk secara berulang-ulang sampai dihasilkan sebuah produk sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan. *Dissemination* (diseminasi) berisi kegiatan menyebarluaskan produk yang telah teruji untuk dimanfaatkan orang lain.⁸

B. Konsep Model Latihan *Pointing* yang Dikembangkan

Dalam dunia olahraga kata latihan sudah tidak asing lagi di telinga kita. Latihan adalah suatu proses peningkatan kemampuan fisik yang dilakukan secara berkesinambungan. Menurut Bompa latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Latihan adalah sebuah keharusan bagi atlet dikarenakan untuk meningkatkan kemampuan dan juga menjaga kebugaran fisik, sehingga latihan menjadi makanan sehari-hari bagi atlet.

Menurut Sukadiyanto menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Adapun prinsip-prinsip latihan menurut IAAF sebagai berikut :

- a. Badan mampu beradaptasi terhadap beban latihan
- b. Beban latihan dengan intensitas dan waktu yang benar, mendatangkan kompensasi.

⁸ Ibid,

- c. Beban latihan yang ditambah dengan teratur menyebabkan over kompensasi berulang-ulang yang meningkatkan kebugaran yang lebih tinggi.
- d. Tak akan terjadi peningkatan kebugaran bila beban selalu sama atau terlalu jauh terpisah.
- e. *Over training* atau adaptasi yang tak sempurna akan terjadi bila beban latihan terlalu besar atau terlalu dekat.
- f. Adaptasi adalah khusus terhadap sifat khusus latihan.⁹

Model ini adalah suatu upaya untuk mengembangkan secara grafis, suatu model latihan yang sistematis. Dalam model ini diperlihatkan keseluruhan proses latihan yang baik, sekalipun tidak menggambarkan perincian setiap komponen. Model ini memperlihatkan hubungan antara elemen yang satu dengan yang lain serta menyajikan suatu pola urutan yang dapat dikembangkan kedalam suatu rencana untuk kegiatan latihan.

Jadi model yang dikembangkan dari permainan petanque merupakan teknik dasar petanque yang meliputi teknik *pointing* yang dikarenakan kurangnya pengembangan model latihan yang diterapkan penulis kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, dan juga sarana prasarana yang tersedia sehingga dibutuhkan pengembangan sehingga latihan tetap dapat dilakukan. Dari teknik dasar tersebut dibuat model latihan yang bervariasi sehingga membantu penulis dan guru ekstrakurikuler dalam mengembangkan petanque dan menambah wawasan siswa dalam belajar petanque. Dari model

⁹ <http://physicaltrainingcenterrace.blogspot.co.id/2013/05/pengertian-latihan.html>

pengembangan ini akan diuji dan akan di revisi oleh ahli petanque dan pelatih petanque yang berpengalaman sebelum dijadikan produk.

1. Hakikat Olahraga Petanque

Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain.

a. Sejarah Olahraga Petanque

Pada abad ke-9 SM, Penemuan alat permainan *boules* pada sebuah makam Mesir purba yang berumur 7000 SM. Pada abad ke-6 SM, bangsa Yunani kuno telah memainkan bentuk permainan *boules* dengan alat koin, kepingan batu atau bola batu. Pada awal masehi, bangsa Romawi telah memainkan *boules* dengan bola kayu yang di beri paku-paku. Pada abad pertengahan, permainan petanque telah dimainkan diseluruh eropa dikenal dengan sebutan *boules*.

Pada tahun 1907, di kota Le Ciotat, dekat Marseille, *provence*, Perancis, seorang pemain Lyonnaise Perancis bernama “Jules *Boule* Lenoir” memodifikasi permainan *boules* menjadi permainan petanque, dengan bentuk lapangan setengah dari lapangan *boules* dan dari gerakan melempar bergerak menjadi *stationer*.

Petanque berasal dari bahasa occitan yakni "*Les Pen Tanco*" yang berarti "kaki Rapat". Sejarah petanque berawal pada abad ke-6 SM orang Yunani Kuno telah memainkan permainan melempar koin, batu datar, dan bola batu, disebut spheristics. Bangsa Romawi Kuno memodifikasi permainan dengan menambahkan target yang harus didekati sedekat mungkin. Variasi Romawi dibawa ke *Provence* oleh tentara Romawi dan pelaut. Sebuah makam Romawi di Florence menunjukkan orang bermain game ini, membungkuk untuk mengukur poin. Dalam perkembangannya setelah itu masyarakat Roma, menggantikan bola batu dengan bola kayu, dengan kuku untuk memberi mereka bobot yang lebih besar.

Petanque dalam bentuk yang sekarang ditemukan pada tahun 1907 di kota La Ciotat dekat Marseilles oleh pemain Lyonnaise Prancis bernama Jules *Boule* Lenoir. Panjang pitch atau lapangan dikurangi oleh sekitar setengah, dan pengiriman bergerak diganti dengan yang stasioner. Kejuaraan petanque pertama dengan aturan baru diselenggarakan pada tahun 1910 oleh Ernest saudara dan Joseph Pitiot, pemilik sebuah kafe di La Ciotat.¹⁰

b. Olahraga petanque di Indonesia

Indonesia mengenal olahraga petanque sejak lama namun tidak diketahui pastinya. Di Indonesia, olahraga ini hanya dimainkan oleh kaum ekspatriat/ orang-orang asing yang bekerja di Indonesia melalui perkumpulan-

¹⁰ <http://sibukforever.blogspot.co.id/2011/11/olahraga-petanque-cara-bermain-dan.html>

perkumpulan ekspatriat seperti International Sport Club Indonesia (ISCI) di Ciputat Jakarta dan Jakarta Petanque Club di Ragunan Jakarta. Beberapa hotel seperti Hotel Novotel Lombok memiliki fasilitas bermain petanque di arena pasir pantai Kuta Lombok. Pada tahun 2002, Jakarta Petanque Club telah menghubungi Komite Olahraga Nasional (KONI) untuk mengembangkan olahraga ini, namun belum mencapai hasil yang baik. Pada tahun 2011, Indonesia ditunjuk menjadi tuan rumah SEA GAMES XXVI-2011 di kota Jakarta dan Palembang, dan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah petanque dimana telah dipertandingkan di SEA GAMES sejak SEA GAMES tahun 2001 di Kuala Lumpur Malaysia.

KONI Provinsi Sumatra Selatan segera menunjuk PDPDE (Perusahaan Daerah Provinsi Sumatra Selatan) untuk membentuk wadah organisasi petanque dan sekaligus mencari, menyeleksi atlet dan kepelatihan untuk menghadapi pertandingan SEA GAMES cabang olahraga petanque. Pemerintah Provinsi Sumatra Selatan sebagai tuan rumah SEA GAMES XXVI-2011 di Palembang telah membangun venue pertandingan petanque yang bertaraf Internasional di Jakabaring Sport City kota Palembang dengan memiliki 10 lane untuk latihan dan 8 lane untuk pertandingan.

Pengembangan selanjutnya pasca SEA GAMES XXVI-2011 dan untuk menghadapi kegiatan multievent Nasional dan Internasional, FOPI ditunjuk oleh KONI untuk segera membangun struktur FOPI dan mengembangkan olahraga ini di seluruh Indonesia. Pada tahun 2015 cabang olahraga petanque

telah terdaftar dalam keanggotaan KOI dan KONI pusat dan olahraga petanque sudah terdaftar sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan dalam multievent Internasional seperti Sea Games, Asean Beach Games dan multievent Nasional seperti POMNAS 2015 yang diadakan di Aceh dan PON 2016 yang diadakan di Jawa Barat.

c. Peralatan yang digunakan dalam olahraga petanque

Boules (bosi)

Terbuat dari bahan metal berdiameter min. 7,05 cm - max 8 cm. Berat bola berkisar 650 gram - 800 gram. *Boules* pertandingan harus memenuhi spesifikasi yang terukir di *boules* seperti merek *boules*, nomor seri *boules*, berat *boules*, dan ukuran *boules*.



Gambar 2.3. *Boules*(bosi)

Sumber:http://store.obut.com/media/wysiwyg/CMS/boule_stries.jpg diakses 14/10/2015

Jack (Boka)

Terbuat dari bahan kayu berdiameter 30 mm.



Gambar 2.4 Jack (boka)

Sumber: <http://pycpetanque.co.uk/ESW/Images/2013plainbuts.jpg> diakses 14/10/2015

Meteran

Meteran pengukur untuk jarak 1 meter, 5 meter, dan 10 meter.

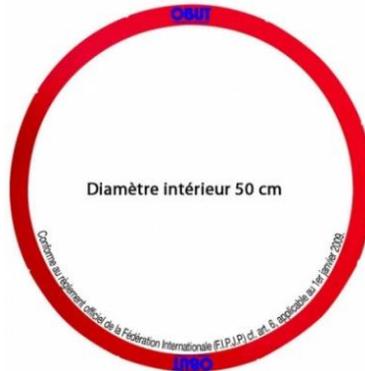


Gambar 2.5 Meteran

Sumber: <http://www.linternaute.com/sport/pratique/classement/les-sports-qui-comptent-le-plus-de-licencies/n-8-la-petanque.shtml> diakses 14/10/2015

Circle (lingkaran)

Lingkaran berdiameter 50 cm.

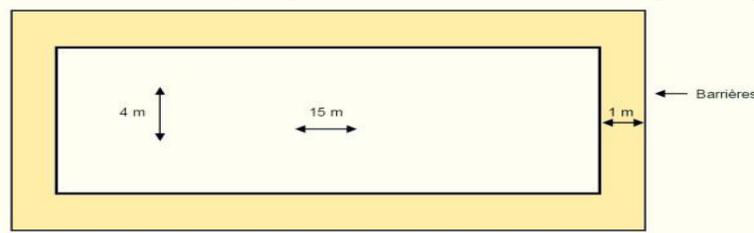


Gambar 2.6 Circle (lingkaran)

Sumber: http://www.petanquecanada.com/wp-content/uploads/2014/06/cercle_de_petanque_rigide_marque_obut.png diakses 14/10/2015

Lapangan Petanque

Berdasarkan peraturan FIPJP, standar lapangan petanque untuk kompetisi internasional dan nasional berukuran 15 meter x 4 meter. Dimainkan di atas tanah liat atau bebatuan, untuk lapangan rumput dan concrete tidak direkomendasi. Namun ada pengecualian untuk pertandingan tingkat daerah.

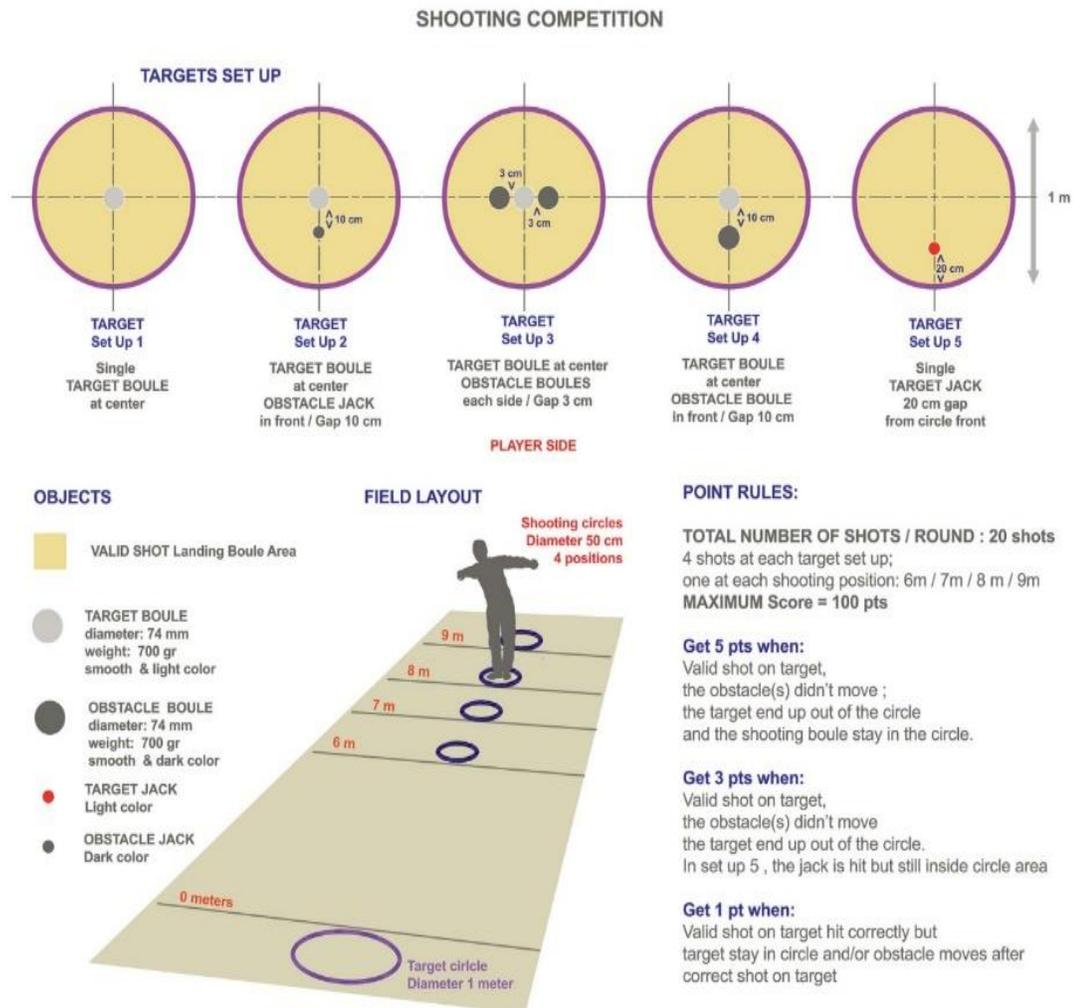


Gambar 2.7. Lapangan petanque

Sumber: <http://a404.idata.over-blog.com/600x250/5/73/33/24/ARBITRE/CODE-ARBITRAGE-MIS-A--JOUR-2012-1-.pdf---Adobe-Real-copie-12.jpg> diakses 14/10/2015

d. Jenis Pertandingan

- *Single & double* (perorang memainkan 3 bola)
- *Triple* (perorang memainkan 2 bola)
- *Shooting*



Gambar 2.8. Shooting Competition

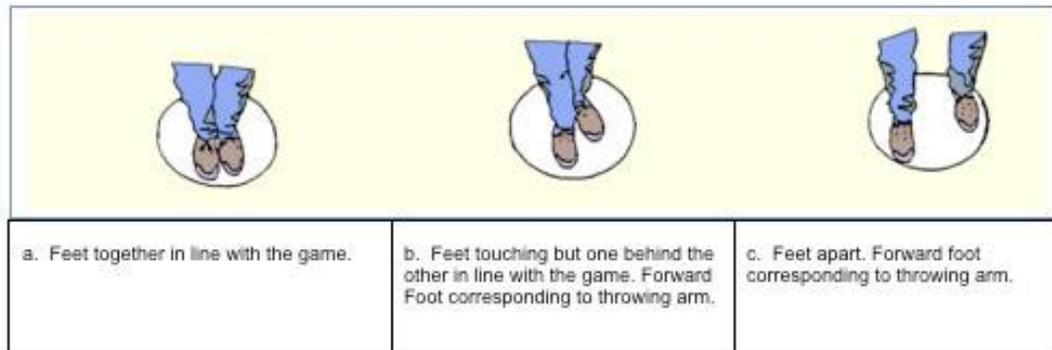
Sumber: http://www.jakartapetanque.com/wp-content/uploads/2012/05/Shooting_rules_image_web.jpg diakses 14/10/2015

e. Teknik Dasar Memegang Bosi dan Posisi Kaki



Gambar 2.9. Dasar memegang *boule*

Sumber:http://i.istockimg.com/file_thumbview_approve/45640820/3/stock-photo-45640820-man-and-petanque-ball-in-hand-on-white-background.jpg diakses 14/10/2015



Gambar 2.10. Posisi kaki di dalam lingkaran

Sumber:<http://petanque.org/img/pub/112371959643.jpg> diakses 14/10/2015

f. Cara Bermain Petanque

Sebuah koin dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang ber diameter 35-50 cm. Semua pemain harus melempar *boules* mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang menginjak tanah. Pemain pertama melempar *jack* 6-10 meter, setidaknya satu meter dari perbatasan.

Pemain yang melemparkan *jack* kemudian melemparkan *boule* pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan kemudian melempar juga. *Boule* yang terdekat dikatakan menang sementara, dan lawan harus melempar *boule* sampai lebih dekat ke *jack* dari *boules* lawan.

Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan *game* sebelumnya, dan menandakan lingkaran baru di sekitar di mana *jack* selesai dan melemparkan *jack* untuk *game* yang baru.

Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak poin ketika kedua tim tidak memiliki *boule* lebih, atau ketika *jack* keluar dari permainan. Tim yang menang menerima satu poin untuk setiap *boule* yang telah lebih dekat ke *jack* dari *boule* terbaik-ditempatkan oposisi. Jika *jack* terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim yang masih mempunyai *boule* yang belum dilempar. Tim pemenang adalah yang pertama mencapai 13 poin.

a. Ekstrakurikuler Petanque SMKN 17 Jakarta

Olahraga Petanque mulai diperkenalkan di SMKN 17 Jakarta pertama kali oleh penulis pada tahun 2014. Olahraga ini cukup digemari oleh siswa siswi SMKN 17 Jakarta, pertama-tama jumlah siswa yang ikut latihan berjumlah 10 orang namun terus bertambah. Lalu tidak lama berselang olahraga petanque menjadi salah satu ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Sampai saat ini tercatat ada 20 siswa yang mengikuti olahraga petanque ini. Setelah beberapa bulan mengikuti latihan siswa mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan di universitas negeri jakarta, dan siswa berhasil menjadi juara

1 dan juara 2 pada kejuaraan tersebut. 3 bulan berselang siswa mendapatkan juara 3 pada tiga bulanan yang diselenggarakan UNJ. Lalu prestasi terbesar yang di dapat oleh siswa-siswi SMKN 17 Jakarta adalah menjadi juara 1 dan juara 3 pada KEJURNAS PELAJAR yang juga di selenggarakan oleh UNJ. Namun pada kejuaraan yang bersifat *open* (terbuka) siswa-siswi SMKN 17 Jakarta belum bisa berbicara banyak.

Peneliti menilai bahwa siswa-siswi belum mampu berbicara di kejuaraan yang lebih tinggi, itu dikarenakan proses latihan yang masih monoton tanpa ada variasi. Sehingga penelitian ini sendiri dibuat untuk menghasilkan model latihan yang lebih efisien lagi.

2. Tehnik Dasar Olahraga Petanque

Jenis lemparan dalam olahraga petanque ada 2 jenis yaitu *pointing* dan *shooting*.

a. *Pointing*

Adalah jenis lemparan untuk mendekatkan bosi ke boka target.

b. *Shooting*

Adalah jenis Lemparan untuk menjauhkan bosi lawan dari boka.¹¹

3. Teknik Dasar *Pointing*

- *Roll*

Melempar bosi kurang dari 3 meter dari lingkaran dimana bosi tersebut menggelinding sepanjang arena mendekati boka target.

¹¹ <http://petanque.org/books/197.shtml> diakses 20/06/2015

- *Soft Lob / Half Lob*

Melempar bosu sedikit lebih tinggi membentuk kurva dan bosu jatuh dan menggelinding ke boka target.

- *High Lob / Full Lob*

Melempar bosu lebih tinggi hampir vertikal dan bosu jatuh dan menggelinding ke boka target.¹²

Dari jenis lemparan yang ada memperlihatkan menggunakan jenis lemparan parabola, atau lemparan yang menghasilkan lintasan parabola. Sehingga dengan demikian untuk menghasilkan lemparan yang tepat dibutuhkan kemampuan kinestetis yang baik untuk memperkirakan sudut lemparan yang tepat dan kekuatan lemparan yang tepat pula, karena untuk mencapai satu jarak lemparan dalam gerak parabola ditentukan oleh 2 faktor yaitu sudut elevasi lemparan dan tenaga awalan saat benda di lemparkan.¹³

Lemparan yang dilakukan dalam permainan petanque secara umum mengaplikasikan gerak parabola, dimana faktor konsistensi tenaga saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horizontal tertentu. Selain itu dibutuhkan keseimbangan yang baik untuk menjaga

¹² Ibid.

¹³ Hermawan. Iwan, Biomekanika Olahraga Petanque
<https://coachiwan.wordpress.com/2012/11/12/biomekanika-olahraga-petanque/>
diakses 20/06/2015

konsistensi arah lemparan yang dilakukan dengan melatih otot-otot keseimbangan tubuh (*core muscle*).¹⁴

*When throwing, a common fault is to “jerk” the arm, as if swings forward when starting the forward swing, the player has a tendency to move (the more you ‘force’ the arm, the more you move). The result is a loss of accuracy and often result is not throwing straight.*¹⁵

Artinya: Ketika melempar, kesalahan umum adalah untuk "sentakan" lengan, seolah ayunan ke depan ketika memulai ayunan ke depan, pemain memiliki kecenderungan untuk bergerak (semakin anda 'memaksa' lengan, semakin anda bergerak). Hasilnya adalah hilangnya akurasi dan sering mengakibatkan tidak membuang lurus.

4. Tahapan Belajar Teknik

Teori dalam olahraga ada yang menjabarkan apa saja tahapan belajar motrik. Fitts dan Posner membagi pembelajaran motorik menjadi tiga tahapan. Yang pertama kognitif, asosiatif dan otomasisasi.

a. Tahapan Kognitif

- Pada tahap ini isyarat dipahami dan diinformasikan dalam rencana yang berupa konsep-konsep untuk dilakukan tahapan berikutnya.

¹⁴*Ibid.*

¹⁵SOUF Gilles, *The Winning Trajectory* (French: Copy Media, 2015), h. 41.

- Dituntut kecakapan persepsi untuk memformulasikan stimulus-stimulus yang diterima menjadi respon-respon yang akan dilakukan.
- Siswa mulai berpikir dan merencanakan tentang gerakan yg dipelajari (*motor plan*).
- Pada tahap ini terjadi banyak kesalahan, dan peran intelektual penting untuk membentuk *motor plan* yang benar.

b. Tahapan Asosiatif

- Pada tahap ini mengutamakan latihan.
- Latihan untuk perbaikan gerakan sesuai dengan ketentuan.
- Latihan berulang-ulang untuk memperkuat stimulus dan respons.
- Pada tahap ini sudah mulai mampu melakukan gerakan dan menyesuaikan diri dengan gerak yang dilakukan.
- Gerakan yang dilakukan sudah mulai konsisten tetapi masih belum otomatis.

c. Tahapan Otomatisasi

- Pada tahap ini gerakan yang dilakukan tidak lagi memerlukan konsentrasi penuh, gerakan yang dilakukan hampir tidak terpengaruh oleh kegiatan lain yang simultan.
- Gerakan dilakukan secara otomatis.¹⁶

Selain tahapan-tahapan ini ada juga faktor lain yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, diantaranya adalah kondisi kesehatan, bentuk tubuh, nilai-nilai psikis, kesegaran jasmani keseluruhan, efisiensi teknik, kapasitas khas dari alat-alat tubuh, kecakapan taktik dan juga pengalaman bertanding.¹⁷

¹⁶ Heryl A. Coker. *Motor Learning and Control for Practitioner*. (New York Mc Graw,2004, hal.98-100

¹⁷ Siregar.M.F, Ilmu Pengetahuan Melatih (Jakarta : Koni Pusat, 1978)

Apabila tahapan-tahapan tersebut dapat dilalui dengan baik dan juga ditunjang dengan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga dapat dipenuhi maka keberhasilan seorang atlet sudah ada didepan mata.

Secara konseptual, dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 kita dapat merumuskan tentang pengembangan diri sebagai berikut : Pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru. Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga pendidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Dengan demikian, yang dimaksud kegiatan ekstrakurikuler adalah berbagai kegiatan sekolah yang dilakukan dalam rangka memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi, minat, bakat dan hobi yang dimilikinya yang dilakukan di luar jam pelajaran normal.¹⁸

¹⁸ M. Daryanto, Administrasi dan Manajemen Sekolah (Jakarta : Rineka Cipta, 2013), h.146

Kegiatan dalam ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.¹⁹

Sekolah Menengah kejuruan (SMK) Adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama atau setara SMP/MTs.

Siswa SMK masih dikategorikan sebagai masa remaja. Secara umum remaja dapat didefinisikan sebagai suatu tahap perkembangan biologis, psikologis, moral dan agama. Remaja juga merupakan pola identifikasi dari anak-anak menuju dewasa.

C. Kerangka Teoretik

Cabang olahraga petanque tergolong dalam olahraga baru di Indonesia. Olahraga petanque adalah suatu olahraga dalam bentuk permainan yang tujuannya mendekatkan bola besi ke bola kayu dengan cara melempar bola besi dengan posisi berdiri atau jongkok di dalam sebuah lingkaran. Olahraga petanque terdapat 2 jenis lemparan yaitu *pointing* dan *shooting*. Dalam melakukan *pointing* terdapat 2 komponen keberhasilan yaitu, sudut

¹⁹ <http://id.wikipedia.org/wiki/ekstrakurikuler>. Online. Diakses rabu, 14 oktober 2015

elevasi lemparan dan tenaga awalan . Dengan adanya teknik *pointing* membuat banyak model latihan dasar yang ada di dalamnya. Dengan menggunakan peralatan sederhana dapat dibuat beberapa model latihan sederhana yang dapat diterapkan kepada siswa-siswi untuk menambah pengetahuan dan juga meningkatkan kemampuan teknik dasarnya.

Sekolah SMKN 17 Jakarta merupakan sekolah yang dipunyai pemerintah dengan segudang prestasi olahraga petanque di tingkat sekolah. Dengan bentuk apresiasi sekolah mulailah dipenuhi sarana dan prasarana yang menunjang prestasi siswanya. Dengan semakin banyaknya siswa-siswi yang mengikuti olahraga ini dan juga makin banyaknya sosialisasi yang dilakukan oleh FOPI maka dibutuhkan juga model latihan yang baru yang lebih efisien lagi, sehingga prestasi yang telah didapat oleh sekolah tidak menurun bahkan bisa meningkat ke jenjang yang lebih tinggi lagi yaitu di tingkat Internasional. Apalagi olahraga ini sudah di pertandingan pada SeaGames dan juga pada PON 2016 di Bandung. Dengan ini maka guru pendidikan jasmani dan pelatih berusaha meningkatkan model latihan permainan olahraga petanque diberbagai club-club maupun sekolah-sekolah.

Pengembangan model latihan permainan ini bisa dimodifikasi dengan cara apapun agar proses latihan bisa terlaksana, dengan adanya pengembangan ini bisa menjadi acuan bagi pelatih dan guru olahraga bisa menerapkan di sekolah-sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Model latihan dasar olahraga petanque yang bervariasi melatih siswa belajar kreatif dan membuat siswa tidak mudah bosan. Pengembangan model latihan *pointing* olahraga

petanque akan diterapkan dari berbagai bentuk model dan nantinya dijadikan buku panduan bagi pelajar SMK dan Se-derajat.