

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga *petanque* adalah salah satu cabang olahraga akurasi yang membutuhkan skill dan teknik dalam memainkannya. Olahraga *petanque* merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Negara Prancis. Masuknya olahraga *petanque* ke Indonesia bersamaan dengan adanya pesta olahraga se Asia Tenggara yaitu Sea Games pada tahun 2011 bertempat di Jakarta dan Palembang. Dan pada saat itu olahraga *petanque* menjadi salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan pada Sea Games tersebut.

Olahraga *petanque* masuk ke dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) pada bulan desember tahun 2012, merupakan sosialisasi pertama kalinya olahraga *petanque* yang dilakukan di Provinsi DKI Jakarta. Pada saat itu juga terbentuknya Klub Olahraga Prestasi *Petanque* Universitas Negeri Jakarta yang diketuai oleh Hadi Aulia Rachman dan Ramdan Pelana sebagai pembina.

Saat ini *petanque* menjadi salah satu olahraga prestasi di Indonesia, cabang olahraga *petanque* sudah dipertandingkan pada multi event Nasional dan Internasional. Untuk event Nasional *petanque* sudah di pertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) dan eksebisi Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat 2016 lalu. Untuk event Internasional *petanque* sudah di pertandingkan pada ASEAN University Games dan SEA Games.

Pemerograman atau pengembangan atlet-atlet di Indonesia khususnya di kampus-kampus sudah mulai gencar dilakukan. Saat ini FIK UNJ *Petanque* klub sedang mempersiapkan atlet-atletnya untuk ajang POMNAS XVII di Padang, Sumatera Barat. Hal ini ditunjang juga dengan mengikuti kejuaraan-kejuaraan terbuka untuk memperbanyak jam terbang mereka, sehingga para atlet dapat memperkuat mental mereka dan mengukur sejauh mana kemampuan mereka telah berkembang.

Untuk mencapai prestasi terdapat 4 komponen yang memegang peran penting yaitu, 1) Aspek biologi meliputi potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh, gizi. 2) Aspek psikologi meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi gerak. 3) Aspek lingkungan meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim. 4) Aspek penunjang meliputi pelatih, program latihan, penghargaan/bonus (Pelana, 2016).

Salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai suatu prestasi ialah kondisi fisik yang baik. Untuk menilai kondisi fisik yang baik perlu dilakukan pengukuran komposisi tubuh, dengan pengukuran tersebut kita dapat mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap asupan makanan dan cairan serta mendapat informasi yang relevan terhadap upaya pencegahan dan penanganan penyakit. Komposisi tubuh juga merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani, artinya jika seseorang memiliki komposisi tubuh yang baik, maka ia akan memiliki kebugaran jasmani yang baik pula.

Olahraga *petanque* dimainkan dengan menggabungkan gerakan berjalan, melempar, dan jongkok dalam waktu yang relatif lama dan dengan intensitas

yang rendah. Olahraga ini dapat dimainkan dengan menggunakan waktu 1 jam, 1 setengah jam, juga dapat dimainkan tanpa ada batasan waktu atau *no time*, dalam hal ini permainan dinyatakan selesai jika salah satu tim dapat mencapai skor 11 atau 13. Untuk penggunaan waktu dan skor tersebut ditentukan oleh panitia penyelenggara pertandingan pada saat *technical meeting*.

Biasanya pada kejuaraan Nasional atau kejuaraan terbuka, olahraga *petanque* dimainkan dari pagi hingga malam hari bahkan pernah terjadi pertandingan hingga dini hari, hal tersebut menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan mengenai kondisi fisik para atlet, terutama pada sistem metabolisme energi pada atlet tersebut. Dalam hal tersebut olahraga *petanque* sangat memerlukan ketahanan (*endurance*), produksi energi di dalam tubuh akan bergantung terhadap sistem metabolisme energi secara aerobik melalui pembakaran karbohidrat, lemak dan juga sedikit dari pemecahan protein. Oleh karena itu maka atlet-atlet harus mempunyai kemampuan yang baik dalam memasok oksigen ke dalam tubuh agar proses metabolisme energi secara aerobik dapat berjalan dengan sempurna.

FIK UNJ *Petanque* klub sudah mengikuti banyak kejuaraan pada setiap tahunnya, berdasarkan data prestasi FIK UNJ *Petanque* klub, pada tahun 2017 merupakan puncak kejayaannya dengan berhasil meraih 16 kali juara 1, 14 kali juara 2 dan 15 kali juara 3 dalam 16 kejuaraan yang diikuti pada tahun tersebut. Namun pada tahun berikutnya mengalami sedikit penurunan, tercatat 11 kali juara 1, 6 kali juara 2 dan 10 kali juara 3 dari 10 kejuaraan yang diikuti pada tahun 2018. Serta pada tahun 2021 – 2022 tercatat mendapat 1 kali juara 1, 1

kali juara 2 dan 5 kali juara 3 dari 5 kejuaraan yang telah diikuti. Dari data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan prestasi dari tahun 2017.

Berdasarkan hasil pengukuran *bleep test* yang dilakukan pada bulan Juni tahun 2022 menunjukkan bahwa tingkat VO2 Max atlet FIK UNJ *Petanque* klub tergolong kurang. Hal ini menjadi salah satu penyebab penurunan prestasi yang terjadi pada FIK UNJ *Petanque* klub. Selain itu kurangnya perhatian mengenai kondisi komposisi tubuh yang menjadikan atlet tidak mengetahui komponen komposisi tubuh apa saja yang perlu ditingkatkan atau yang perlu dikurangi.

Oleh karena itu perlu di teliti agar dapat menjadi solusi, sebagaimana pertandingan *petanque* membutuhkan kondisi fisik yang baik sehingga dalam pertandingan atlet dapat mengeluarkan kemampuan secara maksimal. Maka dari itu peran pelatih dibutuhkan untuk memperhatikan komposisi tubuh para atletnya melalui pendekatan untuk memberikan pengertian agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi sehingga kebugaran atlet tetap terjaga. Untuk itu peneliti ingin meneliti secara mendalam tentang **“Analisis Komposisi Tubuh Atlet Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta *Petanque* Klub”** sehingga peneliti dapat menyampaikan informasi terkait komposisi tubuh atlet FIK UNJ *Petanque* Klub.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Menurunnya prestasi atlet FIK UNJ *Petanque* klub.
2. Kondisi fisik atlet kurang diperhatikan.

3. Kurangnya pengetahuan tentang kondisi komposisi tubuh para atlet *Petanque* FIK UNJ.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah yaitu pada Analisis Komposisi Tubuh pada Atlet *Petanque* FIK UNJ dengan menggunakan alat *mi body composition scale*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimana kondisi komposisi tubuh pada atlet FIK UNJ *Petanque* klub?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi komposisi tubuh pada atlet FIK UNJ *Petanque* Klub
2. Sebagai bahan referensi pelatih untuk memperhatikan komposisi tubuh atletnya
3. Sebagai sumbangan ilmiah bagi dunia olahraga dan untuk perkembangan cabang olahraga *petanque*.