

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern sekarang manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk peningkatan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Sekarang ini olahraga *petanque* sudah berkembang di daerah-daerah seluruh provinsi dari segi teknik, fasilitas, dan prestasi. Olahraga *petanque* merupakan salah satu olahraga baru akurasi di Indonesia yang berasal dari Prancis. Olahraga *petanque* ini termasuk olahraga yang menunjang prestasi di daerah DKI Jakarta dan memiliki banyak atlet yang berpotensi.

Permainan olahraga *petanque* berlangsung sangat lama, untuk itu dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik di dalam olahraga *petanque* sangat membutuhkan beberapa unsur kondisi fisik diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi. Kondisi fisik yang baik tidak hanya akan meningkatkan kemampuan gerak tetapi juga akan meningkatkan kualitas teknik dan sekaligus akan menambah kekuatan mental. Olahraga *petanque* terdapat 2 teknik yaitu *pointing* dan *shooting*. Teknik *pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan. Teknik *shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target, diperlukan ketika bosi lawan dekat dengan boka (Pelana, 2020).

Salah satu faktor fisik yang menunjang terhadap teknik *pointing* dan teknik *shooting petanque* ini yaitu komponen kondisi fisik fleksibilitas bahu. Rusli Lutan dalam Siregar dkk., 2018 menjelaskan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya fleksibilitas. Pada permainan *petanque*, gerakan - gerakan bahu untuk *shooting* dan *pointing* memerlukan fleksibilitas. Apabila fleksibilitas pada bahu kurang baik,

memungkinkan *pointing* dan *shooting* yang dilakukan menjadi kaku atau kurang luwes sehingga gerakan yang dilakukan sedikit terhalang ruang gerakannya.

Pada saat melakukan teknik *shooting* dibutuhkan lemparan untuk menghantar bola menuju target bola sesuai jarak 6 sampai 10 meter dan ayunan atau gerakan menarik bola kebelakang (*hyperextension*) seperti menarik tali busur panahan yang fungsinya untuk menghantarkan bola (*flexion*) menuju target. Semakin jauh jarak target semakin membutuhkan tenaga untuk menghantarkan bola, dalam hal ini membutuhkan ruang lingkup yang bagus atau ROM (*Range of Motion*) pada bahu yang maksimal, maka diperlukan fleksibilitas yang baik dengan cara melatih fleksibilitas pada sendi bahu secara rutin dan efektif. Semakin lentur sendi bahu semakin banyak ruang lingkup gerak yang bisa dilakukan oleh sendi bahu.

Banyak atlet *petanque* DKI Jakarta yang masih belum konsisten saat melakukan lemparan *shooting* misalnya saat masing-masing atlet memiliki kesempatan 3 bola untuk *shooting* ternyata ada 1 atau 2 pasti gagal saat latihan maupun pertandingan dan mengakibatkan gagal mendapatkan poin maksimal bahkan bisa ketinggalan poin. Maka apabila teknik *shooting* kita tepat bisa memungkinkan lebih mudah mendapatkan poin maksimal. Banyak dari mereka yang melakukan lemparan *shooting* dengan baik hanya diawal pertandingan hal ini mengurangi kestabilan lemparan *shooting*. Teknik *shooting* memiliki keunggulan yang lebih dibandingkan dengan teknik *pointing*, yaitu dapat mengatur strategi menyerang, karena apabila *shooting* kita tepat mengenai target dan berhasil *carreau* (diam di tempat) maka dapat menjadi poin untuk kita (Andika dkk., 2019). Dari permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan fleksibilitas bahu dengan hasil *shooting* pada atlet *petanque* DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya konsistensi dalam lemparan *shooting* pada atlet *petanque* DKI Jakarta.
2. Fleksibilitas bahu sangat dibutuhkan untuk lemparan *shooting* pada atlet *petanque* DKI Jakarta.
3. Kurangnya pengetahuan tentang latihan meningkatkan fleksibilitas bahu pada atlet *petanque* DKI Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu Hubungan Fleksibilitas Bahu Dengan Hasil *shooting* Pada Atlet *Petanque* DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan fleksi dengan hasil *shooting* atlet *petanque* DKI Jakarta?
2. Bagaimana hubungan ekstensi dengan hasil *shooting* atlet *petanque* DKI Jakarta?
3. Bagaimana hubungan fleksi dan ekstensi dengan hasil *shooting* atlet *Petanque* DKI Jakarta?
4. Apakah ada hubungan fleksibilitas bahu dengan hasil *shooting* atlet *Petanque* DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang ilmu keolahragaan dan seluruh pelatih dan atlet *petanque*.

2. Manfaat Praktis
 - a) Bagi peneliti

Selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi

b) Bagi Prodi Ilmu Keolahragaan

Sebagai masukan dan referensi baru bagi dosen dalam memberikan materi dalam proses latihan khususnya dalam cabang olahraga *petanque*.

c) Bagi atlet *petanque*

Sebagai kajian dan rekomendasi bagi para atlet dalam upaya meningkatkan teknik *petanque*.

