

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga *Petanque* merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Prancis dan masuk ke Indonesia di tahun 2011, menjadi salah satu olahraga yang semakin populer di Indonesia, akan tetapi olahraga ini masih harus dikembangkan (Okilanda et al., 2018). *Petanque* merupakan jenis olahraga permainan yang terfokuskan kepada akurasi. Olahraga ini mudah dipelajari namun sulit dikuasai, menawarkan perpaduan antara kesenangan, strategi, dan olahraga. Baik dimainkan secara individu maupun tim, *petanque* dapat dinikmati oleh berbagai kalangan usia dan tingkat kemampuan. Olahraga ini dimainkan dengan bola besi (*bosi*) dan bola kayu (*boka*) di lapangan berukuran 4 x 15 meter, *petanque* menguji ketangkasan, presisi, dan kemampuan membaca taktik lawan.

Dalam olahraga *Petanque* terdapat 3 jenis nomor yang di gunakan dalam pertandingan, yaitu *single, double dan triple*. Dalam bermain nomor *single dan double* pemain menggunakan 3 buah bola besi sedangkan di nomor *triple* tiap pemain hanya menggunakan 2 bola besi saja. Tujuan utama bermain *petanque* yaitu melempar *bosi* sedekat mungkin dengan bola kayu (*boka*) yang menjadi sasaran. Poin diperoleh berdasarkan *bosi* tim yang paling dekat dengan *boka* dibandingkan dengan *bosi* tim lawan. Penghitungan point akan di tentukan jika *bosi* ke dua tim sudah habis dan *bosi* yang paling dekat dengan *boka* di hitung 1 point.

Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat beberapa komponen aspek yang harus diperhatikan dalam olahraga *petanque* yaitu, aspek antropometri meliputi tinggi badan, panjang lengan dan panjang telapak tangan dan aspek biomotor meliputi kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, power otot lengan, kekuatan peras tangan, dan koordinasi mata tangan (Hanief & Purnomo, 2019). Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa terdapat komponen aspek yang mempengaruhi yaitu kekuatan otot lengan yang baik untuk menghasilkan lemparan yang maksimal dan kelentukan pergelangan tangan yang berguna untuk mengarahkan bola besi agar tepat mengenai bola besi (Amalia et al., 2019).

Komponen aspek pada olahraga *petanque* secara menyeluruh harus dipelajari untuk meningkatkan akurasi dan hasil lemparan yang efektif. Olahraga *petanque* membutuhkan akurasi yang baik dari pemain untuk mengarahkan bola ke arah yang dikehendaki. Hal ini membutuhkan komponen fisik yaitu koordinasi dan konsentrasi. Konsentrasi berperan penting dalam olahraga *petanque* karena bila berkurang atau terganggunya konsentrasi atlet pada latihan maupun pertandingan akan menimbulkan masalah karena untuk menghasilkan skor sebanyak mungkin dibutuhkan juga konsentrasi yang tinggi terutama dalam teknik *pointing* dan *shooting* (Widodo & Hafidz, 2018).

Pada olahraga *petanque* terdapat dua teknik yaitu, teknik *pointing* dan teknik *shooting*. Teknik *pointing* merupakan cara melempar atau menghantarkan bola besi yang alami dan bertujuan untuk mendekatkan bola besi dengan bola kayu (target). Teknik *shooting* merupakan salah satu teknik dalam permainan *petanque* yang memerlukan akurasi, konsentrasi yang tinggi dan ketepatan

dalam melakukan *shooting*, dan Teknik *shooting* bertujuan untuk menghilangkan bola besi lawan dengan cara menembak bola besi lawan yang dekat dengan bola kayu (target).

Teknik *pointing* dan *shooting* merupakan teknik dasar permainan *petanque* yang perlu diutamakan dalam pencapaian prestasi yang optimal. Dalam bermain *petanque* penting dalam menguasai ke 2 teknik ini agar lebih menguasai strategi yang diterapkan. Strategi *pointing* dan *shooting* menjadi bagian penting dalam permainan *petanque*, karena kedua teknik dapat mengontrol permainan dan menempatkan bola pada posisi yang menguntungkan. Dalam penerapan kedua teknik *petanque* diperlukan kekuatan otot, karena mempengaruhi ketepatan lemparan dalam permainan *petanque*. Kekuatan otot pemain untuk menguasai dua teknik dasar ini dengan lebih baik akan meningkatkan peluang keberhasilan pertandingan.

Teknik *pointing* dan *shooting* sudah dikuasai oleh para atlet level mahasiswa, namun beberapa ditemukan bahwa pada teknik *pointing* dan *shooting* untuk level anak-anak masih terjadi kendala. Hal ini terlihat dari pengamatan peneliti saat beberapa kali latihan *shooting* bola tidak sampai target. Kejadian ini cukup fatal karena ketika bola menyentuh tanah terlebih dahulu sebelum bola target menyentuh tanah, maka hal ini berpengaruh kepada hasil lemparan kemungkinan besar bola akan berubah arah dan tidak terkena bola target. Pemasalahan ini terjadi karena kekuatan yang dimiliki anak masih kurang, sehingga berpengaruh pada akurasi *shooting*.

Pada saat pengamatan peneliti secara langsung, pelaksanaan *game* terdapat kesalahan pelaksanaan teknik *shooting*, sering kali terjadi kesalahan yang dilakukan anak-anak melakukan teknik *shooting* yang tidak sesuai target. Kasus seperti ini sering terjadi ketika posisi bola target berada lurus sebelum bola team sendiri, kesalahan terjadi ketika kekuatan dan kontrol lemparan yang kurang mengakibatkan bola yang di lempar mendarat di bola team sendiri, hal ini berdampak team mengakibatkan kehilangan point.

Permasalahan lain karena penggunaan alat yang monoton dan kurang bervariasi, hal ini dapat menurunkan motivasi dan minat anak-anak dalam bermain petanque. Anak-anak menjadi terbiasa dengan satu jenis boule saja, sehingga ketika mereka harus menggunakan boule yang berbeda, mereka akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan teknik dan grip yang tepat. Setiap anak memiliki karakteristik fisik yang berbeda, seperti ukuran tangan, dan kekuatan lengan. Dengan hanya menggunakan satu jenis boule, anak-anak menjadi terbatas dalam mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan kemampuan individu mereka.

Berdasarkan permasalahan yang ada, di perlukan peningkatkan akurasi *shooting* dalam *petanque*, terutama bagi anak-anak. Akurasi merupakan kecermatan, ketelitian dan ketepatan, ini berarti olahraga akurasi adalah olahraga yang mengutamakan kecermatan atau ketepatan untuk mencetak kemenangan (Ermika, 2020). Salah satu cara untuk meningkatkan akurasi adalah dengan metode latihan variasi menggunakan *Resistance Band* dan *Dumbbell*. *Resistance band* dan *Dumbbell* lebih bersifat interval dengan latihan kekuatan tangan, berguna untuk melatih kelenturan dan kekuatan fisik seseorang. Karena jenis

latihan didalamnya dilakukan secara variasi maka tidak akan membosankan bagi anak-anak. Selain itu *Resistance Band* dan *Dumbbell* mampu mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan daya tahan tubuh, kekuatan serta kecepatan. Variasi latihan dengan menggunakan *Resistance Band* dan *Dumbbell* dibuat dengan menargetkan bagian-bagian otot tertentu yang berguna untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan atau kekuatan. Program latihan ini mampu memberikan suatu tantangan baru sehingga dapat memperbaiki akurasi teknik *shooting* pada olahraga *petanque*.

Penggunaan latihan menggunakan *Resistance Band* dan *Dumbbell* masih belum digunakan dalam meningkatkan akurasi keterampilan teknik *shooting* pada anak-anak. Oleh karena itu, alat tersebut apabila dipadukan dengan suatu program latihan yang tepat, akan dapat meningkatkan power otot lengan. Tambahan lainnya apabila digabungkan dengan latihan teknik dalam program konversi tahapan latihan teknik akan dapat memperoleh keuntungan lebih dalam latihan khususnya teknik *shooting* yang menjadi sasaran program latihan oleh peneliti. Berdasarkan hal ini maka peneliti menitik beratkan pada bagaimana memperoleh peningkatan kemampuan teknik *shooting* pada anak-anak.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

- a. Teknik *shooting* olahraga *petanque* yang belum dikuasai oleh level anak-anak.
- b. Kurangnya *power* pada otot lengan usia 10 – 12 tahun.

- c. Kesulitan pada jarak *shooting*.
- d. Metode latihan yang kurang bervariasi.
- e. Kekurangan teknik ball to ball.
- f. Kurangnya keberanian *shooting*.
- g. Komponen yang mempengaruhi *shooting*.
- h. Metode latihan penguatan menggunakan *Dumbbell*.
- i. Metode latihan penguatan menggunakan *Resistance band*.

C. Pembatasan Masalah

1. Metode latihan peningkatan keberhasilan teknik *shooting petanque*.
2. Metode latihan peningkatan keberhasilan teknik *shooting petanque* yang biasa menggunakan *Resistance band*.
3. Metode latihan peningkatan penguatan terhadap peningkatan keberhasilan teknik *shooting petanque* antara menggunakan *Dumbbell* dan *Resistance Band*.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah latihan menggunakan *Resistance band* dapat meningkatkan hasil *shooting*?
2. Apakah latihan menggunakan *Dumbbell* dapat meningkatkan hasil *shooting*?

3. Apakah terdapat perbedaan tingkat keberhasilan teknik *shooting petanque* antara latihan kekuatan dengan *Resistance band* dan *Dumbbell*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

a. Secara teoritis :

1. Variasi latihan seperti ini di harapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan hasil keberhasilan teknik *shooting* dalam permainan olahraga *petanque*.
2. Hasil penelitian dari variasi latihan *shooting* ini diharapkan dapat memberikan dampak *positif* terhadap keberhasilan lemparan *shooting* olahraga *petanque*.
3. Kajian penelitian ini di harapkan ber dampak kepada kekuatan atlet untuk meningkatkan power otot lengan dalam melakukan teknik *shooting*.

b. Secara praktis :

1. Mengetahui perbandingan latihan menggunakan *Resistance band* dan *Dumbbell* di jarak 6 meter.
2. Sebagai panduan atau *referensi* untuk atlet pelajar dan bagi yang berminat di cabang olahraga *petanque*.
3. Sebagai sumbangan ilmiah bagi dunia olahraga dan juga untuk perkembangan olahraga *petanque*.