

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga Petanque berasal dari Negara Prancis. Olahraga ini awalnya merupakan olahraga tradisional asal Prancis, lalu dikembangkan sebagai cabang olahraga prestasi, permainan tradisional dengan induk olahraga Petanque Internasional bernama *Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal (FIPJP)* yang didirikan di Marseille, Prancis pada tahun 1958.

Olahraga Petanque datang ke Indonesia kiranya pada tahun 1990an karena olahraga ini dibawa oleh para ekspatriat Prancis ke Indonesia namun masih terbatas dikalangan ekspatriat saja. Baru pada tahun 2011 ketika Indonesia menjadi tuan rumah SEA Games ke-26 di Jakarta – Palembang, Petanque menjadi olahraga yang dipertandingkan. Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan melalui KONI Provinsi Sumatera Selatan, menunjuk Perusahaan Daerah Pertambangan dan Energi untuk mengemban amanah yang diberikan untuk membentuk wadah olahraga petanque sekaligus mencari calon atlet untuk SEA GAMES 2011 di Palembang. Maka Perusahaan Daerah Pertambangan Dan Energi atau dikenal dengan sebut PDPDE membentuk Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) pada tanggal 11 Maret 2011 dan membiayai kegiatan kegiatan FOPI untuk SEA GAMES 2011.

Olahraga Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet/jack/boka* 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. Tetapi dalam kejuaraan nasional ataupun internasional menggunakan lapangan tanah keras.

Menurut FOPI (2012) Teknik dasar permainan petanque *pointing* dan *shooting*, teknik *pointing* yaitu mendekatkan bola besi kepada target yaitu bola kecil yang terbuat dari kayu. Sedangkan teknik *shooting* yaitu menjauhkan bola lawan sejauh-jauhnya bahkan sampai bola lawan keluar dari lapangan pertandingan.

Klub petanque Jakarta dan Tangerang kini sudah berkembang dengan adanya event-event yang diselenggarakan maupun event-event yang diikuti dalam lingkup Nasional maupun Internasional. Dalam event Nasional dan Internasional cabang olahraga petanque mempertandingkan 11 kategori yaitu *shooting men, shooting women, single men, single women, double men, double women, mix double, triple men, triple women, triple2w1m, triple2m1w*.

Klub petanque Jakarta dan Tangerang telah banyak mengikuti kejuaraan dan banyak mendapatkan penghargaan maupun pengalaman. Dalam lingkup Nasional klub petanque Jakarta dan Tangerang sudah mulai disegani ketika mengikuti berbagai kejuaraan. Terbukti dalam perolehan penghargaan di kejuaraan-kejuaraan tingkat Nasional klub petanque Jakarta

dan Tangerang sudah banyak memperoleh prestasi. 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.

Olahraga Petanque mengkombinasikan gerakan menjadi satu seperti berjalan, melempar, dan jongkok dalam waktu yang relatif lama dengan intensitas yang rendah dan juga tidak memiliki batasan usia. Olahraga ini dimainkan dengan skor 13 dan tidak ada batasan waktu dalam bermain Petanque, bisa 1-3 jam sampai skor menjadi 13. Petanque dimainkan dari pagi hingga malam hari sehingga memerlukan perhatian khusus untuk metabolisme tubuh pemain tersebut. Karena sistem metabolisme seseorang berbeda sesuai dengan jenis kelamin, usia dan riwayat penyakit. Selain itu makanan cepat saji yang sering dikonsumsi pada zaman sekarang sangat berbahaya bila dikonsumsi secara berkepanjangan. Hal ini akan menyebabkan obesitas, tubuh kekurangan nutrisi, diabetes dan meningkatnya kolesterol dalam darah. Terlalu banyak kolesterol dalam darah bisa berbahaya. Maka dari itu sangat dianjurkan untuk mengubah gaya hidup terutama pola makan dan kegiatan atau aktivitas sehari-hari yang menunjang kesehatan.

Komposisi di dalam tubuh bisa menjadi tidak seimbang jika asupan makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi standar angka kecukupan gizi. Makanan memiliki berbagai fungsi seperti sebagai penghasil energi, membangun dan memelihara jaringan. Makanan yang dikonsumsi pun perlu diimbangi dengan aktivitas fisik, karena jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka tubuh akan menimbun sisa-sisa makanan yang tidak terbakar dan akan berdampak pada keseimbangan tubuh.

Disebutkan dalam Undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 6 yang berisi: Pengolahraga adalah orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh sebab itu pola hidup sehat merupakan pola hidup yang menjaga asupan makanan dan berolahraga secara teratur dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Oleh karena itu maka dibutuhkan sebuah penelitian untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah sehingga penelitian tersebut bisa dijadikan pilihan untuk melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga kesehatan, apalagi bila pengolahraga mengetahui hasil dari manfaat olahraga yang satu kali saja sudah memberikan efek yang baik bagi tubuh mereka. Penulis menyatakan efek dari berolahraga Petanque salah satunya meningkatkan metabolisme tubuh seperti menurunkan kadar kolesterol total dalam tubuh.

Berdasarkan latar belakang dan masalah di atas, dengan ini peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Efek Kerja Bermain Petanque Selama 60 menit Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Pada Pengolahraga Klub Petanque Jakarta dan Tangerang.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Apakah dengan bermain petanque selama 60 menit dapat menurunkan kadar kolesterol total ?
2. Bagaimana bermain petanque selama 60 menit dapat menurunkan kadar kolesterol total ?
3. Seberapa signifikan bermain petanque selama 60 menit terhadap penurunan kadar kolesterol total ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu Efek Kerja Bermain Petanque Selama 60 menit terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Pada Pengolahraga Klub Petanque Jakarta dan Tangerang.

## **D. Rumusan Masalah**

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

“Apakah efek kerja bermain Petanque selama 60 menit dapat menurunkan kadar kolesterol total ? “

### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Untuk membantu menjaga kestabilan kadar kolesterol tinggi dalam tubuh.
2. Untuk mengetahui efek kerja bermain Petanque selama 60 menit terhadap penurunan kadar kolesterol pada pengolahraga klub Petanque Jakarta dan Tangerang.
3. Sebagai bahan referensi atau panduan bagi masyarakat yang berminat dalam olahraga petanque.
4. Sebagai sumbangan ilmiah bagi dunia olahraga dan untuk perkembangan cabang olahraga petanque.

