

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hasil pengamatan di lapangan untuk atlet pemula SDN Rawamangun 09 yang sedang latihan dilapangan FIKK UNJ *Petanque Club* pada hari senin pagi, ketika atlet pelajar SDN Rawamangun 09 sedang melakukan latihan, dari beberapa lemparan tersebut dapat diketahui beberapa kekurangan dalam melakukan teknik lemparan, khususnya dalam teknik *shooting*. Banyak atlet mengalami kesulitan dalam melempar dan mengenai bola target, dengan banyak lemparan yang tidak lurus, baik ke kanan maupun ke kiri. Teknik *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga *petanque* yang bertujuan untuk mengusir bola lawan dekat dengan boka. (Sutrisna et al., 2018)

Beberapa atlet juga menunjukkan kesalahan dalam posisi berdiri di dalam *circle*, dimana kedua kaki mereka sejajar, yang menyebabkan arah lemparan menjadi tidak teratur. Sebaiknya, kaki tumpuan sedikit maju dibandingkan kaki yang lain dan mengarah ke bola target untuk membantu menjaga keseimbangan dan memastikan lemparan tetap lurus.

Selain itu, banyak atlet yang belum memahami cara memegang bosi dengan benar dan efisien. Mereka cenderung memegang bosi seperti bola biasa, tanpa merapatkan jari-jari tangan saat menggenggam bosi *petanque*. Cara yang benar adalah dengan merapatkan jari tengah, manis, dan telunjuk,

lalu meletakkan bosi di atas ketiga jari tersebut, sementara jari kelingking dan ibu jari berfungsi sebagai penyeimbang. Dengan cara ini, lemparan bosi akan lebih tepat sasaran.

Setelah melakukan lemparan *shooting*, beberapa atlet juga menunjukkan *follow through* yang kurang tepat, yang berlawanan dengan arah lemparan. Misalnya, jika tujuan bola adalah mendekati bola target, *follow through* yang buruk dapat menyebabkan bola menyimpang dari jalurnya.

Dalam program latihan yang sedang dilakukan, atlet berlatih teknik *shooting* dengan jarak yang bervariasi untuk menentukan jarak dominan mereka. Umumnya, jarak yang digunakan dalam latihan atau pertandingan adalah 6, 7, 8, dan 9 meter. Dari latihan ini, terlihat bahwa atlet mengalami kesulitan pada jarak 7, 8, dan 9 meter.

Teknik *shooting* dalam *petanque* terdiri dari tiga jenis lemparan : *Shoot On The Iron*, *Short Shoot*, dan *Ground Shoot*. *Shoot On The Iron* adalah lemparan yang harus memukul bosi lawan dengan lurus tanpa menyentuh tanah, sedangkan *Short Shoot* adalah lemparan pendek yang mendarat 20 atau 30 cm dari bosi lawan. *Ground Shoot* adalah lemparan mendarat yang dilakukan dengan kuat, menjatuhkan bola 3-4 meter dari bosi lawan. Namun, atlet SDN Rawamangun 09 kurang menguasai teknik *shooting Shoot On The Iron*.

Faktor-faktor yang memengaruhi teknik *shooting* meliputi pegangan bola, posisi badan yang mengarah ke target, keseimbangan statis

tungkai, dan posisi badan yang condong ke depan. Keseimbangan saat melempar sangat mempengaruhi akurasi atlet *petanque*, yang berkaitan erat dengan teori daya keseimbangan, yaitu kemampuan tubuh manusia yang dapat di tingkatkan melalui Latihan. (Warta Kusuma Cucu Pradana & Nurkholis, 2019)

Teknik dasar *shooting* yang sudah dikuasai oleh atlet SDN Rawamangun 09 adalah teknik *Shoort Shoot*, yang tidak memerlukan banyak tenaga sehingga memberikan *feeling* yang kuat. Namun, jika tenaga tidak terkontrol, lemparan dapat melewati bola target.

Melatih teknik *shooting* menggunakan media *hurdle* merupakan bentuk program latihan inovasi dari program yang biasa dijalani. *Hurdle* digunakan sebagai rintangan dalam melatih teknik *shooting*, dan penelitian ini bertujuan untuk melihat peningkatan hasil *shooting petanque*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya lemparan *shooting* pada atlet SDN Rawamangun 09.
2. Terdapat atlet *Petanque* pelajar SDN Rawamangun 09 yang kurang baik dalam berdiri di dalam *circle*.
3. Terdapat atlet SDN Rawamangun 09 ini belum mengetahui cara memegang bosi yang tepat dan efisien.
4. Melakukan gerakan *follow through* yang kurang tepat dan efisien.
5. Melatih beberapa jarak *shooting*.
6. Macam macam lemparan *shooting*.

7. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Shooting*.
8. Teknik yang sudah dikuasai.
9. Variasi latihan *shooting* menggunakan penghalang *hurdle*.

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 Pengaruh Latihan Teknik *Shooting* Menggunakan *Hurdle* Untuk Meningkatkan Hasil *Shooting Petanque* Jarak 6 Meter.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka permasalahan ini di rumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan teknik *shooting* menggunakan *hurdle* terhadap peningkatan hasil *shooting petanque* jarak 6 meter

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Secara Teoritis
 - 1) Hasil penelitian dapat memperkaya literatur tentang teori pembelajaran motorik dengan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas penggunaan alat bantu *hurdle* dalam meningkatkan keterampilan *shooting*. Ini dapat membantu dalam memahami bagaimana alat bantu dapat memfasilitasi pembelajaran teknik olahraga.

- 2) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada teori latihan terarah dengan menunjukkan bahwa latihan yang spesifikasi dan terfokus, seperti penggunaan *hurdle*, dapat meningkatkan performa dalam olahraga tertentu. Ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang olahraga lainnya.
- 3) Penelitian ini dapat membantu dalam memahami aspek teknis dari *shooting* dalam *petanque*, termasuk biomekanika gerakan dan strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan akurasi.

2. Secara Praktis

- 1) Hasil penelitian dapat digunakan pelatih untuk merancang proglam latihan yang lebih efektif dan inovatif, dengan mengintegrasikan teknik *shooting* menggunakan *hurdle*. Ini dapat meningkatkan kualitas latihan atlet.
- 2) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai materi edukasi dalam seminar, workshop, atau kursus pelatihan bagi pelatih dan atlet. Ini akan membantu dalam menyebarluaskan pengetahuan teknik latihan yang efektif.
- 3) Dengan penerapan teknik yang terbukti efektif, atlet dapat mengalami peningkatan dalam akurasi *shooting*. yang berdampak langsung pada performa mereka dalam kompetisi. Ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi atlet.