

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hakekatnya olahraga adalah suatu proses latihan yang melibatkan aktivitas fisik yang membawa perubahan fisik, emosional dan spiritual secara total pada individu itu sendiri, dimana dalam pelaksanaannya terdapat unsur kesenangan dan permainan Bangun, S.Y(2016: 157). Manusia adalah makhluk hidup dan membutuhkan banyak daya tahan. Olahraga juga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga manula, seiring berjalannya waktu masyarakat menyadari pentingnya olahraga untuk menjaga stamina. Dan dengan melakukan aktivitas fisik juga dapat meningkatkan efisiensi kerja, dari sini lah kita tau bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz,2012: 689). Oleh karena itu, apalagi saat ini banyak orang yang memanfaatkan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas fisik, dan tidak jarang dilakukan secara rutin. Membentuk manusia yang berkualitas dalam pemikiran dan perilaku.

Petanque adalah olahraga tradisional yang berasal dari Prancis, lahir pada tahun 1907. Namanya berasal dari kata *Provençal "pèd tanco"*, yang berarti "kaki bersatu". Kaki bersilang di sini berarti kaki kedua pemain menapak rata di tanah. Bermain di lapangan berukuran 4 x 15 meter, pemain memulai dengan melempar dongkrak dari lingkaran di atas tanah. *Petanque* biasanya dimainkan satu lawan satu, dua lawan dua, dan tiga lawan tiga, bahkan *Petanque* bisa dimainkan bersama keluarga karena olahraga ini bersifat tradisional sekaligus olahraga rekreasi (Pelana Ramdan, 2020 : 1).

Setelah ratusan tahun yang lalu olahraga *petanque* berada di dunia sebetulnya awal tahunnya belum diketahui siapa penemu olahraga *Petanque* ini tetapi negara Perancis yang telah mensosialisasikan olahraga *petanque* ini. Sekarang olahraga *pétanque* sudah dimainkan di seluruh benua mulai dari benua Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan Australia. Hampir negara-negara Asia

yang telah memainkan olahraga *petanque*. Federasi internasional *petanque* dunia dibawah naungan FIPJP (*Federation Internasional Petanque Jeu Provençal*) yang bermarkas di negara prancis dengan ketua Mr. Azema sedangkan untuk wilayah Asia dibawah APSBC (*Association Petanque and Sport Boules Confederation*) yang bermarkas di Singapura ketua Mr. Eddi Lim. Kemudian di ubah menjadi *The Asian of Boules Sport Confederation* (ABSC). Sebagai ketua Tan Sri Datok Seri Mohamad Noor Abdul Rahim dari Malaysia (*Pelana Ramdan, 2020:2*).

Petanque adalah olahraga asli dari eropa selatan. *Petanque* di resmikan pada tahun 1907 di perancis, di kota kecil *La Ciotat* dekat kota *Marseille*, salah satu daerah dimana *petanque* sangat populer sampai hari ini. Olahraga ini termasuk jenis olahraga "*Sport Boule*" (olahraga bola kecil) yang bersifat presisi, akurasi dan strategi. Tujuan *petanque* adalah mendapat angka dengan cara memposisikan bola khusus sedekat sebuah bola lebih kecil dengan gerakan melempar bolanya menggunakan tangan.

Untuk bermain *Petanque* pemain menggunakan: "*Boules*"; bola besi bolong, dengan ukuran yang muat tangan pemain; satu set *Boules* terdiri dari 3 buah *Boules*. "*But*", "*Cochonner*", "*Petit*"; bola kayu dengan ukuran kecil, yang jadi sasaran yang harus mendekati dengan *Boules* yang terlempar oleh para pemain (*Vernet Cedric, 2019:5*).

Petanque di Indonesia tergolong olahraga yang mulai berkembang, *petanque* sendiri memasuki Indonesia tahun 2011. *Petanque* dipertandingkan pada *event* seperti KEJURDA, KEJURNAS, POMNAS, PON, SEA GAMES, dan *event* terbuka lainnya.

Petanque adalah olahraga baru di Indonesia yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari besi dengan kata lain besi (bola besi). Induk organisasi *Petanque* di Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) didirikan pada tahun 2011 menjelang kejuaraan *SEA GAMES XXVI*. Indonesia menjadi tuan rumah pada *event* tersebut. Permainan *Petanque* pada hakikatnya yaitu membuat poin sebanyak 13 dan mencegah lawan mencapai angkat tersebut.

awal masuk nya olahraga *petanque* di Kalimantan Barat sampai saat ini sudah ada beberapa kompetisi-kompetisi yang diselenggarakan seperti : pekan olahraga provinsi (PORPROV) 2018, Borneo Cup 2018, Open Turnamen Olahraga *Petanque* 2020 di Kota Pontianak, Kejuaraan Championship Batas Negeri 2020, pekan olahraga provinsi (PORPROV) 2022, Kejuaraan Championship Batas Negeri 2022, di beberapa event yang sudah dilaksanakan Kabupaten Kuburaya juga ikut berpartisipasi didalam nya dengan mengikuti event yang dilaksanakan tersebut.

Olahraga *petanque* bisa dimainkan siapa saja, dari anak-anak sampai orang dewasa. Ada beberapa nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga *Petanque* seperti : *triple* putra putri, *double* putra putri, *single* putra putri, dan *shooting* putra putri. Ada 2 jenis lemparan dalam olahraga *Petanque* yaitu *Pointing* dan *shooting*. Menurut (Eko Cahyono 2018) ada beberapa teknik dalam permainan olahraga *petanque* yaitu ada dua teknik lemparan. Teknik pertama yaitu *pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bos lawan. Ada beberapa cara melakukan teknik *pointing*, yaitu: *roll*, *half/soft lob*, *high lob*. Diameter bola *Petanque* berkisar antara 70–90 mm dan berat 650-850 gram (Laksana 2017). Akurasi yang tinggi dapat berpengaruh terhadap penempatan *pointing* sesuai target (Irawan 2019). Selain itu, gerak awal pada permainan *petanque* dapat mempengaruhi hasil *Pointing* (Souef, 2015). Pernyataan pada penelitian yang dilakukan oleh Ana & Nurkholis (2020) menunjukkan hasil bahwa *Pointing* posisi jongkok sering dilakukan oleh masyarakat Indonesia. Bentuk lemparan dalam *petanque* berbentuk parabola dimana faktor gerakan konsisten saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horizontal tertentu (Hermawan, 2012).

Salah satu faktor yang sangat berpengaruh dan memiliki peran penting yang wajib dimiliki seorang atlet *petanque* adalah keterampilan *pointing*. Apabila keterampilan *Pointing* seorang atlet sangat baik (efektif dan optimal), maka tentu saja akan meningkatkan prestasi dari atlet tersebut dan begitu pula sebaliknya

Pointing posisi jongkok dengan tumpuan berat badan di salah satu kaki dan menjaga keseimbangan *pointing* posisi jongkok sering digunakan para atlet karena lebih stabil sehingga tidak banyak mempengaruhi gerakan saat melakukan lemparan, yang dimana *Pointing* yang bagus sangat menentukan hasil dalam permainan. Penguasaan teknik dasar keterampilan lemparan *petanque* diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang maksimal. akan tetapi masih ada beberapa atlet yang kurang menguasai lemparan *Pointing* hal itu menyebabkan atlet kurang memiliki akurasi *Pointing* yang kurang baik hal ini disebabkan oleh atlet tidak mampu menempatkan titik jatuhnya bosi. Selain itu metode latihan lemparan *Pointing* tidak menggunakan alat latihan melainkan hanya melakukan lemparan secara langsung ke bola kayu dengan jumlah repetisi tertentu.

Latihan yang tidak bervariasi akan menyebabkan atlet menjadi bosan dan jenuh, akibatnya atlet menjadi malas-malasan untuk latihan dan bisa saja berakibat fatal dengan berhenti latihan yang dapat berpengaruh dalam lingkungan latihan, maka dari itu perlu adanya suatu media yang dapat meningkatkan minat atlet untuk saat ini belum adanya media yang dapat membantu pelatih atau atlet dalam meningkatkan kualitas latihan

Berdasarkan observasi banyak prestasi yang di raih oleh atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya mendapatkan beberapa medali perak dan perunggu yang bisa dilihat pada saat event yang dilaksanakan tahun kemarin yaitu pekan olahraga provinsi (PORPROV) 2022 yaitu mendapat juara 2 di *single women, shooting game women, triple mix 2M1W*, dan juara 3 *single women, dan triple men*. atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya seharusnya bisa berpeluang mendapat medali emas, namun berdasarkan hasil survei dilapangan di event tersebut fenomena atau fakta-fakta yang terjadi bahwa masih ada beberapa atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya yang masih kurang memahami teknik dasar dalam menentukan *Pointing* sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap ketepatan *pointing* dalam permainan banyak peluang yang di sia sia kan dikarenakan *pointing* yang kurang baik apalagi tim lawan main di jarak yang jauh yaitu jarak 8-9 meter sehingga menyebabkan keuntungan bagi tim

lawan, banyak atlet yang belum memahami cara dan teknik yang benar pada saat melakukan *pointing* jongkok jarak 9 meter seharusnya atlet harus menguasai bagaimana cara agar bosi pada saat di lempar jatuh dititik yang benar yang berpeluang untuk *point* lebih dekat dengan boka karena merupakan posisi yang baik dan yang lebih penting berposisi dibagian depan boka dari arah bermain karena akan mengganggu lawan. Lemparan *pointing* memiliki peran penting sukses tidaknya suatu set dalam pertandingan (Vernet, 2019:25). maka dari itu perlu adanya media latihan untuk melatih titik jatuh yang tepat untuk melakukan lemparan *pointing* posisi jongkok pada jarak 9 meter dengan memberikan variasi Latihan pada atlet yaitu dengan media ban fungsi dari Latihan *pointing* dengan media ban ini bertujuan untuk melatih titik jatuh sebuah lemparan *pointing* dan menambah variasi latihan pada atlet *petanque*, serta menambah prestasi pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya.

Cara dalam membenahi gerakan *pointing* yaitu dibutuhkannya evaluasi dari pelatih pada tiap tahap gerakan. Penempatan bosi yang tepat berkaitan dengan teknik dasar *pointing* (Pelana, 2021). Peningkatan performa berkaitan dengan hasil lemparan *pointing* yang benar secara biomekanika (Irawan, Jannah, 2021; Irawan, Nomi, 2021) Meminimalisir risiko cedera perlu adanya analisis dalam *pointing petanque*, di samping untuk memberikan evaluasi dalam memperbaiki gerakan ketika terdapat masalah atau kendala di saat latihan (Irawan, 2019). Mengetahui kesalahan dalam melakukan teknik dengan lengkap dan akurat, dan menciptakan atlet yang berpotensi untuk menjadi juara dibutuhkannya sebuah evaluasi. Berdasarkan penjelasan di atas, Berdasarkan uraian masalah tersebut peneliti ingin memberikan latihan menggunakan media ban. Dengan begitu peneliti memilih judul penelitian: Pengaruh latihan menggunakan media ban terhadap kemampuan *Pointing* posisi jongkok jarak 9 meter pada atlet kabupaten kuburaya.

Harapan penulis agar atlet, pelatih, dan penulis selanjutnya memperoleh informasi dan data yang relevan terkait dengan pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban yang dapat dijadikan acuan dan evaluasi dalam mengoptimalkan gerak *Pointing* posisi jongkok. Tujuan dari penelitian ini yaitu

untuk mengetahui adakah pengaruh latihan menggunakan media ban terhadap hasil kemampuan *pointing* jarak 9 meter pada atlet *petanque* kabupaten Kuburaya serta mengetahui keefektifan Latihan menggunakan media ban. Manfaat penelitian latihan menggunakan media ban digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan *pointing* dan menambah variasi latihan *pointing pétanque* serta menjadikan feeling tajam. Kurangnya pemahaman dalam menguasai teknik *pointing* jongkok jarak 9 meter dengan baik di *event* PORPROV 2022 kemarin, sehingga penulis tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Posisi Jongkok Jarak 9 Meter Pada Atlet *Pétanque* Kabupaten Kuburaya” dengan adanya latihan menggunakan media ban dapat melatih akurasi titik jatuh pada saat melakukan *pointing* dan dapat menjadikan atlet Kabupaten Kuburaya konsisten dalam melakukan latihan *pointing* dan menjadikan atlet Kabupaten Kuburaya berprestasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter Pada Atlet *Pétanque* Kabupaten Kuburaya”. Adapun sub masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kemampuan *pointing* posisi jongkok pada jarak 9 meter sebelum diberi latihan menggunakan media ban pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya?
2. Bagaimanakah kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter sesudah diberi latihan menggunakan media ban pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya ?
3. Apakah terdapat peningkatan kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dijelaskan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter sebelum diberi latihan menggunakan media ban pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya.
2. Kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter setelah diberi Latihan menggunakan media ban pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya.
3. Apakah terdapat peningkatan kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, peneliti ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi *Petanque* maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan *pointing* posisi jonkok jarak 9 meter pada atlet *pétanque* kabupaten kuburaya.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat Latihan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Pelatih

Dapat membantu mempermudah proses latihan para atlet, khususnya dalam pembelajaran Teknik gerak dasar pada saat melakukan *pointing* dan dapat meningkatkan dan memperhatikan aspek dalam melatih atlet.

b. Bagi Klub

Turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas atlet melalui proses latihan yang kreatif, inovatif dan terfokus.

c. Bagi Atlet

Dapat meningkatkan kemampuan *pointing* dan memperoleh suasana latihan yang berbeda melalui metode latihan *pointing* dengan latihan menggunakan media ban.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan setiap karakteristik, jumlah, atau kuantitas yang dapat diukur atau dihitung, sedangkan variabel penelitian adalah segala sesuatu yang memiliki variasi yang digunakan sebagai objek penelitian.

Silaen (2018:69), menjelaskan “Variabel penelitian adalah suatu konsep yang mempunyai nilai yang bermacam-macam atau mempunyai nilai yang berbeda-beda, yaitu dapat menunjukkan ciri-ciri, atau fenomena dari hal-hal yang akan diamati atau diukur, dan nilai-nilainya. berubah atau bervariasi”. Sementara itu Sugiyono (2016:38) mendefinisikan variabel penelitian sebagai atribut atau karakteristik atau nilai seseorang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi tentang hal itu dan kemudian menarik kesimpulan.

Berdasarkan beberapa pengertian variabel di atas maka variabel yang peneliti gunakan ada dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi, atau yang menjadi sebab perubahan dari adanya suatu variabel *dependen* (terikat).

Sugiyono (2013:61) menegaskan bahwa variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan variabel terikat berubah atau muncul. Selain itu, Hamid Darmadi (2012:21) mengatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan munculnya variabel terikat. Kemudian Zulfafrial (2010:14) mengatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi terjadinya variabel lain yang disebut variabel terikat.

Berdasarkan teori-teori diatas, peneliti menyimpulkan bahwa variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau menjadi penyebab yang menentukan dan mempengaruhi munculnya variabel lain atau variabel terikat. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah Latihan menggunakan media ban.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat diartikan sebagai variabel yang dipengaruhi, akibat adanya variabel bebas. Sugiyono (2017:64) memaparkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Kemudian Zulfadrial (2010:14) mengemukakan bahwa variabel terikat adalah variabel yang ada atau muncul ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Selanjutnya Hamid Darmadi (2012:21) mengatakan bahwa variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Peneliti menyimpulkan bahwa variabel terikat adalah variabel yang menjadi gejala dan dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah “Kemampuan *pointing* jarak 9 meter” sebagai variabel terikat.