

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Olahraga Petanque

a. Olahraga Petanque

Olahraga petanque adalah suatu bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochhonnet/jack/boka* dan kaki harus berada dilingkaran kecil. Cedric Vernet (2019) menjelaskan *Petanque* adalah permainan yang cukup sederhana, dan dengan sangat cepat siapa pun bisa bermain *Petanque*. Itulah karakteristik dari *Petanque* yang bagus sekali secara social; langsung orang-orang bisa berkumpul antara teman, rekan-rekan kantor, murid-murid sekolah dan keluarga di dalam aktivitas keolahragaan yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya. Sedangkan di sisi olahraganya, atlet *Petanque* perlu rajin melatih dan bekerjasama dengan rekan-rekan tim kalau mau kuasai Teknik dan strategi olahraga *Petanque* ini. Aktivitas menyenangkan dengan sifat keolahragaan rendah dan olahraga yang menuntun bakat, kemampuan, pemahaman Teknik dan strategi, kesanggupan Analisa situasi pertandingan dan karakteristik lapangannya.

Cabang olahraga *Petanque* merupakan olahraga yang sangat sederhana. Dimana hanya menggunakan 1 set *boules, jack*, serta *circle*. Atau di Indonesia sering disebut juga Bola Besi (Bosi), Bola Kayu (Boka), serta lingkaran. Dari masing-masing perlengkapan memiliki ukuran.

Petanque merupakan olahraga yang berasal dari Perancis. Olahraga *Petanque* pertama kali masuk ke Indonesia tahun 2011 pada event SEA Games di Palembang (Okilanda, 2018). *Petanque* adalah olahraga yang berasal dari Prancis. Olahraga ini membutuhkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal untuk mendekati bola target yang

terbuat dari kayu. *Petanque* dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di atas permukaan tanah keras atau rumput.

Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di *la La ciotat*, di *Provence*, di daerah selatan Perancis. Sejarah nama *Petanque* berasal dari *Les Ped Tanco* yang berarti “Kaki Rapat” (Galih: 2011). Olahraga *Petanque* dimainkan oleh sekitar 17 juta orang di Perancis kebanyakan pada liburan musim panas. Terdapat 375.000 pemain dengan lisensi dari *Federation Francaise de Petanque et jeu Provençal (FFPJP)* dan 3000 pemain lainnya di Inggris.

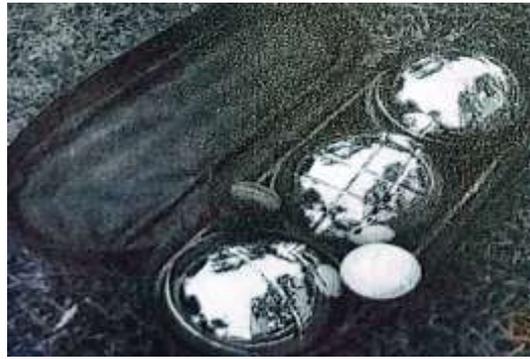
Petanque termasuk olahraga baru di Indonesia, namun olahraga ini sebenarnya olahraga yang sudah tersohor (FOPI: 2011). Secara global, negara-negara yang kuat dan konsisten jajahan Perancis adalah negara yang mengembangkan *Petanque*. Pada pesta olahraga SEA Games tahun 2011 di Indonesia, *Petanque* sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, lazimnya seperti cabang olahraga lainnya. *Petanque* dalam SEA Games di masukan dalam kategori olahraga Konsentrasi, mempunyai prasyarat tertentu. Permainan ini bisa dimainkan di tanah keras atau juga bisa dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lainnya.

Petanque adalah bentuk permainan bola yang tujuannya melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting*. Permainan *Petanque* dimainkan oleh dua tim, masing masing tim terdiri dari dua, atau tiga orang dalam satu tim, atau pemain dapat bermain individu/tunggal. Permainan tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga bola, dan untuk permainan *triple* pemain masing-masing memiliki 2 bola. Untuk memulai permainan dilakukan tos koin dilempar untuk menentukan tim mana yang akan bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang berdiameter 50 cm. Semua pemain harus melempar bola mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang menempel/rapat di tanah. Pemain pertama

melempar jack dengan ketentuan jarak dari lingkaran 6-10 meter, 1 meter dari garis belakan dan 30 cm dari samping, Yudik Prasetyo (2012: 5)

b. Perlengkapan Olahraga *Petanque*

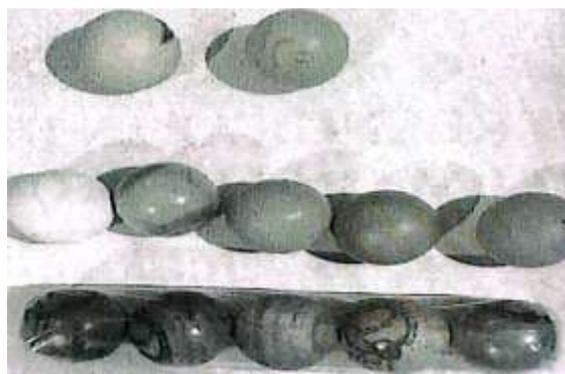
1) Bola Besi



Gambar 2.1: Bola *Petanque*
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 11)

Bola harus terbuat dari besi/logam. Bola kompetisi harus memenuhi spesifikasi sebagai berikut: beruang ukiran menunjukkan nama produsen dan berat bola tersebut, memiliki diameter 70,5 mm sampai 8,0 mm, memiliki berat antara 650 g sampai 800 g. tidak diubah dengan cara apapun. Contoh merk bola *Petanque* antara lain : *Obut, La France, Geologic, Progame*, dll.

2) Bola Kayu (BOKA) / *Jack*



Gambar 2.2: Bola Kayu *Petanque*
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 12)

Jack terbuat dari kayu atau dari bahan sintetis memiliki diameter 30mm (toleransi + -1mm). *Jack* berfungsi sebagai target untuk mendekatkan bola dalam pertandingan.

3) Lingkaran / Circle



Gambar 2.3: Lingkaran *Petanque*
Sumber : Ihsan (2021: 20)

Lingkaran terbuat dari bahan sintetis / rotan dengan diameter 50 cm. lingkaran ini digunakan untuk penempatan kaki pada saat melempar bola dalam permainan. Kaki tidak boleh keluar dalam lingkaran sebelum bola yang di lempar jatuh ke tanah.

4) Alat ukur / Meteran



Gambar 2.4: Meteran
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 72)

Ada beberapa macam alat ukur untuk mengukur posisi bola yang dekat dengan posisi jack. Biasanya alat ukur seperti meteran bangunan dan jangka untuk mengukur jarak yang lebih pendek.

5) Kain / lap kecil

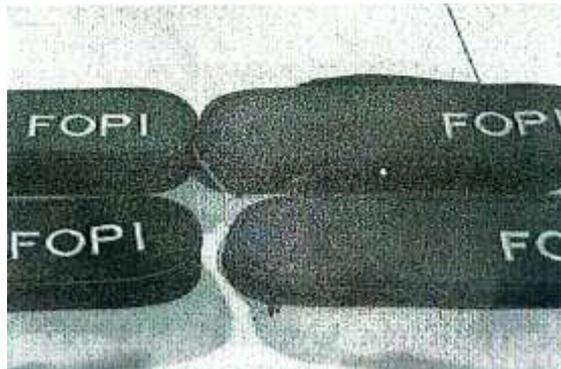
Digunakan untuk membersihkan bola selama pertandingan



Gambar 2.5: Kain/Lap Kecil
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 73)

6) Tas (*case*)

Di gunakan untuk menyimpan atau membawa perkengkapan *Petanque*



Gambar 2.6: Tas
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 11)

7) lapangan



Gambar 2.7: Lapangan *Petanque*
Sumber : Ihsan (2021: 21)

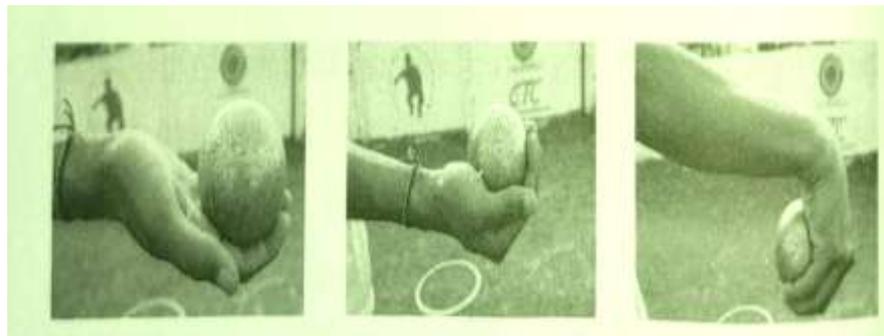
Permukaan tanah keras, grafel, ataupun berumput yang digunakan untuk bermain *Petanque*, dengan lebar 4 meter dan panjang 15 meter untuk lapangan standart. Lapangan mini berukuran 3 meter untuk lebar dan 12 meter panjangnya. Di Indonesia lapangan *Petanque* yang sering digunakan antara lain: grafel, tanah keras yang ditaburi batu kecil. Souef (2015: 20), menyatakan bahwa karakter olahraga *Petanque* cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain *Petanque* tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini.

Berdasarkan beberapa pendapat serta dokumen di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan *Petanque* merupakan bentuk permainan bola yang tujuannya melempar bola besi (BOSI) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil atau yang disebut dengan *cirle*.

c. Teknik Dasar Olahraga *Petanque*

1) cara memegang bola *petanque*

Permainan olahraga *pétanque* salah satunya dengan melempar bola besi (bosi) mendekati target yaitu *jack* (boka), dalam melakukan lemparan sebetulnya dibebaskan tetapi ada Teknik memegang bola *petanque* yang dianjurkan seperti gambar dibawah ini :

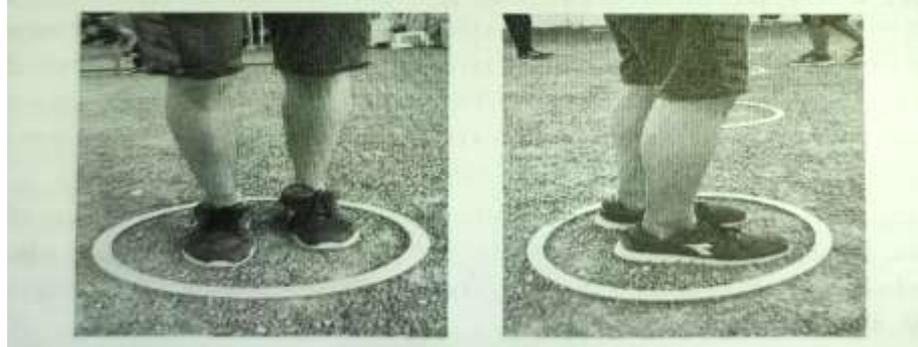


Gambar 2.8: Cara Memegang Bola
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 14)

2) posisi berdiri diatas lingkaran

Posisi berdiri yang baik dimana tangan kanan memegang bosi maka kaki kanan lebih maju sedikit, antara kaki kanan dan kiri dibuka

sedikit tidak terlalu lebar. Sebaliknya bagi pemain yang memegang bosi menggunakan tangan kiri maka kaki yang kiri lebih maju sedikit.

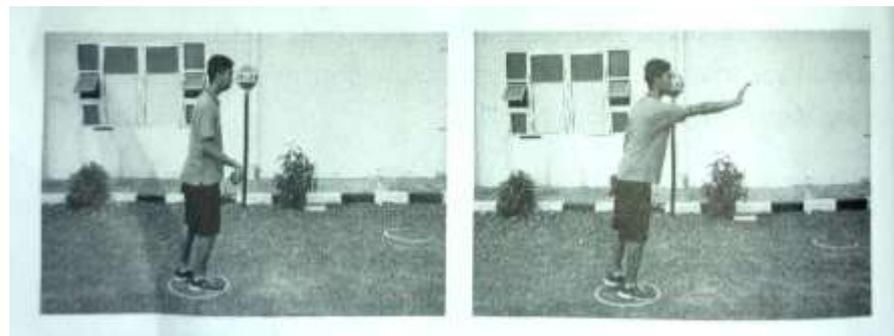


Gambar 2.9: Posisi Berdiri Diatas Lingkaran
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 14)

3) posisi melempar bola

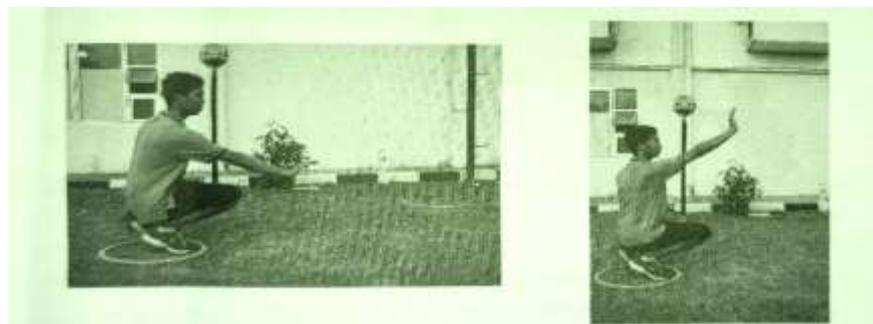
posisi melempar bola ada 2 yaitu:

a) posisi berdiri



Gambar 2.10: Posisi Melempar Bola
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 14)

b) posisi jongkok



Gambar 2.11: Posisi Melempar Bola
Sumber : Ramdan Pelana (2020: 15)

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya Latihan menurut Sukadiyanto (2010: 1), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Sukadiyanto (2010:5), menyatakan latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercies*, dan *training*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercies* pasti ada bentuk *practice*.

menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Sukadiyanto (2010: 5), menyatakan bahwa perangkat utama proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercies* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan.

b. Sasaran latihan

1).Perkembangan multilateral yaitu atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (*fitness*) sebagai dasar

pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.

- 2). Perkembangan fisik khusus cabang olahraga yaitu setiap atlet yang memerlukan fisik khusus cabang olahraganya, misal seorang sprinter memerlukan power otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelentukan yang sempurna.
- 3). Faktor Teknik, kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan Teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi Gerakan, misalnya untuk menguasai Teknik berlari, seorang pelari harus memiliki power tungkai dan keseimbangan tubuh yang baik.
- 4). Faktor taktik, siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.
- 5). Aspek psikologis, kematangan psikologi diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang, kepercayaan diri dan keberanian.
- 6). Factor kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (treatment) untuk mempertahankannya.

untuk mencapai tujuan utama dalam latihan, yaitu memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Cidera merupakan peristiwa yang paling ditakuti oleh atlet, karena akan memerlukan waktu, energi, dan biaya tambahan untuk bias mengembalikan kondisi fisik, kondisi mental, psikologi, dan juga stamina agar kembali kepada kondisi yang prima. Untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelentukan sendi, kelentukan otot.

c. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting. Oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat

mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis, dalam mempersiapkan olahragawan pada tingkat tertinggi penampilannya, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat.

Aktivitas fisik adalah semua bentuk gerakan otot, Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang spesifik, dan pelatihan fisik adalah latihan yang dilakukan secara berulang. (harjanto, 2003, Setyawan, 1995). Komponen (dosis) latihan fisik yang terdiri dari intensitas, frekuensi dan ritme (contoh; interval dan kontinyu), durasi dan modus atau jenis latihan (Wilmore, 1994, Harjanto, 2003).

Latihan interval dapat dilakukan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan dan stamina, seperti atletik, basket ball, renang, voli, sepakbola, bulutangkis dan sebagainya. Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam internal training, yaitu;

- 1) Intensitas/Beban Latihan
- 2) Lamanya Latihan
- 3) Repetisi/Ulangan Latihan, Dan
- 4) Recovery Internal (Masa Istirahat Diantara Latihan)

Beban latihan dapat diterjemahkan kedalam tempo, kecepatan dan beratnya beban. Sedangkan lamanya latihan dapat dilihat dari jarak tempuh atau waktu, Repetisi dapat ditinjau dari ulangan latihan yang harus dilakukan; kemudian masa istirahat adalah masa berhenti melakukan latihan/istirahat diantara latihan-latihan tersebut. Contoh interval training untuk endurance yang dilakukan dalam lari (interval running): Jarak lari : 400 meter, Tempo lari : 90 detik, Repetisi : 12 kali, Istirahat : 3 - 5 menit. Bentuk latihan interval ini harus disesuaikan dengan kemampuan atlet yang bersangkutan.

d. Prinsip-Prinsip Latihan

pada dasarnya latihan beban dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, peningkatan ini apabila otot dirangsang secara berulang-ulang dapat mengatasi beban yang dihadapi atau diberikan. Prinsip-

prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (sukadiyanto, 2010: 13).

Prinsip-prinsip latihan menurut Harsono (1988:102-122) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

1) Prinsip beban bertambah (*over load*),

Prinsip beban berlebih (*over load*) Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2013:6) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.

2) Prinsip multilateral,

Prinsip Pengembangan Multilateral Pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan keterampilan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan. Prinsip ini harus menjadi focus utama dalam melatih anak-anak dan atlet junior. Hal ini adalah merupakan langkah pertama dari rangkaian pendekatan untuk latihan olahraga (*prestasi*).

3) prinsip spesialisasi,

Prinsip Spesialisasi Prinsip ini melatih kapasitas dan teknik yang dibutuhkan untuk aktivitas khusus atau nomor khusus. Contoh, dalam atletik seorang pelempar membutuhkan latihan kekuatan khusus dan juga teknik khusus pada masing-masing nomor lempar. Seorang perenang membutuhkan kecepatan dan daya tahan

kecepatan serta daya tahan kekuatan sesuai dengan nomornya, begitu pula teknik yang dibutuhkannya. Semuanya itu harus dilakukan secara khusus setelah melewati fase latihan yang menyeluruh (multilateral).

4) prinsip individualisasi,

Prinsip individualisasi Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015:64) menjelaskan: Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Berdasarkan dari paparan diatas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

5) prinsip spesifik,

manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang ditekuninya.

6) prinsip intensitas latihan,

Intensitas latihan yang diberikan dengan lebih berat, akan meningkatkan kemampuan psikologis menjadi lebih baik. Intensitas

latihan yang cukup berat bagi seorang atlet, dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan, baik dari segi fisik, maupun teknik. Latihan berkualitas yang dimaksud adalah, latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut.

7) kualitas latihan,

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015:74) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan agility ladder harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

8) variasi latihan,

Variasi latihan akan membuat atlet bergairah untuk mengikuti latihan, sehingga dapat meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi yang tinggi. Latihan yang bervariasi akan menuntun atlet untuk melakukan latihan dengan sebaik mungkin. Atlet juga belajar untuk meningkatkan kualitas latihannya, karena mereka diberikan pengalaman-pengalaman baru pada proses latihan yang dilaksanakan.

9) lama latihan,

Lamanya latihan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, jangan sekali-kali memberikan jangka waktu latihan yang singkat,

karena waktu yang singkat belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan, supaya atlet bisa menguasai suatu teknik maupun mendapatkan kondisi fisik yang baik.

10) *volume* latihan,

volume latihan mengacu kepada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk-bentuk latihan yang diberikan kepada atlet. Volume latihan yang tinggi di tahap-tahap permulaan latihan merupakan faktor determinan bagaimana atlet akan berkiprah di tahap-tahap akhir pertandingan.

11) densitas latihan,

densitas atau kerapnya latihan mengacu pada hubungan yang dinyatakan antara kerja dan fase istirahat dalam latihan. Densitas latihan yang cukup antara dua rangsangan latihan akan menjamin efisiensi latihan sehingga menghindarkan atlet dari kelelahan yang berlebihan.

12) prinsip overkompensasi (superkompensasi),

Prinsip overkompensasi: menganjurkan agar atlet pada waktu pertandingan berada pada tahap overkompensasi, oleh karena pada tahap ini atlet memiliki energi yang paling tinggi.

13) prinsip *reversibility*,

Latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Pelatih harus bisa mengatur jadwal latihan agar kemampuan atlet tidak menurun yang disebabkan waktu istirahat terlalu lama.

14) prinsip pulih asal.

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada menurunnya penampilan dan bahkan bisa terjadi cedera.

3. Latihan menggunakan media ban

a. Pengertian latihan menggunakan media ban

Latihan dengan menggunakan media ban supaya dalam Latihan menjadi bervariasi dengan memanfaatkan ban bekas menjadi barang yang berguna. Menurut Pelana (2020: 30) latihan menggunakan ban mobil adalah latihan yang dilakukan dengan cara menempatkan ban mobil sejauh 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter dari titik lemparan saat melempar bola besi harus masuk ke dalam ban mobil. (Nastain & Maryoto, 2010, hal. 14) menjelaskan bahwa bekas ban adalah limbah dari roda kendaraan yang sudah tidak layak pakai yang telah tidak digunakan untuk dimanfaatkan kembali.

b. Bentuk-Bentuk Latihan Menggunakan Media Ban

Bentuk-bentuk latihan disini untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Jadi bentuk-bentuk latihan menggunakan media ban dengan beberapa Latihan yaitu, teknik *Pointing semi lob* dan *full lob* kedalam ban jarak 9, meter.

1) *pointing semi lob* ke dalam ban jarak 9 meter

Awalan :

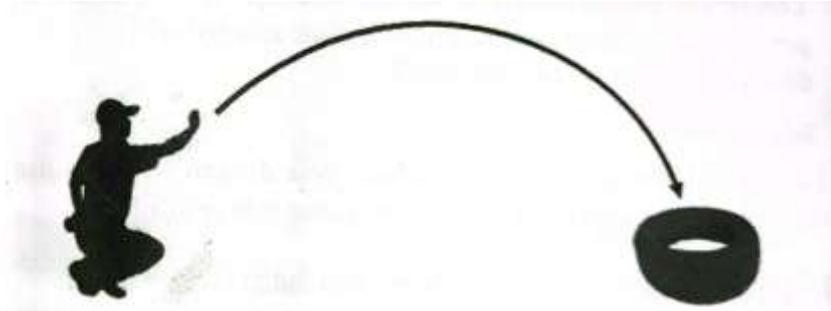
Teste mengambil Posisi jongkok dengan tumpuan berat badan disalah satu kaki terkuat dan menjaga keseimbangan.

Peksanaan :

Lempar bola dengan bahu lurus disertai dengan Gerakan membuka pergelangan tangan atau memberikan Gerakan spin terhadap bola yang dilemparkan kedalam ban luar mobil di jarak 9 meter.

Tujuan :

Latihan ini bertujuan untuk membuat bola dengan semi lob dan membuat bola membentuk kurva, menjadikan *feeling* tajam.



Gambar 2.12: *Pointing Semi Lob* Ke Dalam Ban Jarak 9 Meter
Sumber: Ramdan Pelana (2020:)

2) *pointing full lob* ke dalam ban jarak 9 meter

Awalan :

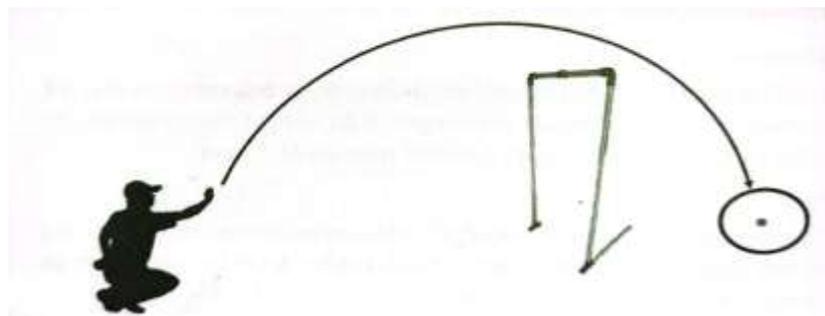
Teste mengambil Posisi jongkok dengan tumpuan berat badan disalah satu kaki terkuat dan menjaga keseimbangan.

Peksanaan :

Lempar bola dengan bahu lurus disertai dengan Gerakan membuka pergelangan tangan dengan melempar bola sangat tinggi melewati paralon yang berukuran tinggi 1meter menuju ketarget ban.

Tujuan :

Latihan ini bertujuan untuk membuat bola melambung tinggi sehingga pada saat bola jatuh ke titik landing tidak begitu deras menuju boka atau target.



Gambar 2.13: *Pointing Full Lob* Ke Dalam Ban Jarak 9 Meter
Sumber: Ramdan Pelana (2020:30)

Berdasar kan pendapat para ahli diatas penulis menyimpul kan Latihan menngunakan media ban adalah Latihan yang bervariasi dan

sangat bermanfaat untuk menentukan akurasi titik jatuh dari lemparan bosi.

4. Kemampuan *Pointing*

Kemampuan artinya sanggup dan kecakapan dalam menyelesaikan kesanggupan dalam menyelesaikan sebuah tugas yang diberikan dengan percaya diri. Dalam kamus Bahasa Indonesia (2005:187) kemampuan adalah kecakapan, yaitu kemampuan atau kemahiran mengerjakan sesuatu.

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati bola kayu target lebih dekat dari bola besi lawan Pelana (2020: 15). Teknik *pointing* dapat digunakan pada beberapa jenis karakter lapangan. Oleh karena itu mayoritas atlet menggunakan teknik pada saat bermain olahraga *Petanque* (Kharim & Nurkholis, 2018: 2). Menurut (Souef 2015: 39: 3) untuk melakukan tehnik lemparan Back swing pada olahraga pétanque harus diawali dengan gerakan awalan, yaitu menggerakkan lengan kearah belakang melewati sumbu tubuh. Melakukan releasesaat *Pointing* adalah saat dimana bola lepas dari tangan, ketika bola besi lepas dari tangan harus pada waktu yang tepat karena akan berpengaruh terhadap ketinggian dan laju bola. Ada beberapa cara melakukan tehnik *Pointing*, yaitu: roll, soft lob dan full lob. Teknik roll(mengelinding) melempar bosi kurang dari 3 meter dari lingkaran dimana bosi tersebut menggelinding sepanjang arena mendekati boka target. Soft lob adalah tehnik melempar bosi sedikit lebih tinggi sehingga jalur lemparan membentuk kurva dan bosi jatuhlalu menggelinding ke arah boka. Full lobmelempar bosi lebih tinggi hampir vertikal dan bosi jatuh dan menggelinding ke boka target (Pelana, 2016: 2). Berdasarkan pendapat parah ahli diatas peneliti menyimpulkan Tehnik *Pointing* perlu mendapatkan perhatian khusus dimana dalam pelaksanaan Latihan yang diberikan oleh pelatih sudah sesuai dengan teknik dasar olahraga *Petanque*, 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 jatuhan bola besi. Selain itu metode latihan

lemparan *Pointing* tidak menggunakan alat latihan melainkan hanya melakukan lemparan secera langsung ke bola kayu dengan jumlah repetisi tertentu.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, validitasnya, dan reliabilitasnya untuk membandingkan skripsi yang ditulis oleh penulis. Penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh “Khofifah, V., Hudah, M., & Kusuma, B. (2021). Pengaruh Latihan Target Cone dan Ban terhadap Hasil Ketepatan Shooting Jarak 9 Meter pada Atlet *Petanque* Di Kabupaten Brebes. Dari hasil penelitian pengaruh. Latihan target cone dan ban terhadap hasil ketepatan shooting.jarak 9.meter pada atlet *Petanque* di Kabupaten Brebes dapat di artikan bahwa : 1) Ada pengaruh hasil latihan target *cone* dan ban terhadap ketepatan *shooting*.jarak 9.meter pada atlet *petanque* di Kabupaten Brebes. 2) Dari latihan menggunakan target *cone* dan ban keduanya sama-sama baik tetapi yang lebih meningkat ada pada latihan menggunakan target ban untuk meningkatkan latihan hasil ketepatan *shooting* jarak 9 meter pada atlet *petanque* di Kabupaten Brebes.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rabani, A., & Nurhidayat, N. (2021).” Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Pointing* Game Pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga *Petanque* Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Hasil penelitian bahwa ada hubungan antara koordinasi mara tangan dengan kemampuan *Pointing* game pada mahasiswa MBO Pendidikan olahraga UMS diperoleh nilai sebesar rhitung sebesar 0,764 dengan nilai rtabel sebesar 0,497 dan Sig. sebesar 0,001. Dengan nilai rhitung > rtabel, serta nilai Sig<0,05.

C. Kerangka Berfikir

Petanque merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besi, dimainkan dengan tangan, bola dilempar dengan kaki rapat didalam sirkel dan

tujuannya adalah mendekatkan bola besi ke bola kayu (bola target). Teknik dasar permainan *Petanque* terdiri dari *shooting*, dan *Pointing*. Adapun teknik *pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan.

Kurangnya variasi metode latihan dalam program *pointing* latihan atlet *Petanque* kabupaten Kuburaya ini terutama dalam teknik *pointing*, dengan latihan yang monoton atlet menjadi tidak serius dan merasa bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Maka dari itu diperlukan sebuah metode latihan yang di maksud disini adalah metode latihan yang mengarah bagaimana atlet terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melakukan *Pointing* dengan Teknik yang baik dan benar. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa pendekatan pembelajaran ini harus tetap memberikan unsur kesenangan. Media ban merupakan salah satu metode Latihan dalam olahraga *pétanque* ban bekas yang digunakan untuk melatih akurasi titik jatuh dalam lemparan bola *pétanque*.

Latihan ini bertujuan melatih Teknik *pointing* yang benar agar dalam melakukan *pointing* kita dapat menentukan titik jatuh dari bola dan bisa memperkirakan jalan nya bola diatas permukaan lapang *petanque*.



Gambar 2.14 Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Arikunto, (2015: 32) mengemukakan bahwa. Hipotesis adalah “Suatu jawaban yang bersifat sementara dengan permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Maka Hipotesis tindakan dan penelitian ini adalah di ambil dugaan sementara adalah yaitu :

1. H_a : terdapat pengaruh latihan menggunakan media ban terhadap kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter pada atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya.
2. H_o : tidak terdapat pengaruh latihan menggunakan media ban terhadap kemampuan *pointing* posisi jongkok jarak 9 meter pada atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya.