

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan *Petanque*

a. Pengertian Permainan *petanque*

Petanque adalah permainan sederhana yang bertujuan untuk melempar bola besi (bosi) sehingga mendekat dengan sasaran (boka) atau bola kayu. Seorang pemain atau tim memiliki skor atau poin dengan memiliki 1 atau lebih dari bosu mereka lebih dekat ke boka dari posisi bosu lawan setelah semua bosu dilemparkan. Pemenangnya adalah pemain pertama atau tim untuk mencapai 13 poin.

Petanque merupakan permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan zaman Yunani Kuno sekitar abad ke-6 SM, versi modern dari permainan *petanque* diperkenalkan oleh *Jules Bouwles Lenoir* pada tahun 1907 di kota La Ciotat, di Provence, di selatan Prancis. *Petanque* adalah permainan yang dimainkan secara *single* 1 (satu) orang, dengan *double* 2 (dua) orang atau *tripel* 3 (tiga) orang setiap pemain berusaha untuk menempatkan sebanyak mungkin bola logam mereka atau “*bowles*” sedekat mungkin dengan jack/boka atau menembak. Tim pemenang adalah yang pertama mencetak 13 poin (*Journal Of Petanque The Third Age Trust*). Menurut Cerdic Vernet (2019: 11), *petanque* adalah permainan yang cukup sederhana, dan dengan sangat cepat siapa pun bisa bermain *petanque*. Itulah karakteristik dari *petanque* yang bagus sekali secara sosial, langsung orang-orang bisa berkumpul antara teman, rekan-rekan kantor, murid-murid sekolah dan keluarga di dalam aktifitas olahraga yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya.

Berdasarkan pendapat di atas *petanque* adalah permainan teradisional asal negara Prancis yang bertujuan untuk melempar bola besi (bosi) sehingga dekat dengan sasaran (boka/bola kayu), permainan dinyatakan selesai bila salah satu tim atau pemain berhasil mencapai 13 point terlebih dahulu atau mendapatkan skor lebih banyak dalam waktu yang telah ditentukan. Objek permainan adalah melempar bola dengan sedikit putaran kebelakang melengkung sehingga mendarat lebih dekat dengan bola kecil (*Cochonnet*) dari pada lawan, atau menyerang dan mengarahkan bola kearah bola lawan.

Cabang olahraga *petanque* adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan pendekatan dan keterlibatan teknik yang tinggi. Ini terlihat dari tujuan mekanika utama dari cabang di lihat dari kajian Biomekanika Olahraga adalah “mencapai ketepatan maksimal”. Artinya adalah atlet harus bisa menempatkan bola sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan, dengan cara melempar aturan yang ada.

b. Sejarah Olahraga *Petanque*

Pada abad ke 9 SM, penemuan alat permainan *boules* pada sebuah makam Mesir purba yang berumur 7000 SM. Pada abad ke 6 SM, bangsa Yunani Kuno telah memainkan bentuk permainan *boules* dengan alat koin, kepingan batu atau bola batu. Pada awal Masehi, bangsa Romawi telah memainkan *boules* dengan bola kayu (boka) yang diberikan paku-paku. Pada abad pertengahan, permainan *petanque* telah dimainkan di seluruh eropa dikenalkan dengan sebutan *boules*.

Pada tahun 1907, di kota *Leciotat* dengan *Marseille*, Provence, Prancis, seorang pemain *Lyonnaise* Prancis bernama “*Jules Boule Lenior*” seorang legenda Perteris yang absen karena cedera yang dialaminya karena radang sendi dan dia menggambarkan sebuah lingkaran dan memodifikasi permainan *boules* menjadi permainan *petanque* dengan bentuk lapangan setengah *boules* dan dari gerakan melempar bergerak menjadi stationer. (Putman, B.W, 2011: 5). *Petanque* berasal dari Accitan yakni “*Les Pen Tanco*” yang berarti “kaki rapat”.

Sejarah *petanque* berawal pada abad ke 16 SM orang Yunani Kuno telah memainkan permainan melempar koin, batu datar, dan bola batu, disebut *spheristics*. Bangsa romawi kuno memodifikasi permainan dengan menambahkan target yang harus didekati sedekat mungkin. Variasi romawi dibawa ke *Provence* oleh tentara romawi dan pelaut. Sebuah makan romawi di *Florence* menunjukkan orang bermain *game* ini, membungkuk untuk mengukur point. Dalam perkembangannya setelah itu masyarakat, menggantikan bola batu dengan bola kayu, dengan kuku untuk memberi mereka bobot yang lebih besar.

Petanque dalam bentuk yang sekarang ditemukan pada tahun 1907 di kota La Ciotat dekat *Marseilles* oleh pemain *Lyonnaise* Prancis bernama Jules Boules Lennoir. Panjang pitch lapangan di kurangi oleh sekitar setengah, dan pengiriman bergerak di ganti dengan yang stasioner. Kejuaraan *petanque* pertama dengan aturan baru diselenggarakan pada tahun 1910 oleh *Emest* saudara dan *Joseph Pitiot*, pemilik sebuah kafe di *La Ciotat*. Induk Organisasi Olahraga *Petanque* Prancis selaku pencetus olahraga ini adalah *Federation Francaisse The Petanque Et Jeu Provencal* (FFPJP).

c. Olahraga *Petanque* Di Indonesia

Indonesia mengenal olahraga *petanque* sejak lama namun tidak diketahui pastinya. Di Indonesia, olahraga ini hanya dimainkan oleh kaum ekspatriat/orang-orang asing yang bekerja di Indonesia melalui perkumpulan-perkumpulan ekspatriat seperti internasional *sport club* Indonesia (ISCI) di Ciputat Jakarta dan Jakarta *petanque club* diragunan Jakarta. Beberapa hotel seperti Hotel Novotel Lombok memiliki fasilitas bermain *petanque* di arena pasir kuta Lombok. Pada tahun 2002, Jakarta *petanque club* telah menghubungi komite olahraga koni (KONI) untuk mengembangkan olahraga ini, namun belum mencapai hasil yang baik. Pada tahun 2011, Indonesia ditunjuk menjadi tuan rumah *SEA GAMES XXVI-2011* di kota Jakarta dan Palembang dan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di *SEA GAMES* sejak *SEA GAMES* tahun

2001 di Kuala Lumpur.

KONI Sumatra selatan segera menunjuk PDPDE (Perusahaan daerah provinsi sumatra selatan) untuk membentuk wadah organisasi *petanque* dan sekaligus mencari, menyeleksi atlet dan pelatihan untuk menghadapi pertandingan *SEA GAMES* cabang olahraga *petanque*. Pemerintah provinsi S Sumatra selatan sebagai tuan rumah *SEA GAMES XXVI-2011* di Palembang telah membangun venue pertandingan *petanque* yang bertaraf Internasional di Jakabaring Sport Center Kota Palembang dengan memiliki 10 lane untuk latihan dan 8 lane untuk pertandingan.

Perkembangan selanjutnya pasca *SEA GAMES XXVI-2011* dan untuk menghadapi kegiatan multievent Nasional dan Internasional, federasi olahraga *petanque* Indonesia (FOPI) ditunjukan oleh KONI untuk segera membangun struktur FOPI dan mengembangkan olahraga ini di seluruh Indonesia. Pada tahun 2015 cabang olahraga *petanque* sudah terdaftar sebagai cabang yang dipertandingkan dalam multievent Internasional seperti *Sea Games*, *Asean Beach Games* dan *multievent Nasional* seperti POMNAS 2015 yang di adakan di Aceh, PON 2016 yang di adakan di Jawa Barat, POMNAS 2017 di Makassar, Kejurnas Mahasiswa se-Indonesia Aceh 2018, POMNAS 2019 di Jakarta.

Perkembangan olahraga *Petanque* di Jambi mulai sejak 12 Desember 2015 yang dibawa sekaligus pelatih oleh Rasyono, S.Pd.,M.Pd. dengan adanya atlet *petanque* Provinsi Jambi pada umumnya Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Perjuangan untuk mengembangkan olahraga *petanque* yang dimulai sejak 12 Desember 2015 sesaat setelah terbentuknya kepengurusan *petanque* Provinsi Jambi. Fakultas Ilmu Keolahragaan membangun lapangan *petanque* ala kadarnya namun dengan semangat yang kuat untuk berprestasi.

Pada PON XIX tahun 2016 di Jawa Barat adalah event pertama yang di ikuti dengan membawa beberapa atlet yang memiliki teknik yang menghuni. Kontingen *Petanque* Provinsi Jambi yang atletnya merupakan

mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan mampu meraih 1 medali emas, 1 medali perak dan 3 medali perunggu. Prestasi yang membanggakan sangat luar biasa mengingat usia *petanque* Jambi yang masih seumur jagung. Pada tahun berikutnya perkembangan olahraga *petanque* Provinsi Jambi sudah menyebar di beberapa daerah atau beberapa Kabupaten/Kota seperti kabupaten Kerinci, Kabupaten Batanghari, Kota Jambi, Kota Sungai Penuh, Muora Jambi, Kabupaten Tebo, Tanjab Barat, Kabupaten Bungo, dan lain sebagainya.

d. Perlengkapan olahraga petanque

1) Bola

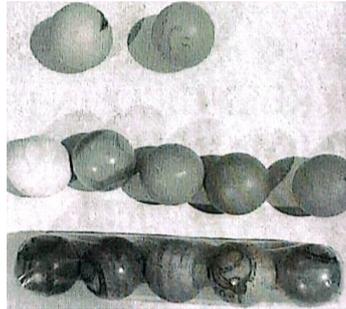
Bola harus terbuat dari besi/logam. Bola kompetisi harus memenuhi spesifikasi sebagai berikut: beruang ukiran menunjukkan nama produsen dan berat bola tersebut, memiliki diameter 70,5 mm sampai 8,0 mm, memiliki berat antara 650 g sampai 800 g. tidak diubah dengan cara apapun. Contoh *merk* bola *petanque*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



Gambar 2. 1 Bola petanque
Sumber : Pelana dkk (2020: 11)

2) Bola kayu (Boka) / *jack*

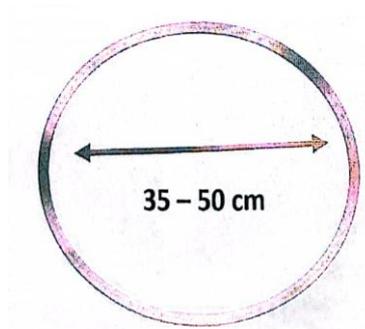
terbuat dari kayu atau dari bahan sintetis memiliki diameter 30mm (toleransi + -1mm). Jack berfungsi sebagai target untuk mendekatkan bola dalam pertandingan.



Gambar 2. 2 Bola Kayu (Boka) *Petanque*
Sumber : Pelana Dkk (2020: 12)

3) Lingkaran (*circle*)

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.



Gambar 2. 3 Lingkaran (*circle*) *petanque*
Sumber : Pelana dkk (2020: 12)

4) Alat ukur / meteran

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.



Gambar 2. 4 Alat Ukur / Meteran
Sumber : Pelana Dkk (2020: 72)

5) Kain / lap kecil

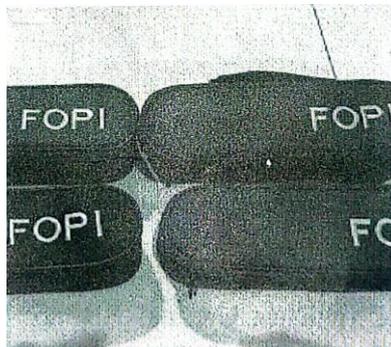
Digunakan untuk membersihkan bola selama pertandingan.



Gambar 2. 5 Kain / Lap
Sumber : Pelana Dkk (2020: 73)

6) Tas (*case*)

Di gunakan untuk menyimpan atau membawa peralatan *petanque*.



Gambar 2. 6 Tas
Sumber : Pelana Dkk (2020: 11)

7) Lapangan *petanque*

Permukaan tanah keras, grafel, ataupun berumput yang digunakan untuk bermain *petanque*, dengan lebar 4 meter dan panjang 15 meter untuk lapangan standar. Lapangan mini berukuran 3 meter untuk lebar dan 12 meter panjangnya. Di Indonesia lapangan *petanque* yang sering digunakan antara lain: grafel, tanak 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.



Gambar 2. 7 Lapangan *Petanque*
Sumber : Ihsan N (2022: 8)

e. Jenis dan Nomor Pertandingan

1) Pemain atau *Single*

single man

Single woman

2) Pemain atau *Double*

Double man

Double woman

Double mix

3) Pemain atau *Triple*

Triple man

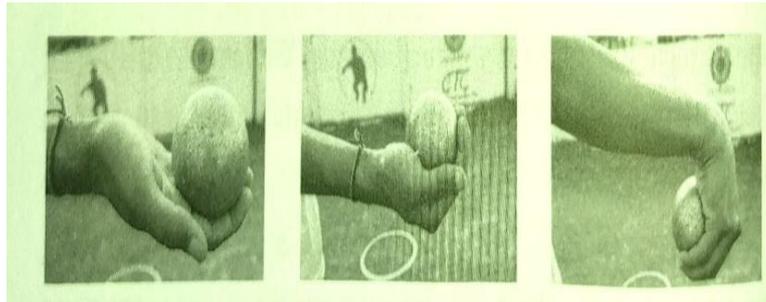
Triple woman

Triple mix

f. Teknik Dasar Olahraga *petanque*

1) Cara memegang bola *petanque*

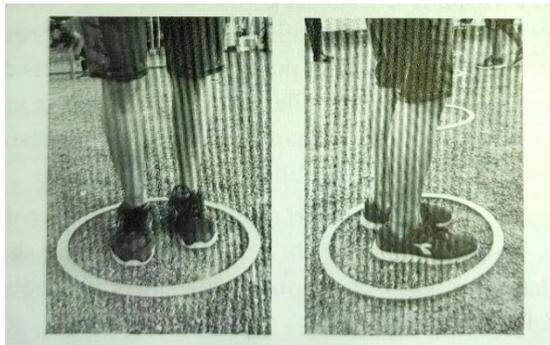
Permainan olahraga *petanque* salah satunya dengan melempar bola besi (bosi) mendekati target yaitu *jack* (boka), dalam melakukan lemparan sebetulnya dibebaskan tetapi ada teknik memegang bola *petanque* yang dianjurkan seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2. 8 Memegang Bosi
Sumber : Pelana dkk (2020: 14)

2) Posisi berdiri di atas lingkaran

Posisi kaki yang baik di mana tangan kanan memegang bosu maka kaki kanan lebih maju sedikit, antara kaki kanan dan kaki kiri dibuka sedikit tidak terlalu lebar. Sebaliknya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri maka kaki yang kiri lebih maju sedikit.

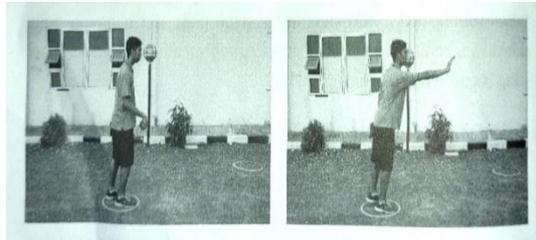


Gambar 2. 9 Posisi kaki dalam lingkaran
Sumber : Pelana dkk (2020:14)

3) Posisi melempar bola

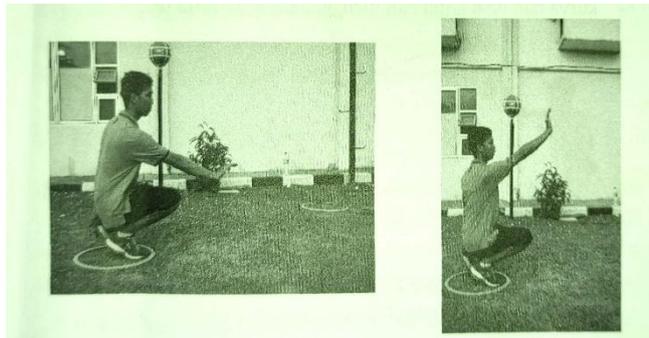
Posisi melempar ada 2 (dua) yaitu

Posisi berdiri



Gambar 2. 10 Posisi berdiri
Sumber : Pelana dkk (2020:14)

Posisi jongkok



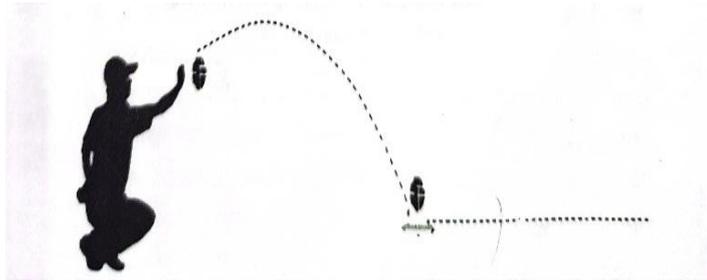
Gambar 2. 11 Posisi jongkok
Sumber : Pelana dkk (2020:15)

4) Keterampilan *pointing*

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan. Didalam melakukan keterampilan *pointing* yang benar, bosi dipegang dengan seluruh telapak tangan dan terkepal tanpa ada ruang pada ruas jari-jari. Sehingga hasil lemparan dapat sempurna dan mencapai sasaran yang diinginkan. Di dalam keterampilan *pointing* atlet dapat melakukan lemparan dengan berbagai model latihan keterampilan *pointing* dalam olahraga *pétanque*. Ada beberapa cara untuk melakukan teknik *pointing* , yaitu : *roll* (menggelinding), *half/soft lob* (melambung sedang), dan *high lob* (melambung tinggi).

a) *Roll*

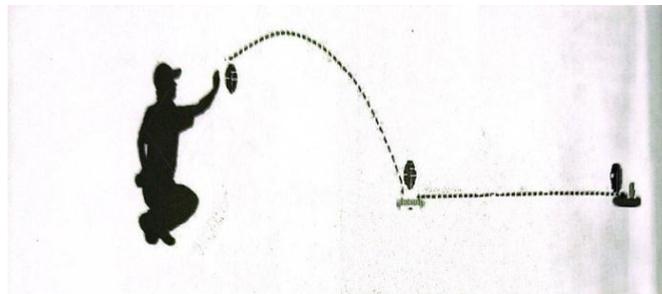
Roll adalah melempar bosi kurang dari 3 (tiga) meter lingkaran, di mana bosi tersebut menggelinding sepanjang arena mendekati boka target .



Gambar 2. 12 Lemparan *roll*
Sumber : Pelana dkk (2020:15)

b) *Half/soft lob*

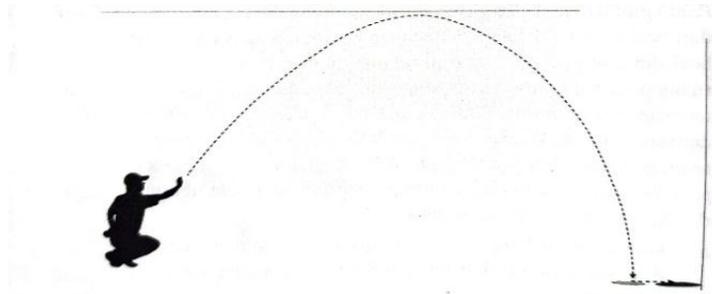
Half/soft lob adalah melempar bosi sedikit lebih tinggi membentuk kurva dan bosi jatuh dan menggelinding ke boka target.



Gambar 2. 12 Lemparan *half/soft lob*
Sumber : Pelana dkk (2020:16)

c) *High lob*

High lob adalah lemparan bosi lebih tinggi vertikal dan bosi jatuh dan menggelinding ke boka target.



Gambar 2. 13 Lemparan *high lob*
Sumber : Pelana dkk (2020:16)

g. Cara Bermain *Petanque*

Sebuah koin dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang berdiameter 50 cm. Semua pemain harus melempar *Boules* mereka dari dalam lingkaran, dengan kedua kaki menginjak tanah. Pemain pertama melempar *jack* 6-10 meter, setidaknya 1 meter perbatasan.

Pemain yang melemparkan *jack* kemudian melemparkan *boules* pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan kemudian melempar juga. *Boules* yang terdekat dikatakan menang sementara, dan lawan harus melempar *boules* sampai lebih dekat ke *jack* dari *boules* lawan.

Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan *game* sebelumnya, dan menandakan lingkaran baru disekitar dimana *jack* selesai dan melemparkan *jack* untuk *game* yang baru. Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak poin ketika kedua tim tidak memiliki *boules* lebih, atau Ketika *jack* keluar permainan. Tim yang menang menerima satu poin untuk setiap *boules* yang telah lebih dekat dari *jack* dari *boules* terbaik ditempatkan oposisi. Jika *jack* terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim yang masih mempunyai *boules* yang belum di lempar. Tim pemenang adalah yang pertama mencapai 13 poin.

2. 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 ke arah 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. Menurut 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*.

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikologi pelakunya. Jadi latihan yang dilakukan harus disusun secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang dilakukan secara tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan atlet baik secara fisiologi ataupun psikologi (Hasibuan dkk., 2014). Bahkan sebaliknya latihan yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik sistem metabolisme, sistem syaraf, dan otot maupun sistem hormonal.

Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih atau atlet. Pembebanan latihan yang salah akan mendapatkan dampak besar yang sangat fatal untuk para atlet. Menurut Sukadiyanto, istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2015).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan atau *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Menurut Sukadiyanto susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain :

1) Pembukaan atau pengantar Latihan

- a) Pelatih membuka kegiatan latihan dengan mengucapkan salam.
- b) Menanyakan kabar pemain
- c) Mengecek kehadiran pemain
- d) Mengingatkan pemain untuk hidup sehat, bahayanya virus *covid 19* dan cara pencegahan penularan.
- e) Berdo'a dipimpin oleh salah seorang pemain
- f) Menjelaskan tujuan materi latihan.
- g) Motivasi
Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- h) Apersepsi
Mengajukan pertanyaan/pendapat pemain yang ada keterkaitannya dengan materi latihan yang akan dilakukan.

2) Pemanasan (*warming-up*)

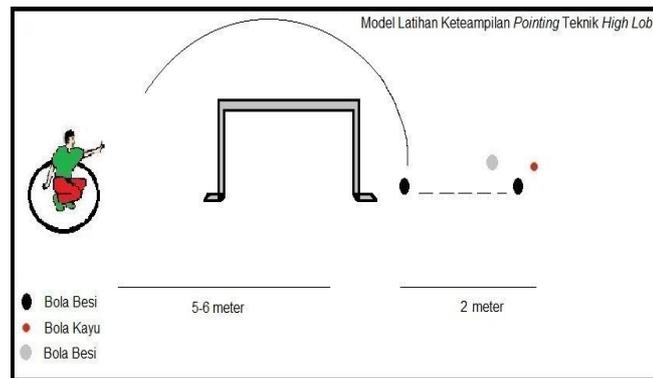
Pemain melakukan gerakan pemanasan dari bagian kepala sampai kaki selama 10-15 menit. Pada latihan kali ini pemanasan lebih banyak ke bagian kaki seperti melakukan gerakan *Squats*, gerakan *Split Squat*, gerakan *jumping jack*.

3) Latihan inti

- a) Latihan 1 (satu) menggunakan media penghalang paralon

Pada latihan pertama menggunakan media penghalang paralon adalah latihan yang dimana model jongkok dengan tangan kiri atau kanan dari dalam *circle* yang lalu melempar bola besi (bosi) dengan

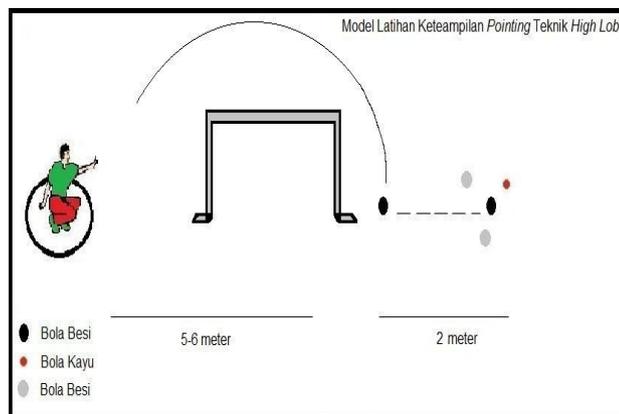
melewati paralon dengan tinggi 1 meter sebagai penghalang yang berjarak 5-6 meter dari lingkaran dan 1 bosu yang diletakkan dekat dengan boka sehingga berhentinya bosu dekat dengan boka sebagai target yang berjarak 2 meter dari paralon.



Gambar 2. 14 Model Latihan 1 Menggunakan Media Penghalang Paralon
Sumber : PENGPROV POFI SULAWESI SELATAN 2021

b) Latihan 2 (dua) menggunakan media panghalang paralon

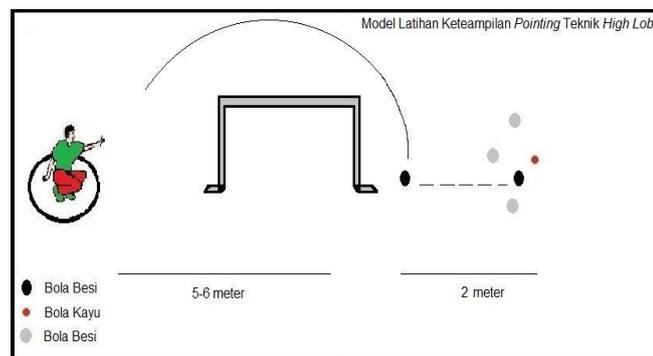
Pada latihan kedua menggunakan media penghalang paralon adalah latihan yang dimana model jongkok dengan tangan kiri atau kanan dari dalam *circle* yang lalu melempar bola besi (bosu) dengan melewati paralon dengan tinggi 1 meter sebagai penghalang yang berjarak 5-6 meter dari lingkaran dan 2 bosu yang diletakkan dekat dengan boka sehingga berhentinya bosu dekat dengan boka sebagai target yang berjarak 2 meter dari paralon.



Gambar 2. 15 Model Latihan 2 Menggunakan Media Penghalang Paralon
Sumber : PENGPROV POFI SULAWESI SELATAN 2021

c) Latihan 3 (tiga) menggunakan media panghalang paralon

Pada latihan ketiga menggunakan media penghalang paralon adalah latihan yang dimana model jongkok dengan tangan kiri atau kanan dari dalam *circle* yang lalu melempar bola besi (bosi) dengan melewati paralon dengan tinggi 1 meter sebagai penghalang yang berjarak 5-6 meter dari lingkaran dan 3 bosu yang diletakkan dekat dengan boka sehingga berhentinya bosu dekat dengan boka sebagai target yang berjarak 2 meter dari paralon.



Gambar 2. 16 Model Latihan 3 Menggunakan Media Penghalang Paralon
Sumber : PENGPROV POFI SULAWESI SELATAN 2021

4) *Cooling down* atau penutup

- a) Pemain di kumpulkan kembali dalam barisan
- b) Pemain melakukan gerakan pendinginan selama 10-15.
- c) Pelatih memberikan evaluasi serta tanya jawab kepada pemain tentang materi latihan yang sudah dilakukan.
- d) Berdoa.

3. **Sasaran latihan**

- a. Perkembangan multilateral yaitu pemain memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (*fitness*) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.
- b. Perkembangan fisik khusus cabang olahraga yaitu setiap pemain yang memerlukan fisik khusus cabang olahraganya, missal seorang sprinter memerlukan power otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelentukan yang sempurna.

- c. Faktor teknik, kemampuan biomotor seorang pemain 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.
- d. Faktor taktik, siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.
- e. Aspek psikologis, kematangan psikologi diperlukan untuk mendukung prestasi pemain. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang, kepercayaan diri dan keberanian.
- f. Faktor kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang pemain, 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 pemain, 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.

4. **Kondisi fisik**

Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkat maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan

menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik.

Kondisi fisik menurut Syafruddin (2013: 65) adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan, Kosasih (2017: 36).

Menurut Irawadi (2011: 1) kondisi fisik adalah satau kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana disini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

5. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi fisik

Pada hakekatnya ada faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet baik dari *interen* maupun *externen*. Faktor-faktor ini memberikan pengaruh sesuai dengan pelaksanaannya. Menurut Ambarukmi (2007: 9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu:

a. Prinsip latihan/ partisipatif aktif

Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha pemain itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya lah yang bertanggung jawab terhadap program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi.

b. Perkembangan multilateral

Prestasi yang tangguh perlu di persiapkan melalui perletak dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral.

c. Individu

Setiap pemain memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter

unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Untuk itu dalam penyesuaian program latihan.

d. *Overload*

Untuk meningkatkan kemampuan pemain perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (*critical point*.)

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada berapaa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik. Faktor-faktor ini berasal dari luar dan dalam dari seorang atlet atau pemain, dan faktor-faktor ini bisa ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan terprogram.

Didalam latihan ada namanya perbebanan, perbebanan berguna dalam meningkatkan daya tahan otot, semakin besar beban seseorang maka semakin baik pula daya tahannya. Namun perlu diketahui bahwa beban tersebut akan menimbulkan respon awal tubuh berupa kelelahan bila perbebanan dihentikan maka akan terjadi proses pemulihan (*recovery*), selanjutnya tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut berupa peningkatan kemampuan. Beban yang terlalu ringan tidak akan meningkatkan kemampuan pemain sehingga prestasi akan tetap, sebaiknya beban yang terlalu berat akan menyebabkan penurunan kemampuan pemain, prestasi menurun dan dapat mengakibatkan terjadinya *overtraining*

6. Keterampilan

Setiap orang memiliki keterampilan yang merupakan suatu talenta dari yang maha kuasa. Sebagian orang menyadari akan keterampilan yang dimilikinya, akan tetapi sebagian lagi belum atau tidak menyadari keterampilan dalam dirinya sendiri. Definisi keterampilan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah sesuatu hal menjadi lebih bernilai dan memiliki makna. Menggunakan keterampilan bisa saja dengan pikiran, akal dan kreatifitas jika keterampilan itu diasah, tidak menutup kemungkinan akan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Menurut

Amirullah dan Budiyo (2014:21) dalam Marsis Eliya (2021: 519) menjelaskan bahwa “Skill atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan”

Pada dasarnya keterampilan merupakan hal yang bersifat individual, setiap individu akan memiliki tingkat keterampilan yang berbeda tergantung pada kemampuan dan pengalamannya. Selain itu keterampilan setiap orang harus terus diasah dan dikembangkan melalui program pelatihan ataupun bimbingan. Pelatihan dan sebagainya harus didukung oleh kemampuan dasar yang sudah dimiliki orang tersebut dalam dirinya. Kemampuan dasar ini dapat menghasilkan sesuatu yang lebih bermanfaat dan bernilai tambah bagi dirinya maupun bagi orang lain apabila dikombinasikan dengan bimbingan ataupun pelatihan. Dari penjelasan diatas keterampilan dapat diartikan merupakan kemampuan dasar yang melekat dalam diri manusia, yang kemudian dilatih, diasah, serta dikembangkan secara terus menerus dan berkelanjutan guna menjadikan kemampuan seseorang menjadi potensial, sehingga kemudian seseorang tersebut menjadi ahli serta profesional di bidang tertentu.

Belajar keterampilan gerak, memiliki karakteristik berbeda dengan belajar kognitif dan efektif. Singer mengutip pendapat Fitts dan Posner bahwa ada tiga tahap yang harus dilakukan seseorang yang belajar keterampilan gerak, yaitu : (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif dan (3) tahap otomatisasi (Judith E. Rink, 2010).

a. Tahap kognitif

Tingkat kognitif ditandai oleh usaha terutama pelaku untuk ketrampilan baru, yang paling lambat dan tidak tetap. Dibutuhkan perhatian kognitif yang cukup untuk menampilkan ketrampilan itu.

Tatkala seseorang baru memulai mempelajari sesuatu tugas; katakanlah keterampilan motorik, maka yang menjadi pertanyaan baginya ialah, bagaimana cara melakukan tugas itu. Dia membutuhkan informant mengenai cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan

informasi atau pengetahuan yang diperoleh.

Pada tahap kognitif ini, sering juga terjadi kejutan berupa peningkatan yang besar dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap itu juga, bukan mustahil siswa yang bersangkutan mencoba-coba dan kemudian sering juga salah dalam melaksanakan tugas gerakan. Gerakannya memang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

b. Tahap asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten.

Kemampuan melakukan gerakan dengan obyek/kejadian dari luar dan juga memperbaiki kekurangan seperti perhatian tentang melakukan gerakan diri sendiri, membiarkan siswa untuk mulai melakukan hal-hal yang baru. Hal ini juga menguntungkan dalam kemampuan untuk beradaptasi ke dalam gerakan yang disesuaikan pada berbagai kondisi lingkungan.

c. Tahap otomatisasi

Tahapan ini siswa memerlukan latihan dengan waktu yang lama. Sebenarnya tahap akhir ini tidak semua siswa akan mencapainya. Di dalam tahap otomatisasi, penampilan mencapai tingkat kecakapan yang paling tinggi dan telah menjadi otomatisasi. Perhatian siswa selama tahap ini direlokasikan kepada pengambilan keputusan yang strategis. Sebagai tambahan, tugas-tugas ganda dapat dilaksanakan secara serempak. Akhirnya, siswa-siswa di dalam tahap ini bersifat konsisten, merasa yakin/ percaya diri, membuat sedikit; kesalahan dan secara umum dapat mendeteksi dan mengoreksi kesalahan yang mereka lakukan.

Keterampilan dasar olahraga *pétanque* adalah melempar, di mana ada 2 (dua) jenis lemparan dalam olahraga *pétanque*: *pointing* dan

shooting.

7. Media Paralon

Menurut Hermawan (2012:17) dalam Arifin Sitio, Fransisca Martina Sitio (2022: 79) berdasarkan tujuan mekanika utamanya dari permainan petanque termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai keseimbangan dan ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangannya. Dalam permainan ini, untuk seorang pemain dibutuhkan suatu alat agar para atlet bisa melakukan lemparan pointing dengan benar dan tepat sasaran. Penggunaan alat mempunyai peranan penting dalam permainan petanque agar bisa mendapatkan ketepatan hasil. Apabila lemparan pointing kita tepat, maka kita akan mendapatkan point tambahan. Untuk bisa menghasilkan lemparan pointing yang tepat maka dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Adapun contoh alat nya seperti paralon.

Gawang modifikasi adalah sebuah benda yang dijadikan media latihan yang dimanfaatkan sebagai penghalang. Gawang modifikasi pada penelitian ini terbuat dari paralon karena lebih aman, praktis dan mudah didapat. Paralon yang digunakan adalah paralon dengan lebar 1,5 meter dan tinggi 1 meter. Pipa paralon yang telah disesuaikan dengan ukurannya kemudian di sambung dengan penyambung berbentuk leter L dan leter T.

B. Kerangka Berpikir

Petanque merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besi, dimainkan dengan tangan, bola dilempar dengan kaki rapat didalam sirkel dan tujuannya adalah mendekati bola besi ke bola kayu (bola target). Teknik dasar permainan *petanque* terdiri dari *pointing*, dan *shooting*. Adapun teknik *pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan.

Program latihan pemain *petanque* metode latihan yang masih sering membuat pemain menjadi bosan dan alokasi waktu yang masih kurang dalam pembelajaran, membuat atlet tidak bisa belajar teknik bermain *petanque* dengan baik. Kurangnya variasi metode latihan dalam program latihan *pointing* pemain IKIP PGRI Pontianak ini terutama dalam teknik *pointing* dengan latihan yang monoton pemain menjadi tidak serius dan merasa bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Meningkatkan hasil kemampuan pemain dalam melakukan *pointing* yang dimana bosu dekat dengan boka perlu adanya upaya peningkatan keseriusan dan motivasi dari para pemain itu sendiri. Maka dari itu diperlukan sebuah metode latihan yang di maksud disini adalah metode latihan yang mengarah bagaimana atlet terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melempar sehingga hasil lemparan mencapai sasaran yang diinginkan. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa pendekatan latihan ini harus tetap serta memberikan unsur kesenangan.

Kerangka Berpikir

Permainan *Petanque*
IKIP PGRI Pontianak

Permasalahan

1. Apakah terdapat pengaruh keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak sebelum dan sesudah diberi latihan menggunakan media paralon?

Keterampilan *pointing* posisi jongkok

Tes *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter

Latihan keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter dengan menggunakan media paralon

Pelaksanaan

1. Pemain berdiri kemudian mengambil posisi jongkok didalam lingkaran
2. Pemain perlu mencari posisi kaki yang cocok dengan dia sebelum melakukan lemparan
3. Pemain melakukan lemparan dengan bola besi diterik kebelakang dan dilempar kedepan untuk menuju terget sasaran yang di inginkan
4. Pemain harus melewati paralon sebagai media penghalang
5. Dan poin akan di hitung ketika bola besi masuk kedalam kotak persegi yang sudah diberikan nilai
6. Pemain melakukan sebanyak 10 kali, dengan jumla pengulangan 2 kali, dalam waktu istirahat 10 menit.

Gambar 2. 17 kerangka berpikir

C. Hipotesis

Dari berbagai literatur, definisi hipotesis dibangun oleh para ahli dari berbagai sudut pandang. Menurut Rogers (1966) dalam Jim Hpy Yam, Ruhiyat Taufik (2021: 97) "Hipotesis adalah dugaan tentatif tunggal digunakan menyusun teori atau eksperimen dan diuji"; Creswell & Creswell (2018): "Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen"; Abdullah (2015) dalam Jim Hpy Yam, Ruhiyat Taufik (2021: 97) "Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian". Berdasarkan uraian definisi dari beberapa ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam hipotesis terdapat beberapa komponen penting yakni dugaan sementara, hubungan antar variabel dan uji kebenaran. Pemahaman atas hipotesis mencakup 3 proses utama, yakni 1) Mencari media landasan menyusun hipotesis; 2) Menyusun dalil atau teori terkait yang menjadi jembatan antara variabel dependen dan variabel independen, dalam rangka membangun analisis; 3) Memilih statistika yang tepat sebagai alat uji. Sehingga dengan demikian, substansi hipotesis adalah pernyataan sementara berbasis norma-norma terkait pada suatu fenomena atau kasus penelitian dan akan diuji dengan suatu metode atau statistika yang tepat.

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

1. Ha: terdapat pengaruh latihan menggunakan media paralon terhadap keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak.
2. Ho: tidak terdapat pengaruh latihan menggunakan media paralon terhadap keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak.