

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bisa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit, dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres selain dari manfaat yang telah disebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Olahraga juga sebagai barometer bagi kemajuan suatu bangsa. Dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi kebanggaan bagi suatu bangsa. Masyarakat pada saat ini semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan. Dan juga dengan melakukan aktivitas olahraga bisa untuk meningkatkan produktivitas kerja. Dengan demikian banyak masyarakat yang memanfaatkan tempat dan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan olahraga dan bahkan sudah ada yang melakukan olahraga dengan program yang sudah dibuat oleh instruktornya.

sudah punya nama di dunia, negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan *Petanque* adalah Negara-negara yang pernah dijajah oleh Prancis, negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut.

Petanque adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar 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 angka tersebut.

Terjemahan dari *Confederation Mondiale Sport Boules* (2015: 7), *Petanque* adalah bentuk permainan *boules* 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 *shooting*. Karakter olahraga *petanque* yakni cenderung membutuhkan akurasi dan konsentrasi saat memainkan olahraga ini, 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*.

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan *Petanque*. *Pointing* pada pertandingan *Petanque* merupakan

strategi untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini.

Shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bola lawan dari bola target. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan *Petanque*. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan.

Nomor pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak enam meter, tujuh meter, delapan meter, dan sembilan meter dengan poin yang bisa didapat 0 poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 point tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* setiap jarak disiplin yang diberikan. Berdasarkan tujuan mekanika utamanya *Petanque* termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangannya. Berdasarkan pernyataan diatas ketepatan berpengaruh pada nomor *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak poin yang didapatkan. Menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan metode metode yang tepat. Pelatih harus kreatif dalam memberikan program latihan pada atletnya. Menurut Pelana (2016: 4) Selain komponen-komponen yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu : pegangan bola (teknik dalam memegang bosi), posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan degan target), keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan condong kedepan, *release the ball* (pelepasan

bola), *follow thought*. Hal itu masih belum bisa diterapkan di klub *Petanque* Kota Jambi.

Penggunaan media sangatlah membantu dalam aktivitas proses latihan, terutama membantu peningkatan keterampilan atlet. Namun, dalam implementasinya tidak banyak yang dapat menciptakan media latihan sehingga media yang dipakai masih belum efektif dan efisien. Keterbatasan media latihan dan kurangnya kreatifitas, inovatif dalam menciptakan media latihan menjadi masalah dalam proses latihan dan terkesan monoton sehingga atlet merasa bosan.

Di Kondisi seperti ini akan menjadikan mutu atlet berjalan lamban sebab masih belum banyak kreatifitas dan inovasi baru untuk menciptakan media latihan. Yang lebih bervariasi dan efektif. Di sini penulis membahas media latihan yang bervariasi diharapkan dapat lebih membangkitkan aktivitas praktik dan kompetensi yang diharapkan. Media yang dimaksud adalah media dari ban mobil bekas yang tidak terpakai, hal ini bisa dilakukan karna media ini murah dan ramah lingkungan karna memanfaatkan barang - barang bekas. Ban mobil bekas dapat dijadikan media karena bisa dijadikan media penghalang dalam proses latihan. Media ini jarang digunakan dalam latihan *shooting* biasanya media ban mobil bekas digunakan dalam proses latihan dalam *pointing*.

Berdasarkan pengamatan penulis lakukan selama ini, terlihat bahwa variasi latihan *Shooting* pada olahraga *Petanque* khususnya di Kota Jambi masih kurang efektif dan inovatif. Sehingga hasil *Shooting* yang dilakukan kurang maksimal. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan suatu metode latihan dengan media latihan *shooting*.

Latihan yang tidak bervariasi akan menyebabkan atlet menjadi bosan, akibatnya atlet menjadi malas untuk latihan dan bisa saja berhenti tidak latihan yang dapat berpengaruh terhadap lingkungan latihan, untuk itu perlu adanya suatu media yang dapat meningkatkan minat atlet. Belum adanya media yang dapat membantu pelatih atau atlet dalam meningkatkan kualitas latihan.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting game* Pada Atlet *Petanque* Kota Jambi”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teruraikan maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Banyaknya atlet *Petanque* Kota Jambi yang kesulitan untuk meningkatkan hasil *shooting*.
2. Media latihan *Shooting* dengan metode drill yang kurang bervariasi cenderung membosankan bagi atlet.
3. Belum banyak bentuk media latihan *shooting* untuk meningkatkan hasil *Shooting* pada atlet Kota Jambi .
4. *shooting precision* bisa sebagai tolak ukur atlet dalam melakukan *shooting*.

Nomor *shooting game* memiliki lima sesi dan dimainkan empat jarak antara lain dijarak 6, 7, 8, 9 m. *Shooting game* memiliki rintangan yang berbeda sesi *shooting game*

1.3 Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang telah dijabarkan di atas, peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Pembatasan masalah ini di rasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Peneliti memberi batasan penelitian yaitu berupa ban mobil bekas sebagai media penghalang dalam latihan shooting yang diukur dari hasil shooting.

1.4 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Hasil *Shooting* adalah perubahan keseluruhan yang menjadi indikator yang di peroleh atlet yang diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan kemampuan atlet – atlet dalam mencapai tujuan latihan sekaligus menjadi tolak ukur didalam latihan itu sendiri.
2. Latihan *shooting* menggunakan penghalang adalah latihan cara melakukan *shooting* dengan menggunakan penghalang dari ban mobil dengan tujuan sebagai hambatan lemparan melambung / parabola. Seolah olah kalau diimplikasikan ke dalam permainan di depan bola target terdapat halangan bola lain yang bukan menjadi target *shooting*.
3. *Shooting Precition/ Shooting game* merupakan nomor dimana atlet tunggal bertanding dengan prestasi menembak saja. *Shooting precition* bisa sebagai tolak ukur atlet dalam melakukan *shooting*. Nomor *shooting game* memiliki lima sesi dan dimainkan empat jarak antara lain dijarak 6, 7, 8, 9 meter.

1.5 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah latihan *shooting* menggunakan media ban mobil sebagai penghalang dapat meningkatkan hasil *shooting game* atlet *petanque* kota Jambi ?

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah teruraikan maka tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk berupa media latihan yang dapat meningkatkan hasil *shooting game* yang dapat digunakan dalam latihan.

1.7 Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan menambah keilmuan terutama yang berkaitan dengan olahraga *Petanque* yang tergolong jenis olahraga baru di Indonesia khususnya di teknik *Shooting*.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif bagi pelatih untuk memberikan materi latihan *shooting* menggunakan media latihan.
3. Untuk mengetahui media latihan *shooting* ini dapat memberikan dampak yang efisien dan efektif pada atlet dalam meningkatkan *shooting* atlet *Petanque* Kota Jambi.
4. Bagi atlet sebagai media latihan untuk melatih meningkatkan hasil *shooting* yang belum konsisten.
5. Bagi pelatih mengetahui tingkat keefektifan tentang media *shooting*.

6. Bagi para atlet ataupun pelatih hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan dan peningkatan prestasi.
7. Sebagai pedoman melakukan penelitian lebih lanjut.