

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Olahraga *Petanque*

Petanque adalah permainan sederhana yang bertujuan untuk melempar bola besi (bosi) sehingga dekat dengan sasaran (boka/bola kayu) (Rasyono, 3:2017). Seorang pemain atau tim memiliki skor atau poin dengan memiliki satu atau lebih dari bosi mereka lebih dekat ke boka dari posisi bosi lawan setelah semua bosi telah 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 Boules Lenoir pada tahun 1907 di kota La Ciotat, di Provence, diselatan Perancis (<https://id.m.wikipedia.org/wiki/petanque> diakses tanggal 04 November 2019).

Petanque adalah permainan yang dimainkan secara *single* (1 orang), dengan 2 orang atau 3 orang, setiap pemain berusaha untuk menempatkan sebanyak mungkin bola logam mereka atau 'boules' sedekat mungkin dengan *jack*/boka atau dengan 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 didalam aktivitas olahraga yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya.

Berdasarkan pendapat diatas *petanque* adalah permainan tradisional asal negara Prancis yang bertujuan untuk melempar bola besi (*bois*) sehingga dekat dengan sasaran (*boka/bola kayu*), permainan dinyatakan selesai bila salah satu team/pemain berhasil mencapai 13 poin terlebih dahulu atau mendapatkan skor lebih banyak dalam waktu yang telah ditentukan.

Objek permainan adalah melempar bola anda dengan sedikit putaran ke belakang melengkung sehingga mendarat lebih dekat dengan bola kecil (*cochonnet*) dari pada lawan anda, atau menyerang dan mengarahkan bola kita ke arah 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 ini dilihat 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.

2.1.1 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 diseluruh Eropa dikenalkan dengan sebutan *boules*.

Pada tahun 1907, di kota Le Ciotat, dekat Marseille, *provence*, Perancis, seorang pemain Lyonnaise Perancis bernama “ *Jules boule Lenoir*” Seorang legenda petenis 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 *occitan* 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 makam romawi di Florence menunjukkan orang bermain game ini, membungkuk untuk mengukur poin. Dalam perkembangannya setelah itu masyarakat roma, menggantikan bola batu dengan bola kayu, dengan kuku untuk memberi mereka bobot yang lebih besar.

Petanque dalam bentuk yang sekarang ditemukan pada tahun 1907 dikota La Ciotat dekat Marseilles oleh pemain Lyonnaise Prancis bernama Jules *boules* Lenoir. Panjang *pitch* lapangan dikurungan oleh sekitar setengah, dan pengiriman bergerak diganti dengan yang stasioner. Kejuaraan *petanque* pertama dengan aturan baru diselenggarakan pada tahun 1910 oleh Ernest saudara dan Joseph Pitiot, pemilik sebuah kafe di La Ciotat. Induk organisasi olahraga *petanque* Prancis selaku pencetus olahraga ini adalah *Federation Francaise de Petanque et Jeu Provençal* (FFPJP).

2.1.2 Olahraga *petanque* di Indonesia

Indonesia mengenal olahraga *petanque* sejak lama namun tidak diketahui pastinya. Di Indonesia, olahraga ini hanya di mainkan 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 di Ragunan Jakarta. Beberapa hotel seperti Hotel Novotel Lombok memiliki fasilitas bermain *petanque* di arena pasir pantai 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 Provinsi Sumatra Selatan segera menunjuk PDPDE (Perusahaan Daerah Provinsi Sumatra Selatan) untuk membentuk wadah organisasi *petanque* dan sekaligus mencari, menyeleksi atlet dan kepelatihan untuk menghadapi pertandingan SEA GAMES cabang olahraga *petanque*. Pemerintah Provinsi 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.

Pengembangan selanjutnya pasca SEA GAMES XXVI-2011 dan untuk menghadapi kegiatan multievent Nasional dan Internasional, Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) ditunjuk 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 diadakan di Aceh, PON 2016 yang diadakan di Jawa Barat, POMNAS 2017 di Makasar, 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.

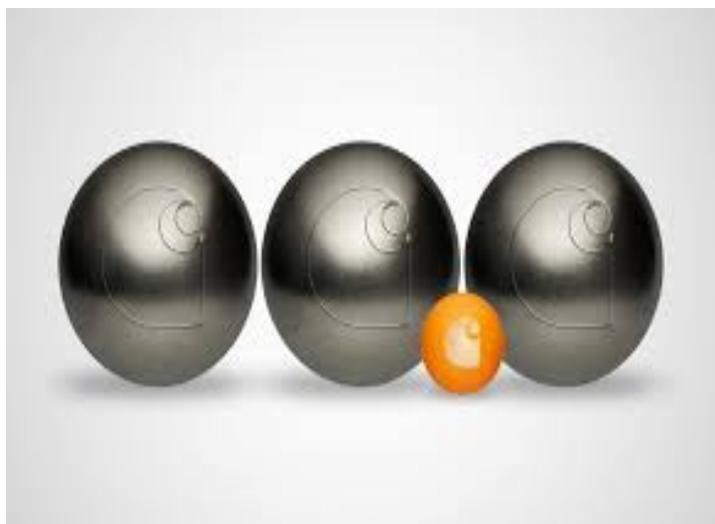
Pada PON XIX tahun 2016 di Jawa Barat adalah *event* pertama yang di ikuti dengan membawa beberapa atlet yang memiliki teknik yang menghuni. Kontingen *petanque* Provinsi Jambi yang atletnya merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan mampu meraih 1 medali emas, 1 medali perak dan 3 medali perunggu. 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, Muaro Jambi, Kabupaten Tebo, Tanjab barat, kabupaten Bungo, dan lain sebagainya.

2.1.3 Peralatan Olahraga *Petanque*

a. *Boules* (besi)

Terbuat dari bahan baja carbon atau baja stainless berdiameter min 7,05 cm – max 8 cm. Berat bola besi (besi) berkisar 650 gram - 800 *boules* pertandingan harus memenuhi spesifikasi yang terukir di *boules*.



Gambar 2.1 (*boules*) Bola Besi

Sumber : <https://web.facebook.com/pg/bouleuntuksemua/posts/> (diakses tanggal 5 November 2019)

b. *Jack*/Bola kayu (Boka)

Terbuat dari bahan kayu atau bahan sintetis dan terbaca merek produsen resmi yang tertera di *jack*/bola kayu (bola kayu).



Gambar 2.2 *jack*/bola kayu (boka)

Sumber : <http://paolahraga.blogspot.com/2017/11/perengkapan-dan-peraturan-petanque.html>
(diakses tanggal 5 November 2019)

c. Circle (lingkaran)

petanque dimainkan dari sebuah lingkaran dimana meletakkan kakinya. Lingkaran yang sudah berbentuk harus berbahan bersifat kaku dengan diameter 50 cm.



Gambar 2.3 Circle (lingkaran)

Sumber : <https://www.pngdownload.id/png-14y8oc/> (diakses 5 November 2019)

d. Kain atau Tuala Kecil

Digunakan untuk membersihkan *Boules* (Bola besi) semasa pertandingan.



Gambar 2.4 Kain atau Tuala Kecil

Sumber : <http://teukusyahriramadhana.blogspot.com/2018/05/olahraga-petanque.html> (diakses tanggal 6 November 2019)

e. Meteran

Meteran untuk mengukur jarak dibawah 6 meter dan diatas 10 meter atau untuk mengukur jarak khusus *shooting game* dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter.



Gambar 2.5 Meteran

Sumber : <http://irhamna-usk-15.blogspot.com/2018/05/sejarah-olahraga-petanque-perlengkapan.html> (diakses tanggal 6 November 2019)

f. Lapangan

Berdasarkan peraturan FIPJP, standar lapangan *petanque* untuk kompetisi nasional dan internasional berukuran minimal 3 x 12 meter / 4 x 15 meter. Dimainkan di atas tanah liat atau berbatuan. *Petanque* jarang dimainkan diatas rumput. Namun ada pengecualian untuk pertandingan tingkat daerah.



Gambar 2.6 Lapangan

Sumber : <http://trendygalih.com/wp-content/uploads/2011/10/venue-petanque-2.jpg> (diakses tanggal 6 November 2019)

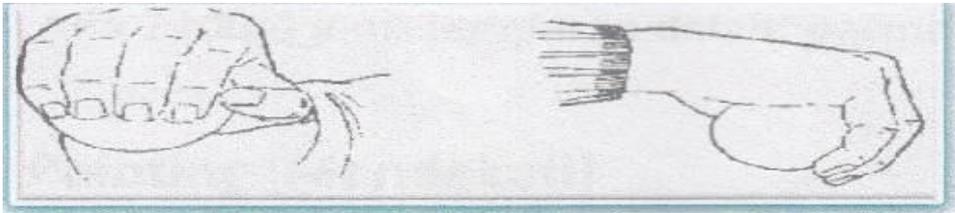
2.1.4 Jenis dan Nomor Pertandingan

- 1) Pemain atau *Single*
 - a. *Single Man*
 - b. *single Women*
- 2) Pemain atau *Double*
 - a. *Double Man*
 - b. *Double Women*
 - c. *Double mix*
- 3) Pemain atau *Triple*
 - a. *Triple Man*
 - b. *Triple Women*
 - c. *Triple mix*

2.1.5 Teknik Dasar Memegang Bosi dan Posisi Kaki

- a. Cara memegang bosi

Bosi diletakkan di telapak tangan dengan jari-jari rapat santai dan tidak mengencangkan bosi. Umumnya jempol tidak dapat fungsi memegang atau arahkan bosi dan jari jempol duduk saja disamping bosi (atau dijauhkan dari bosi).



Sumber : <https://docplayer.info/35021210-Laporan-akhir-program-p2m-penerapan-ipteks.html> (diakses tanggal 7 November 2019)

b. Posisi Kaki

Posisi yang stabil sangat penting untuk bermain dengan baik. Pemain perlu mencari posisi yang cocok dimana dia merasakan stabil dan santai dan kaki masuk dengan penuh di dalam lingkaran. Seringnya kaki disisi tangan yang melempar diletak kan didepan kaki lain.



Gambar 2.8 Posisi Kaki

Sumber : <https://docplayer.info/35021210-Laporan-akhir-program-p2m-penerapan-ipteks.html> (diakses tanggal 7 November 2019)

2.2 Cara Bermain *Petanque*

Sebuah koin dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran ditanah yang berdiameter 50 cm. Semua pemain harus melempar *boules* mereka dari

dalam lingkaran, dengan kedua kaki yang menginjak tanah. Pemain pertama melempar *jack* 6-10 meter, setidaknya 1 meter dari perbatasan.

Pemain yang melemparkan *jack* kemudian melemparkan *boules* pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan kemudian melempar juga. *Boules* yang terdekat dikatan 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.

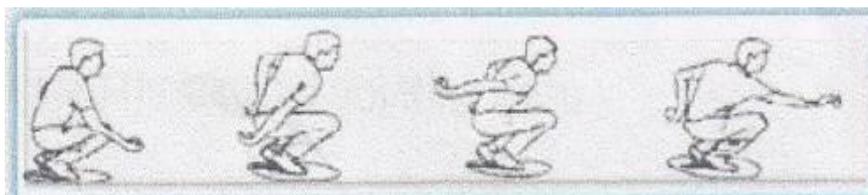
Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak poin ketika kedua tim tidak memiliki *boules* lebih, atau ketika *jack* keluar permainan. Tim yang menang menerima satu poin untuk setiap *boules* yang telah lebih dekat ke *jack* dari *boules* terbaik ditempatkan oposisi. Jika *jack* terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim yang masih mempunyai *boules* yang belum dilempar. Tim pemenang adalah yang pertama mencapai 13 poin (Gilles, 2015 : 48).

2.2.1 Teknik Dasar Olahraga Petanque

1. Lemparan Untuk Menuju Titik Sasaran (*Throwing for pointing*)

a. *Roll* (Lemparan dengan menggelindingkan bola ke tanah)

Teknik lemparan dengan cara menggelindingkan bola menyusur tanah tanpa adanya lemparan melambung. Biasanya teknik ini dipakai dilapangan yang terbuat dari pasir atau on batu kerikil dan berjenis tanah keras.



Gambar 2.9 Pointing Gesur

Sumber :

<https://docplayer.info/35021210-Laporan-akhir-program-p2m-penerapan-ipteks.html>
(diakses tanggal 7 November 2019)

b. *Soft-Lob* (Lemparan Setengah Parabol)

Teknik lemparan dengan cara melempar bola sedikit melambung diudara. Biasanya teknik ini digunakan di lapangan yang berjenis tanah keras dan berbatu kerikil kecil.



Gambar 2.10 *Soft-Lob*

Sumber : <https://docplayer.info/35021210-Laporan-akhir-program-p2m-penerapan-ipteks.html> (diakses tanggal 7 November 2019)

c. *High-Lob* (lemparan Tinggi Parabol)

Teknik lemparan ini dengan cara melempar bola melambung tinggi di udara. Biasanya teknik ini digunakan dilapangan yang berjenis tanah basah, berpasir, dan berkerikil kecil.



Gambar 2.11 *high-lob*

Sumber : <https://docplayer.info/35021210-Laporan-akhir-program-p2m-penerapan-ipteks.html> (diakses tanggal 7 November 2019)

2. Lemparan untuk menembak (*Throwing for shooter*)

a. *Shoot On The Iron* (Pukulan pada *Boules*)

Ini ialah jenis lontaran yang kita boleh gunakan pada kawasan yang tidak sekata. Kita perlu memukul di bahagian tengah *boules* pemain lawan. Ini melibatkan pukulan kuat yang aman memerlukan tumpuan yang teliti. *Boules* kita mesti memukul *boules* pihak lawan dengan lurus tanpa menyentuh tanah. Pukulan sempurna atau tepat di namakan "carreau".



Gambar 2.12 *Shoot On The Iron*

Sumber : <http://afifpetanque.blogspot.com/2013/09/kemahiran-asas-petanque.html> (diakses tanggal 7 November 2019)

b. *Sork Shoot* (Pukulan Pendek)

Satu alasan biasa bagi shooters yang tersasar memukul boule pemain lawan ialah boule kita sendiri melompat di atas boule pemain lawan. Tepat, tetapi tidak cukup tepat ! Untuk mengatasi masalah ini ialah melakukan pukulan pendek. Boule kita perlu disasarkan pada hadapan boule pemain lawan . Jika boule kita mendarat 20 atau 30 centimeters dari sasaran kita, ia perlu shoot ke hadapan dan pukul boule pemain lawan jika kita melontar dengan lurus. Pastikan anda berlatih lontaran kita dalam keadaan licin dan kawasan berpasir. Setiap batu kelikir yang kecil akan menyebabkab boule kita akan tersasar.



Gambar 2.13 tembakan pendek

Sumber : <http://afifpetanque.blogspot.com/2013/09/kemahiran-asas-petanque.html> (diakses tanggal 7 November 2019)

c. *Ground shoot*

Walaupun pukulan ini berdasarkan peraturan, kita tidak akan berjaya sekiranya kita tidak mahir melakukan pukulan pendek. Untuk pukulan leret, kita akan melontar boule di

atas tanah yang keras lebih kurang 3-4 meters di hadapan boule pemain lawan. Boule akan bergolek dengan cepat kepada sasaran. Walaupun pukulan ini berkesan, ia juga boleh mengganggu permainan yang baik disebabkan semua boules berlanggar.



Gambar 2.14 *Ground shoot*

Sumber : <http://afifpetanque.blogspot.com/2013/09/kemahiran-asas-petanque.html>
(diakses tanggal 7 November 2019)

2.3 Hasil *Shooting Game*

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain *petanque* adalah *shooting*, karena tujuan permainan adalah mendekatkan bola ke bola target dan menjauhkan bola lawan sejauh-jauhnya dan mencegah lawan tidak mencuri skor. (Souef, 2015 : 50). *Shooting* tidak perlu deskripsi panjang : mengarahkan pada bola target (fokus pada titik bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola diatas bola target dan mendorongnya keluar lapangan.

Pelana , (2016 : 119), *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. jenis-jenis *shooting* yaitu : *shot on iron* menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. *Short Shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20-30 cm dari bosi lawan. *Ground shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 atau 4 meter dan menggelinding mengenai bosi lawan.

Nurhasan (2001:162) mengatakan bahwa : “Shooting adalah menembak bola ke sasaran “.Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam satu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang ditentukan. Kapan dilakuka *shooting* tergantung pada

permukaan dan kemampuan subjek, kadang-kadang lebih baik untuk mencoba menjauhkan bola lawan dari posisi dari pada mencoba untuk mengalahkan titik *pointing* yang baik.

Tembakan *shooting* utama disebut '*carreau*' dimana subjek menembak bosu posisi pada penuh sehingga bola target dihapus dan bola *shooter* dan mengambil tempatnya dan dengan mempertahankan titik atau masih berada didekat posisi awal mula target.

Adapun penjelasan hasil skor yang diperoleh setiap station adalah sebagai berikut:

a. Target satu bosu

Dalam station pertama targetnya hanya satu bosu dengan jarak 6 m, 7 m, 8 m, 9 m. Dengan perolehan poin yang didapat yaitu ketika mengenai bosu target (*boule to boule*) maka mendapatkan 5 poin, jika mengenai target nya mencar keluar dari lingkaran maka poin yang didapat 3 poin, ketika mengenai target hanya cuma menyenggol mendapatkan 1 poin, dan tidak mengenai target tidak dapat poin sama sekali atau 0 poin. Jika station pertama selesai maka djumlahkan sebelum melanjutkan station kedua.

Contoh tabel hasil *shooting game* :

Perolehan	Jarak				Skor
	6 m	7 m	8 m	9 m	
Poin yang	5	5	5	5	20
didapatkan	3	3	3	3	12
dalam 5 station	1	1	1	1	4
	0	0	0	0	0
Total					36

b. Target dengan penghalang boka

Dalam station kedua targetnya memakai penghalang dengan boka sejajar atau vertikal dengan bosu target dengan jarak 6 m, 7 m, 8 m, 9 m. Dengan perolehan poin yang didapat yaitu ketika

mengenai bosi target (*boule to boule*) tanpa menyentuh bosi penghalang maka mendapatkan 5 poin, jika mengenai target nya mencar keluar dari lingkaran maka poin yang didapat 3 poin , ketika mengenai target hanya cuma menyenggol tanpa menyentuh bosi penghalang mendapatkan 1 poin, jika mengenai bosi penghalang tetapi mengenai bosi target maka poin diperoleh 0 poin, dan jika tidak mengenai target tidak dapat poin sama sekali atau 0 poin. Jika station kedua selesai maka djumlahkan sebelum melanjutkan station ketiga.

Contoh tabel hasil *shooting game* :

Jarak					Skor
Perolehan	6 m	7 m	8 m	9 m	
Poin yang	5	5	5	5	20
didapatkan	3	3	3	3	12
dalam 5 station	1	1	1	1	4
	0	0	0	0	0
Total					36

c. Target dengan dua bosi penghalang horizontal

Dalam station ketiga menggunakan dua bosi target dengan target ditengah dua target tersebut dengan jarak 6 m, 7 m, 8 m, 9 m. Dengan perolehan poin yang didapat yaitu ketika mengenai bosi target (*boule to boule*) tanpa menyentuh bosi penghalang maka mendapatkan 5 poin, jika mengenai target nya mencar keluar dari lingkaran maka poin yang didapat 3 poin , ketika mengenai target hanya cuma menyenggol tanpa menyentuh bosi penghalang mendapatkan 1 poin, jika mengenai bosi penghalang tetapi mengenai bosi target maka poin diperoleh 0 poin, dan jika tidak mengenai target

tidak dapat poin sama sekali atau 0 poin. Jika station ketiga selesai maka djumlahkan sebelum melanjutkan station keempat.

Contoh tabel hasil *shooting game* :

Jarak					Skor
Perolehan	6 m	7 m	8 m	9 m	
Poin yang	5	5	5	5	20
didapatkan	3	3	3	3	12
dalam 5 station	1	1	1	1	4
	0	0	0	0	0
Total					36

d. Target dengan penghalang satu bos

Dalam station kedua targetnya memakai penghalang dengan satu bos sejajar atau vertikal dengan bos target dengan jarak 6 m, 7 m, 8 m, 9 m. Dengan perolehan poin yang didapat yaitu ketika mengenai bos target (*boule to boule*) tanpa menyentuh bos penghalang maka mendapatkan 5 poin, jika mengenai target nya mencar keluar dari lingkaran maka poin yang didapat 3 poin, ketika mengenai target hanya cuma menyenggol tanpa menyentuh bos penghalang mendapatkan 1 poin, jika mengenai bos penghalang tetapi mengenai bos target maka poin diperoleh 0 poin, dan jika tidak mengenai target tidak dapat poin sama sekali atau 0 poin. Jika station kedua selesai maka djumlahkan sebelum melanjutkan station ketiga.

Contoh tabel hasil *shooting game* :

Jarak					Skor
Perolehan	6 m	7 m	8 m	9 m	

Poin yang didapatkan dalam 5 station	5	5	5	5	20
	3	3	3	3	12
	1	1	1	1	4
	0	0	0	0	0
Total					36

e. Target boka

Dalam station terakhir targetnya hanya mengenai boka dengan jarak 6 m, 7 m, 8 m, 9 m. Dengan perolehan poin yang didapat yaitu ketika mengenai boka sehingga keluar dari lingkaran maka mendapatkan 5 poin, jika hanya mengenai atau hanya menyenggol maka poin yang diperoleh 3 poin. Jika tidak kena maka poin yang diperoleh 0 poin.

Contoh tabel hasil *shooting game* :

Perolehan	Jarak				Skor
	6 m	7 m	8 m	9 m	
Poin yang	5	5	5	5	20
didapatkan	3	3	3	3	12
dalam 5 station	1	1	1	1	4
	0	0	0	0	0
Total					36

Setelah setiap semua station dilakukan maka di simpulkanlah atau dijumlahkan hasil skor semua station dari staion pertama sampai akhir.

2.4 Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang

Variasi latihan menggunakan penghalang merupakan salah satu metode latihan *shooting* dalam olahraga petanque yaitu latihan *shooting* dengan menggunakan media penghalang berupa rakitan paralon dengan tinggi 1 meter dengan lebar 1 meter yang diletakkan dengan jarak 1 m – 1,20 m di depan bola target. Variasi latihan ini penulis mengadopsi dari suatu permainan lempar lembing/turbo “*javelin throwing for kids*” dimana pada permainan tersebut dilakukan dengan cara melempar lembing/turbo ke arah sasaran dengan jarak 5 meter, 6 meter, 7 meter, 8 meter dan harus melewati penghalang dengan ketinggian 1,4 meter dengan jarak 3 meter dari sasaran.

Pada variasi latihan ini atlet dilatih untuk melemparkan bola ke arah target melewati bagian atas tiang yang ada di depan bola target (Michael. Petanque New Zealand). tujuannya agar mendapatkan hasil *shooting* yang maksimal (*boule to boule*). Metode latihan ini sering digunakan oleh beberapa pelatih di Indonesia maupun beberapa pelatih di Negara lain untuk memprogram latihan atletnya. Sampai sekarang penulis belum menemukan penelitian tentang perbedaan latihan *shooting* menggunakan media penghalang untuk meningkatkan kemampuan *shooting game* atlet petanque.

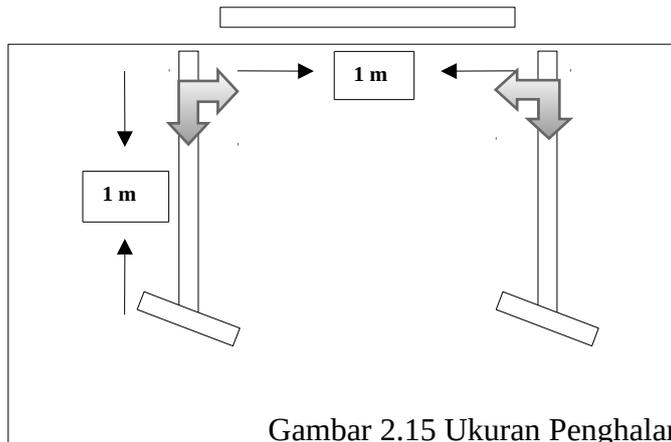
2.4.1 Cara Penggunaannya

Media latihan menggunakan penghalang yang menggunakan rakitan paralon untuk meningkatkan hasil *shooting game* atlet olahraga *petanque*. Media latihan ini bertujuan untuk menghasilkan *shooting* yang baik, sehingga bisa menghasilkan akurasi yang bagus. Melakukan *Shooting* menggunakan penghalang ini, harus melewati penghalang harus benar-benar tipis sekira 1 cm- 2 cm dari palang atas paralon tersebut. Jarak penghalang dengan target sekitar 1 m – 2 m dari target atau Bola Besi (Bosi).

Melakukan *shooting* menggunakan penghalang yang harus dilakukan dengan jarak 6 m, 7 m, 8 m, 9 m, dengan jarak penghalang dengan target yang sama yaitu 1 m – 2 m dari target.

2.4.2 Ukuran Penghalang

media penghalang berupa rakitan paralon dengan tinggi 1 meter dengan lebar 1 meter yang diletakkan dengan jarak 1 m – 1,20 m di depan bola target.



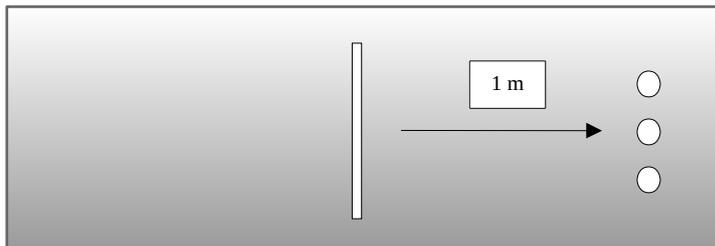
Gambar 2.15 Ukuran Penghalang

Sumber : Dokumen penulis

2.4.3 Jarak Penghalang dengan Target

1. satu (1 meter) dari target

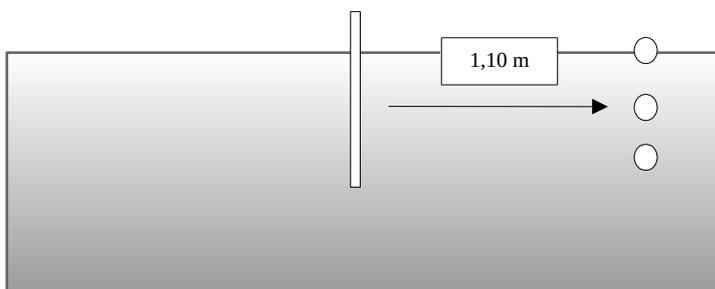
Dalam jarak 6 m, jarak penghalang terhadap target lebih kurang 1 m dari bos target.



Gambar 2.16 Jarak 6 m
Sumber : Dokumen penulis

2. Satu koma sepuluh (1,10 meter) dari target

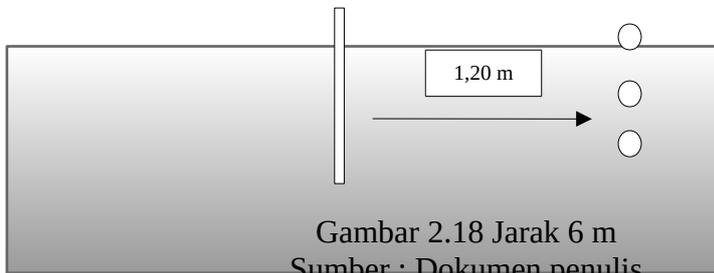
Dalam jarak 7 m, jarak penghalang terhadap target lebih kurang 1,10 m dari bos target.



Gambar 2.17 Jarak 6 m
Sumber : Dokumen penulis

3. Satu koma dua puluh (1,20 meter) dari target

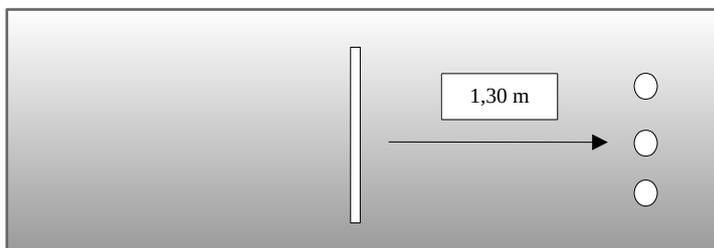
Dalam jarak 8 m, jarak penghalang terhadap target lebih kurang 1,20 m dari bosi target.



Gambar 2.18 Jarak 6 m
Sumber : Dokumen penulis

3. Satu koma tiga puluh (1,30 meter) dari target

Dalam jarak 9 m, jarak penghalang terhadap target lebih kurang 1,30 m dari bosi target.



Gambar 2.19 Jarak 6 m
Sumber : Dokumen penulis

2.5 Hakikat Latihan

Latihan adalah suatu hal yang terpenting untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet. Istilah latihan berasal dan bahasa Inggris yang mengandung makna *practice*, *exercise*, dan *training* (Sukadiyanto, 2010:5).

Practice adalah olahraga aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. *Practice* dalam olahraga *petanque* menggunakan peralatan seperti ban mobil, balok kayu, sepasang tiang dalam setiap latihannya.

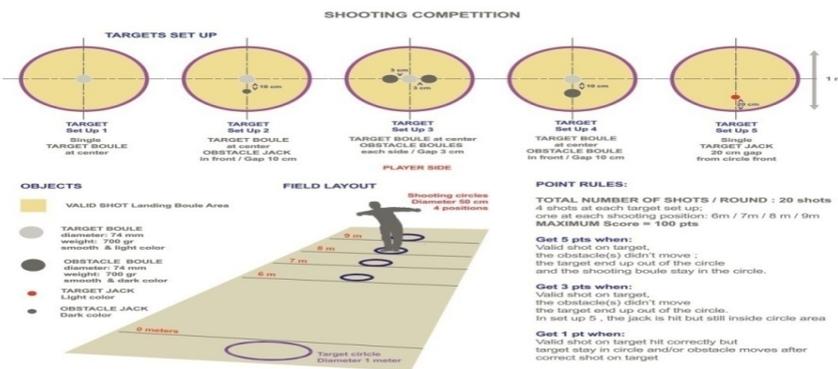
Exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerak. *Exercise* dalam olahraga *petanque* misalnya *jogging* untuk meningkatkan daya tahan tubuh, latihan *wrist curl* untuk melatih pergelangan tangan.

Training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, mengunakan metode dan aturan. (*all about petanque*, 2015) Dalam melatih *petanque*, hal yang harus dilakukan saat menjalankan latihan adalah kosentrasi, akurasi, dan konsistensi.

2.6 Precision Shooting

Nomor *precision shooting* dalam *petanque* adalah permainan *petanque* yang dimainkan dengan melempar kesasaran yang telah ditentukan dimana terdapat lima station dengan berbagai variasi sesuai peraturan yang berlaku.

Adapun bentuk lapangan untuk nomor *precision shooting* adalah sebagai berikut :

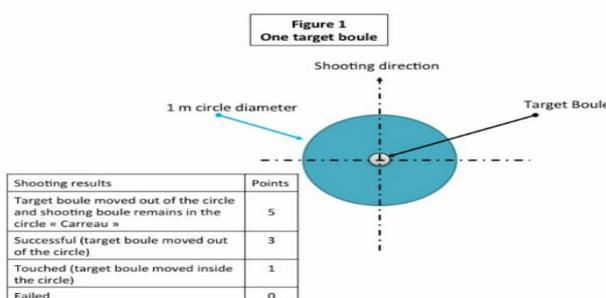


Gambar 2.20 Lapangan *precision shooting*

Sumber : <https://petanque.wordpress.com/2013/01/27/precision-shooting/> (diakses tanggal 7 November 2019)

Berikut adalah 5 (lima) station yang harus di *shooting* dengan jarak sesuai line di atas adalah sebagai berikut:

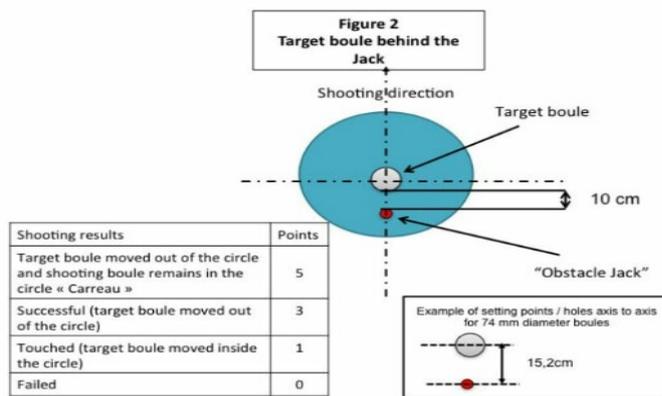
1. Station 1, dimana pemain melambungkan bola tanna menohalano



Gambar 2.21 Station 1 Precision Shooting

Sumber : <https://www.petanque-england.uk/wp-content/uploads/2018/12/Precision-Shooting-Rules2014English.pdf> (diakses 8 November 2019)

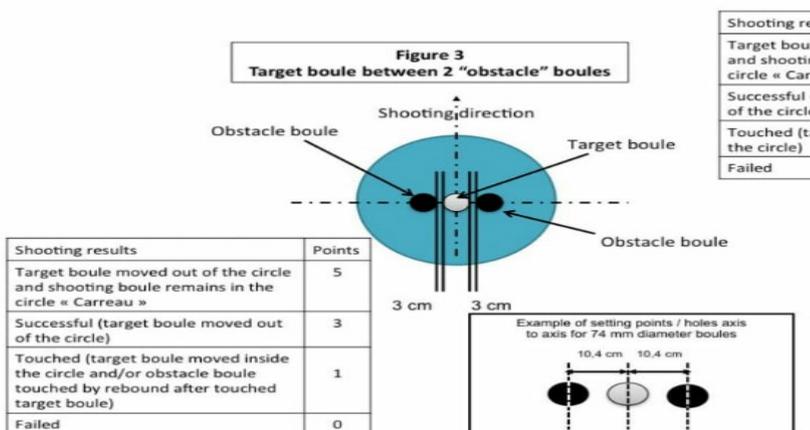
2. Station 2, dimana pemain melempar bosi dengan penghalang bola boka



Gambar 2.22 Station 2 Precision Shooting

Sumber : <https://www.petanque-england.uk/wp-content/uploads/2018/12/Precision-Shooting-Rules2014English.pdf> (diakses 8 November 2019)

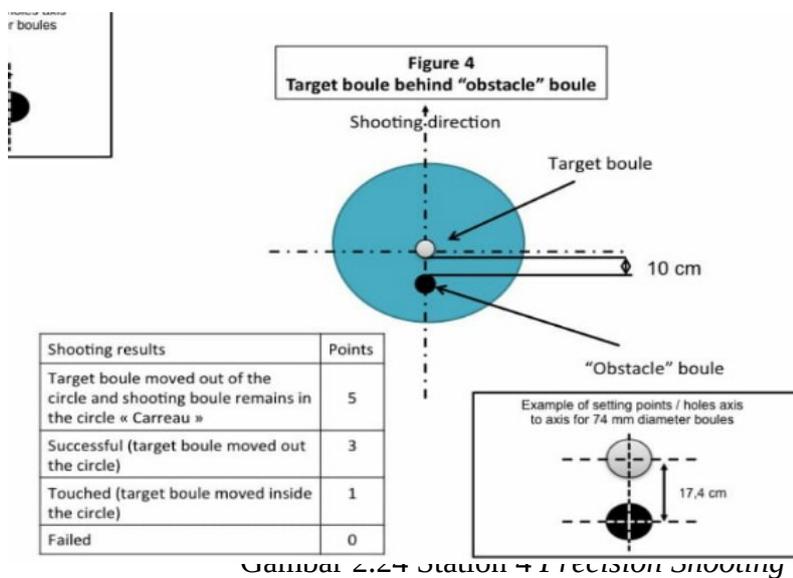
3. Station 3, dimana pemain melempar bosi diantara dua bosi



Gambar 2.23 Station 3 Precision Shooting

Sumber : <https://www.petanque-england.uk/wp-content/uploads/2018/12/Precision-Shooting-Rules2014English.pdf> (diakses 8 November 2019)

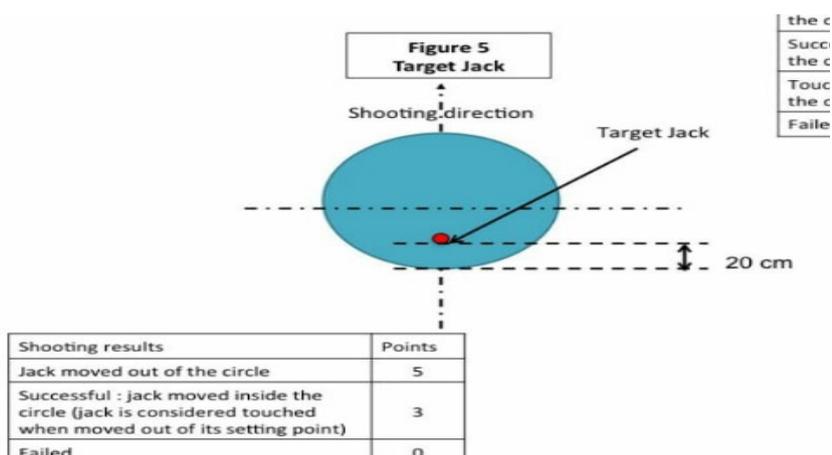
4. Station 4, dimana pemain melempar bosi dengan penghalang bosi



Gambar 2.24 Station 4 Precision Shooting

Sumber : <https://www.petanque-england.uk/wp-content/uploads/2018/12/Precision-Shooting-Rules2014English.pdf> (diakses 8 November 2019)

5. Station 5, dimana pemain melempar mengenai boka tanpa penghalang



Gambar 2.25 Station 4 *Precision Shooting*

Sumber : <https://www.petanque-england.uk/wp-content/uploads/2018/12/Precision-Shooting-Rules2014English.pdf> (diakses 8 November 2019)

2.7 Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Bumpa , 1994 : 4).

Menurut Sukadiyanto, (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak didik. Sedangkan menurut Hare yang dikutip oleh Dwi Hatmisari Ambrukmi dkk, (2007 : 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 olahragawannya.

Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Latihan yang baik selalu mengacu pada prinsip-prinsip dasar dalam berlatih. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Bumpa meliputi : partisipasi aktif, perkembangan menyeluruh, spesialisasi, individualisasi, variasi, model dalam proses latihan, beban meningkat. Menurut Fleck dan Kraemer prinsip-prinsip latihan meliputi: pembebanan berlebih, waktu istirahat, kekhususan, variasi latihan, *detraining*, individualisasi.

2.8 Penelitian Relevan

Penelitian 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 Aris Maulada, dengan judul “Perbedaan latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet pemula *petanque*”, perbandingan latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang terdapat perbedaan dari hasil Uji-t dengan nilai rata-rata. Latihan *shooting* menggunakan penghalang yang mulanya 04,17 meningkat menjadi 13,00, jumlah peningkatannya sebesar 08,28, dan latihan *shooting* tanpa penghalang yang mulanya 03,85 meningkat menjadi 10,00, jumlah peningkatannya sebesar 06,57, menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *shooting* tanpa penghalang dengan selisih nilai rata-rata 1,71.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu widodo yang berjudul “ Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* pada Olahraga *Petanque*” . berapa besar kontribusi panjang lengan, koordinasi mata tangan, dan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting*, baik secara individual maupun secara bersama-sama. Sasaran penelitian ini adalah atlet *petanque* Jawa Timur yang berjumlah 10 orang (N : 10). Metode dalam penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif, sedangkan tes pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes panjang lengan, koordinasi mata tangan, konsentrasi, dan *shooting*. Dari hasil penelitian dapat dijelaskan: Hasil anova menyatakan nilai $F_{hitung} = 1,554 < F_{tabel} = 4,76$. Hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel panjang lengan (X1), koordinasi mata tangan

(X2), konsentrasi (X3) secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting* petanque (Y). Dari hasil penelitian di peroleh secara individual variabel konsentrasi memberikan kontribusi terbesar dari variabel panjang lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *shooting* petanque. Untuk variabel bebas panjang lengan, koordinasi mata tangan, dan konsentrasi perlu diberikan perhatian yang khusus tentang peningkatan latihan agar bisa di dapatkan hasil ketepatan *shooting* petanque yang baik. Kesimpulan: 1). Variabel panjang lengan (X1) memberikan kontribusi sebesar 0,13%. 2). Variabel koordinasi mata tangan (X2) memberikan kontribusi sebesar 3,92%. 3). Variabel konsentrasi (X3) memberikan kontribusi sebesar 23,91%. 4). Secara individual dan bersama-sama seluruh variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 43,69% terhadap akurasi hasil *shooting* petanque (Y) sehingga secara keseluruhan belum dapat di generalisasikan ke dalam populasi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Sutrisna, Moch Asmawi, Ramdan Pelana yang berjudul “Model latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga Petanque untuk Pemula”. Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan keterampilan shooting olahraga petanque untuk pemula. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model latihan keterampilan shooting olahraga petanque untuk pemula dan mengetahui efektivitas, efisiensi serta daya tarik anak terhadap model yang dibuat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa SMA dan SMK DKI Jakarta yang terdiri dari 30 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisisioner, serta instrumen test menembakkan bola ke sasaran (*shooting*) olahraga petanque yang digunakan untuk mengumpulkan data hasil shooting atlet pemula, adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) ujicoba utama (field testing). Uji efektifitas model menggunakan test menembakkan

bola ke sasaran (shooting) untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting olahraga petanque untuk pemula sebelum pemberian treatment berupa model latihan shooting yang dikembangkan dan untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting setelah perlakuan atau treatment model latihan shooting yang dikembangkan, dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat shooting atlet/siswa sebesar 11.87, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model latihan shooting diperoleh tingkat kemampuan shooting atlet/siswa sebesar 18.57.

2.9 Kerangka Berfikir

Petanque merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besi, dimainkan dengan tangan, bola dilempar dengan posisi kaki rapat didalam lingkaran dan tujuannya adalah petanque terdiri dari shooting, dan pointing. Adapun teknik shooting adalah salah satu teknik yang perlu dikuasai dengan baik, karena tujuan dari permainan petanque adalah menjauhkan bola lawan yang mendekati bola kayu (boka) tentu nya menggunakan teknik shooting supaya suatu tim bisa memenangkan suatu pertandingan.

Penghalang merupakan salah satu metode latihan shooting dalam olahraga petanque yaitu latihan shooting dengan menggunakan media penghalang berupa rakitan paralon dengan tinggi 1 meter dengan lebar 1 meter yang diletakkan dengan jarak 1 m – 1,20 m di depan bola target. Variasi latihan ini penulis mengadopsi dari suatu permainan lempar lembing/turbo “javelin throwing for kids” dimana pada permainan tersebut dilakukan dengan cara melempar lembing/turbo ke arah sasaran dengan jarak 5 meter, 6 meter, 7 meter, 8 meter dan harus melewati penghalang dengan ketinggian 1,4 meter dengan jarak 3 meter dari sasaran.

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan hasil shooting game dan juga untuk meningkatkan akurasi yang baik dalam melakukan shooting olahraga petanque. Latihan menggunakan penghalang ini, juga untuk menelisir naiknya bola terhadap target sasaran sehingga menghasilkan shooting “boule to boule”. Sehingga latihan shooting ini sangat afektif untuk melatih akurasi dan feeling.

Secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 2.26 Kerangka Berfikir

2.10 Hipotesis

Agus Irianto (2004 : 97) bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu diuji kebenarannya melalui fakta-fakta. Pengujian hipotesis dengan menggunakan dasar fakta diperlukan suatu alat bantu, dan yang sering digunakan adalah analisis data. Berdasarkan anggapan diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap hasil *shooting game* atlet *petanque* Batanghari.

