

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Pencapaian prestasi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor tersebut sangat berkaitan, apabila salah satu dari faktor tersebut tidak dilatihkan maka berpengaruh juga terhadap faktor yang lainnya sehingga akan sulit dicapai prestasi yang maksimal (Apta Mylsidayu, 2016:11).

Petanque sebuah aktivitas olahraga yang gampang di akses oleh semua orang dengan biaya yang rendah. Olahraga *petanque* juga ramah lingkungan dengan interaksi bersama unsur-unsur alam seperti tanah, batu, kayu, dan logam, yang menggunakan lapangan ukuran kecil dan alami. Alat-alatnya juga bisa tahan lama dan bisa digunakan bertahun-tahun. *Petanque* adalah olahraga tim dan presisi. Permainan *petanque* memerlukan kualitas mengontrol bosi yang tinggi saat bermain. Karena itu *petanque* sangat cocok digunakan dalam dunia pendidikan untuk memperbaiki nilai-nilai yang sesuai dengan apa yang di peroleh anak saat belajar seperti fokus, kesabaran, disiplin, control diri, ketelitian, keterampilan, strategi dan kehormatan. juga, kualitas diplomatis sangat penting untuk atur mainan dengan baik dengan rekannya dalam situasi melawan tim-tim apapun dalam kompetisi. Satu lagi yaitu dalam aktivitas observasi untuk mengerti dengan cepat karakter lapangan dan juga kemampuan dan kelemahan lawannya dalam pertandingan, di sisi fisik permainan *petanque* juga memperbaiki keseimbangan, control gerakan, koordinasi, akurasi, persisi dan ketahanan.

Olahraga *petanque* merupakan olahraga individu dimana keberhasilan sepenuhnya tergantung dari individu atlet itu sendiri, dalam perlombaan *petanque* seorang atlet dituntut untuk memaksimalkan kemampuan dalam dirinya untuk mengukur ke akuratan, sejauh, dan sekuat apa kemampuan yang dimilikinya, dalam waktu beberapa bulan lagi, cabang olahraga *petanque* akan menjadi salah satu cabang olahraga yang akan dipertandingkan di *event* dua tahun sekali, yaitu pekan olahraga propinsi (PORPROV) yang akan diselenggarakan pada bulan Juli tahun 2020 di Kota Jambi, oleh sebab itu, KONI pusat memerintahkan KONI

Kota Jambi untuk mengadakan pemusatan latihan cabang olahraga *petanque* kepada atlet yang telah mengikuti *event* Praporprov bulan November 2019.

Dalam pemusatan latihan cabang tersebut ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan seperti aspek teknik, strategi, daya tahan, konsentrasi mental maupun fisik atlet tersebut agar mendapatkan pencapaian prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai prestasi yang maksimal para atlet sering dihadapkan dengan berbagai kesulitan salah satunya adalah akurasi para atlet saat melakukan *pointing* dan *shooting*.

Akurasi merupakan kecermatan, ketelitian dan ketepatan, ini berarti olahraga akurasi adalah olahraga yang mengutamakan kecermatan atau ketepatan untuk mencetak kemenangan. Salah satu olahraga akurasi yang di perlombakan dalam kompetisi adalah *petanque*. Menurut Pate (1993: 317) menyatakan latihan adalah peran serta yang sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Salah satu cara untuk meningkatkan akurasi adalah dengan metode latihan *circuit training*, sasaran dari *circuit training* adalah melatih akurasi sehingga akurasi dalam olahraga *petanque* berjalan baik dan terlaksana dengan baik pula. *circuit training* merupakan suatu pelatihan olahraga yang memiliki serangkaian stasiun atau post yang setiap stasiunnya memiliki berbagai jenis pelatihan berbeda agar dilakukan secara lebih sistematis dan terarah. Selesai latihan ini ditentukan berdasarkan program yang telah di bentuk. Saat satu sirkuit telah selesai dilakukan, maka atlet tersebut diberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak dan melakukan rangkaian latihan lainnya. Program *circuit training* lebih bersifat interval dengan menggabungkan latihan kekuatan dengan latihan aerobik.

circuit training berguna untuk melatih kelenturan dan kekuatan fisik seseorang. Karena jenis latihan didalamnya dilakukan secara sirkuit maka tidak akan membosankan bagi pelakunya. Selain itu *circuit training* mampu mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan daya tahan tubuh, kekuatan serta kecepatan, *circuit training* merupakan suatu program latihan yang didalamnya terdiri dari 6-15 pos/stasiun dengan tanpa jeda atau istirahat yang singkat, dengan setiap pos/stasiunnya dibuat dengan menargetkan bagian-bagian otot tertentu yang berguna untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan atau kekuatan. Program latihan ini mampu memberikan suatu tantangan baru dan system kardiovaskular. Program latihan ini sering kali dilakukan orang dewasa dan para atlet untuk meningkatkan *endurance* dan kekuatannya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis bahwa akurasi *shooting* atlet *petanque* Kota Jambi belum begitu baik. Hal itu dapat dilihat pada saat atlet melakukan *shooting* dan *pointin*, yang dilempar untuk melakukan *point* terkadang masih tidak sesuai yang dibutuhkan dalam bermain atau pertandingan yang sedang berlangsung, *shooting* yang tidak langsung mengenai bosi lawan, dan *pointing* tidak berada di depan boka kayu. Ini yang diperkuat dengan hasil pertandingan yang sering atlet Kota Jambi lakukan di event pertandingan PORPROP dan PRAPORPROP yang dimana atlet *petanque* Kota Jambi belum bisa merebut maupun meraih juara Umum. Oleh karena itu pengurus satlet Kota Jambi melakukan tryout keluar, lebih jelasnya kepulau Jawa, dikarenakan perkembangan atau peningkatan serta kualitas peralatan latihan dan jumlah

petanque atlet pulau Jawa lebih baik serta berkembang pesat daripada daerah Propinsi Jambi.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Meningkatkan akurasi *shooting* melalui metode *circuit training* pada atlet *Petanque* Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Akurasi *shooting* atlet petanque Kota Jambi belum begitu baik.
2. Pada saat atlet melakukan *shooting* dan *pointin*, masih tidak sesuai yang di butuhkan dalam bermain atau pertandingan yang sedang berlangsung,
3. *Shooting* yang tidak langsung mengenai bosi lawan, dan *pointing* tidak berada di depan boka kayu.
4. Belum diketahuinya hasil akurasi dari metode *Circuit Training* Pada Atlet *Petanque* Kota Jambi.

1.3 Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruang lingkup penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Ruang lingkup Penelitian ini di Lapangan *petanque* Mayang.
- b. Objek difokuskan terhadap atlet *Petanque* Kota Jambi.
- c. Pengkajian penelitian hanya pada meningkatkan akurasi *shooting* permainan *petanque* pada atlet *petanque* Kota Jambi.
- d. Metode sirkuit training yang di berikan terdiri dari 4 sirkuit (pos) yaitu, pos 1 keseimbangan, pos 2 *juggling ball*, pos 3 lempar tangkap bola dan pos 4 *shooting* ke sasaran.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diungkapkan sebelumnya terdapat sebuah rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat peningkatan hasil akurasi *shooting* permainan *petanque* melalui metode *circuit training* pada atlet *petanque* Kota Jambi?”

1.5 Definisi Operasional

Definisi operasional dari proposal skripsi tentang meningkatkan akurasi *shooting* permainan *petanque* melalui metode *circuit training* pada atlet *petanque* Kota Jambi adalah:

1. Akurasi akurasi *shooting petanque*

Akurasi *shooting petanque* yang di maksud pada penelitian ini adalah penilaian ketepatan melempar bosi pada sasaran yang di tuju dengan tepat yang di awali denga lemparan pada garis awal sampai pada titik yang di tuju yaitu bosi, ataupun mendekati titik terdekat bosi.

2. *Circuit Training*

Circuit training yang di maksud pada penelitian ini adalah latihan dengan menggunakan pos-pos yang terdiri dari 4 *sircuit* (pos) yaitu, 1) Pos 1

keseimbangan, 2) Pos 2 *juggling ball*, 3) Pos 3 lempar tangkap bola dan 4) Pos 4 *shooting* ke sasaran dengan waktu yang sama agar dapat menyelesaikanya dengan tepat secara bersamaan.

1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui peningkatan hasil akurasi *shooting* permainan *petanque* melalui metode *circuit training* pada atlet *petanque* Kota Jambi”.

1.7 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu:

1. Bagi penulis

Sebagai bahan masukan yang bermanfaat dan sumber pengetahuan untuk penelitian selanjutnya tentang meningkatkan akurasi akurasi *shooting* permainan *petanque* melalui metode *circuit training* pada atlet *petanque* Kota Jambi.

2. Bagi pelatih

Sebagai pedoman atau dasar dalam pelaksanaan pembinaan, agar latihan *petanque* bagi atlet dapat berjalan efektif dan efisien serta memberikan gambaran tentang akurasi *shooting* yang baik pada atlet *Petanque* Kota Jambi.

3. Bagi atlet

Untuk peningkatan prestasi atlet *petanque* Kota Jambi untuk menjadi lebih baik dan lebih berprestasi.

4. Bagi institusi

Memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga khususnya olahraga *petanque*.