

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Fungsi aktivitas yang satu ini adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh kita senantiasa bekerja optimal. Olahraga juga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna 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.

Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Bahwa ada empat dasar yang menjadi tujuan orang melakukan kegiatan olahraga menurut Sajoto (1988:17) antara lain :

1. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi,
2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan,
3. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani,
4. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir.

Salah satu jenis olahraga baru yang mulai populer di Indonesia adalah olahraga *Petanque*. Meski tergolong olahraga baru di Indonesia, olahraga *Petanque* sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama di dunia, negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan olahraga *petanque* adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh Prancis, negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut.

Petanque merupakan olahraga baru di Indonesia yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari besi dengan kata lain bosu (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 olahraga *petanque* pada hakikatnya yaitu membuat poin sebanyak 13 dan mencegah lawan mencapai angka tersebut.

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 (bola kayu) target lebih dekat dari bosu lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan olahraga *petanque*. *Pointing* pada pertandingan *petanque* merupakan strategi untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini.

Shooting adalah jenis lemparan untuk menyingkirkan bosu lawan dari boka target. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan *petanque*. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah atau tidak konsisten, 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 didapat 0 poin, 1 poin, 3 poin, 5 poin tiap *shooting* yang berhasil.

Berdasarkan pengamatan penulis yang dilakukan selama ini, terlihat bahwa *shooting* di Indonesia khususnya di Club *Petanque* SMP Negeri 22 Batanghari kurang konsisten saat melakukan *shooting*. Dengan tidak konsisten saat melakukan *shooting* karena kurangnya variasi latihan sehingga tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti

ingin memberikan suatu metode latihan dengan cara latihan *drill* berjarak. Dengan harapan akan dapat dijadikan sebagai tambahan variasi latihan *shooting* olahraga *petanque*.

Dengan banyaknya program-program latihan yang dilakukan atlet pasti memiliki variasi latihan untuk afektivitas dalam melakukan peningkatan kualitas atlet, salah satunya adalah variasi latihan *drill* berjarak. Latihan *drill* berjarak *Shooting* untuk melatih akurasi dan ketepatan *shooting* dalam olahraga *petanque*. Latihan *drill* berjarak menggunakan jarak 6,5 m, 7,5 m, 8,5 m dan 9,5 m dengan menggunakan 5 *station* untuk meningkatkan ketepatan *shooting*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang “ Pengaruh latihan *drill* berjarak terhadap hasil *shooting* atlet *petanque* Club SMP Negeri 22 Batanghari “.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teruraikan maka teridentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Banyaknya atlet yang merasa bosan dengan sedikitnya variasi latihan olahraga *petanque* di Club SMP Negeri 22 Batanghari.
2. Kurangnya kreatifitas pelatih dalam membuat program latihan *shooting* atlet *petanque* di Club SMP Negeri 22 Batanghari.
3. Akurasi *shooting* yang tidak konsisten.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu diadakan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada “ latihan *drill* berjarak dengan menggunakan variasi jarak 6,5 m, 7,5 m, 8,5 m dan 9,5 m dan dengan menggunakan 5 *station* ”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “ Apakah ada pengaruh latihan *drill* berjarak terhadap hasil *shooting* atlet *Petanque* Club SMP Negeri 22 Batanghari “.

1.5 Definisi Operasional

Untuk tidak terjadinya salah pengertian mengenai istilah-istilah pada variabel yang terkandung dalam judul, maka penulis perlu menjelaskan istilah-istilah yang berhubungan dengan penelitian. Adapun penjelasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Latihan *drill* berjarak

Latihan *drill* berjarak merupakan salah satu metode latihan *shooting* dalam olahraga *petanque* yaitu latihan *shooting* dengan menggunakan jarak yaitu dari jarak 6,5 m, 7,5 m, 8,5 m dan 9,5 m. Variasi latihan ini penulis mengadopsi dari pengalaman pribadi saat latihan dimana pada latihan tersebut dilakukan lemparan secara berjarak dengan jarak yang bervariasi dan dengan menggunakan 5 *station*.

Pada variasi latihan *drill* berjarak ini atlet dilatih untuk melemparkan bola kearah bola target dengan menggunakan jarak yang bervariasi dari jarak yang sudah ditentukan. Tujuannya agar mendapatkan akurasi *shooting* yang maksimal (*boule to boule*) dan menimbulkan otomatisasi gerak pada atlet. 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 *drill* berjarak untuk meningkatkan ketepatan *shooting* atlet *petanque*.

b. Hasil *shooting*

Hasil *shooting* adalah skor akhir penilaian yang dicapai atlet melalui proses berupa tes *shooting* menggunakan 4 jarak dan dengan menggunakan 5 *station shooting*.

Dalam melakukan *shooting*, ada beberapa sesi yaitu ada 5 sesi. Dalam semua sesi dapat melakukan *shooting* 4 kali dalam satu sesi dengan jarak 6,5

m, 7,5 m, 8,5 m, 9,5 m. Dengan perolehan poin yang didapat yaitu ketika mengenai bosi 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. Ketika sudah melakukan *shooting* dengan semua sesi maka dijumlahkan total skor semua sesi.

1.6 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji latihan *drill* berjarak untuk mengetahui hasil *shooting* atlet *petanque* club SMP Negeri 22 Batanghari.

1.7 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, adapun manfaat yang diharapkan dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, metode latihan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan akurasi *shooting* dalam permainan *petanque*.
2. Secara praktis, dengan adanya penelitian ini, semoga bisa menjadi acuan pada program latihan *shooting* untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi atlet untuk menciptakan otomatisasi gerak dan meningkatkan prestasi *petanque*.
4. Bagi mahasiswa untuk bisa menambahkan literatur tentang pembahasan olahraga *petanque*.
5. Bagi pelatih untuk bisa menambah variasi latihan *shooting*.