

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi.

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 petanque pada hakikatnya yaitu membuat poin sebanyak 13 dan mencegah lawan mencapai angka tersebut.

Confederation Mondiale Sport Boules (2015: 7), Petanque adalah bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi (bosu) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran

kecil, ada juga kompetisi khusus untuk 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 bosu lawan dari boka 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 di dapat 0

poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 point tiap shooting yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali shooting tiap jarak disiplin yang diberikan. Hermawan (2012: 17), berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan petanque termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan

Character Building

mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangannya. Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomer 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 kepada atletnya. Selain itu komponen-komponen yang mempengaruhi keberhasilan shooting juga harus diperhatikan yaitu: Pegangan bola (teknik dalam memegang bosi), Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target), Keseimbangan statis tungkai, Posisi badan yang rendah dan condong ke depan, Release the ball (pelepasan bola) Follow through Pelana (2016: 4). Hal itu masih belum bisa diterapkan di klub petanque MAN Asahan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti disesi latihan klub petanque MAN Asahan, bahwa di dalam sesi latihan klub petanque MAN

Asahan belum terfokus, masih sekedar latihan biasa, waktu latihan juga masih terlalu sedikit, kurang dari 2 jam untuk latihan teknik dan kurangnya variasi latihan dengan menggunakan alat bantu latihan. Hal itu disebabkan karena kurangnya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan kepada

atlet club petanque MAN Asahan. Selain itu, club petanque MAN Asahan juga baru terbentuk di tahun 2018 dan masih banyak atlet yang keluar masuk klub.

Kurangnya pengawasan seorang pelatih, membuat atlet hanya berlatih secara biasa biasa saja yakni hanya berpedoman latihan sesuai dengan yang

mereka ketahui melalui pengamatan peneliti secara langsung di beberapa event maupun melalui media youtube. Melihat sekilas tentu masih banyak yang belum diketahui atlet MAN Asahan tentang aspek aspek yang ada di dalamnya seperti teknik-teknik dan model latihan apa yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan mereka agar dapat bersaing ketat dengan atlet daerah lain.

Perkembangan olahraga petanque yang begitu pesat di Indonesia dan semakin banyak variasi latihan baik pointing maupun shooting yang diterapkan oleh beberapa pelatih, model latihan shooting menggunakan media. Adanya media latihan, harapannya dapat meningkatkan konsistensi saat melakukan shooting.

Metode latihan shooting yang tepat dalam olahraga petanque berpengaruh pada saat pertandingan di nomor shooting. Peneliti akan menggunakan metode latihan shooting sebagai variabel bebas dan melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Variasi Latihan dengan bantuan alat untuk meningkatkan kemampuan shooting pada club Petanque MAN Asahan”.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pemanfaatan variasi latihan shooting dengan bantuan alat dalam meningkatkan kemampuan shooting di Club Petanque MAN Asahan.

2. Respon Atlet terhadap variasi latihan shooting dengan bantuan alat dalam meningkatkan kemampuan shooting di Club Petanque MAN Asahan.
3. Hasil Peningkatan kemampuan shooting Atlet atas pengembangan variasi latihan shooting di MAN Asahan.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian sering juga disebut dengan istilah problema atau problematik (Suharsimi Arikunto, 2002 : 29). Dalam penelitian ini permasalahannya adalah “Bagaimana Mengembangkan Variasi Latihan dengan bantuan alat untuk meningkatkan kemampuan shooting pada club Petanque yang dikembangkan dan diuji keefektifannya dapat dijadikan sebagai variasi latihan untuk atlet pemula di MAN Asahan?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan sebuah Variasi Latihan dengan bantuan alat untuk meningkatkan kemampuan shooting pada club Petanque.

1.5 Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberi beberapa manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian pengembangan yang menghasilkan Variasi Latihan dengan bantuan alat untuk meningkatkan kemampuan shooting pada club Petanque dan dapat menambah ilmu di dalam bidang olahraga dan memberi sumbangan informasi bagi penelitian guna menyempurnakan penelitian ini.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Pelatih

Variasi ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam melatih untuk meningkatkan kualitas dan sebagai salah satu sumber motivasi serta referensi agar pelatih dapat menciptakan variasi – variasi latihan dengan cara mengembangkan variasi latihannya.

1.5.2.2 Bagi Atlet

Variasi ini dapat menjadi salah satu pedoman atlet dalam shooting petanque, variasi ini dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan atlet tentang shooting dalam petanque.

1.5.2.3 Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini menjadi pengalaman yang sangat bermanfaat dalam mengembangkan variasi latihan untuk atlet pemula dan untuk dapat melengkapi pengetahuan yang diperoleh pada saat kuliah dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.