

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kesehatan serta meningkatkan kebugaran fisik dan mental (Dimas Risanggih Al Bhaikhaqy, Aba Sandi Prayoga, & Andy Widhiya Bayu Utomo, 2022). Kegiatan ini memiliki peran penting dalam mengembangkan serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain itu, olahraga juga berkontribusi dalam membentuk karakter dan kepribadian seseorang, termasuk nilai sportivitas, disiplin, serta pencapaian prestasi yang dapat menumbuhkan rasa bangga dan mempererat persatuan bangsa. Lebih dari itu, olahraga membantu dalam membentuk individu yang sehat secara fisik maupun mental. dari sumber yang lain mengatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi fisik, mental, serta sosial individu. Pelaku olahraga mencakup semua orang atau kelompok yang secara langsung terlibat dalam aktivitas ini, termasuk atlet, pelatih, dan tenaga pendukung olahraga (UU No.3 Tahun 2005). Kegiatan olahraga tidak terbatas pada kelompok tertentu, tetapi telah berkembang dan diikuti oleh berbagai lapisan usia serta tingkat sosial di masyarakat di berbagai negara (Agustina & Priambodo, 2017, hlm. 391). Dari beberapa definisi tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan untuk menjaga kebugaran fisik dan mental yang

dilakukan secara sistematis yang dapat dilakukan oleh berbagai lapisan usia masyarakat.

Salah satu olahraga yang mulai dikenal di Indonesia ialah olahraga pétanque. Pétanque merupakan permainan tradisional yang berasal dari Prancis. Pétanque merupakan permainan tradisional yang telah berkembang dari permainan zaman Yunani kuno sejak abad ke-6 SM dan diperkenalkan kembali pada tahun 1907 oleh Jules Boule Lenior di kota La Ciotat, yang terletak di Provence, Prancis Selatan (Safitri et al., 2021). Pétanque adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang telah dipertandingkan dalam kompetisi resmi. Olahraga ini dapat dimainkan secara individu maupun beregu. Awalnya, pétanque banyak dimainkan oleh masyarakat Eropa Selatan dan kemudian diresmikan sebagai cabang olahraga pada tahun 1907 di Prancis (Vernet, 2019).

Pétanque merupakan permainan boules, di mana tujuan utamanya adalah melempar bola besi sedekat mungkin ke boka atau jack, dengan kedua kaki tetap berada di dalam lingkaran (*circle*) saat melakukan lemparan. Dalam permainan ini, pemain harus mengumpulkan 11 atau 13 poin untuk memenangkan pertandingan serta berusaha mencegah lawan memperoleh poin. Menurut Eler (2018), pétanque dapat dimainkan oleh semua kelompok usia dan gender, baik laki-laki maupun perempuan, sehingga olahraga ini berkembang dengan cepat dan menjadi populer di Eropa. Pétanque biasanya dimainkan di permukaan tanah yang keras, tetapi juga dapat dimainkan di lapangan berpasir atau jenis tanah lainnya. Pétanque merupakan olahraga yang mudah dimainkan dan dapat dinikmati oleh semua kalangan. Prayoga (2020) menyatakan bahwa secara taktis, pétanque

adalah permainan yang sederhana. Olahraga ini dapat dimainkan oleh semua usia, dari anak muda hingga lansia, karena tidak memerlukan gerakan yang kompleks atau energi yang besar. Penelitian Laoruengthana (2009) dalam Prayoga (2020) juga mengungkapkan bahwa risiko cedera dalam pétanque tergolong sangat kecil, sehingga aman untuk dimainkan oleh anak-anak maupun orang lanjut usia. Peralatan dalam pétanque harus memenuhi standar internasional dan diproduksi oleh pabrik resmi yang diakui oleh organisasi olahraga pétanque dunia. Standar ini mencakup berat bola, bahan material, nomor seri, ukuran tangan, dan merek. Untuk memainkan pétanque, hanya diperlukan lapangan berukuran 6 x 12 meter (Gracia Sinaga, 2019).

Dalam permainan pétanque, terdapat dua jenis pertandingan, yaitu pointing game dan shooting game, serta dua kategori lemparan, yakni lemparan pointing dan lemparan shooting. Pointing merupakan teknik lemparan yang bertujuan untuk mendekati boka sebagai target. Sedangkan, Lemparan shooting merupakan teknik lemparan yang digunakan untuk menargetkan bola besi lawan yang berada di sekitar bola kayu (boka) dengan tujuan menjauhkan atau mengeluarkannya dari area lapangan pétanque. Dalam sebuah pertandingan, pointing merupakan strategi bertahan yang sering digunakan, terutama oleh atlet pemula atau saat hanya tersisa satu bola besi untuk dilempar. Sementara itu, shooting adalah teknik lemparan yang digunakan untuk menjauhkan bola besi lawan dari boka. Teknik ini sangat penting dalam pétanque karena permainan ini bersifat tim. Jika beberapa anggota tim memiliki kemampuan shooting yang lemah, maka performa tim secara

keseluruhan akan terpengaruh, sehingga tim akan kesulitan bersaing dan berpotensi mengalami kekalahan dalam pertandingan pétanque.

Bustomi et al. (2020) menjelaskan bahwa secara mekanika, pétanque termasuk dalam cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai akurasi optimal. Artinya, pétanque adalah permainan yang menuntut ketepatan dan akurasi tinggi, di mana setiap lemparan harus mengenai sasaran dengan tepat. Berdasarkan pernyataan tersebut, ketepatan menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam nomor shooting. Semakin tinggi akurasi dalam setiap lemparan, semakin besar peluang untuk memperoleh poin pada setiap rintangan dalam kategori shooting. Kemampuan shooting dalam pétanque dapat meningkat secara signifikan jika dilatih dengan mengikuti prinsip dan kaidah latihan yang tepat. Pada kategori pertandingan shooting, lemparan dilakukan dari jarak enam, tujuh, delapan, dan sembilan meter. Setiap lemparan yang berhasil tepat pada sasaran akan mendapatkan skor 0, 1, 3, atau 5 poin, tergantung pada tingkat kesulitan. Atlet hanya diberikan satu kesempatan lemparan untuk setiap jarak pada masing-masing level. Untuk mencapai lemparan yang akurat, diperlukan metode latihan yang tepat. Pelatih harus kreatif dalam merancang program latihan bagi atletnya. Selain itu, beberapa komponen penting yang mempengaruhi keberhasilan teknik shooting juga harus diperhatikan, yaitu:

1. Cara menggenggam bola (teknik dalam memegang bola besi).
2. Posisi tubuh menghadap target (keselarasan tubuh dengan sasaran).
3. Keseimbangan statis anggota tubuh.
4. Posisi tubuh yang rendah dan condong ke depan.

5. Teknik melepaskan bola dan gerakan lanjutan setelah melempar.

Untuk dapat memperoleh kemampuan shooting yang baik, maka pemain perlu melakukan latihan shooting secara berkala. Latihan (training) adalah proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan peningkatan beban latihan seiring waktu (Harsono, 2001 dalam Kresnayadi, 2016). Latihan dapat didefinisikan sebagai keterlibatan sistematis dalam serangkaian aktivitas yang bertujuan meningkatkan kapasitas fungsional fisik serta daya tahan tubuh. Berdasarkan metode latihannya, latihan shooting pada petanque terbagi menjadi beberapa jenis yaitu sebagai berikut.

1. Latihan Shooting Statis ialah latihan dimana pemain berlatih menembak bola dari posisi tetap tanpa gangguan. Latihan ini berfokus pada teknik dasar, posisi tubuh, dan mekanisme pelepasan bola.
2. Latihan Shooting Dinamis ialah latihan dimana Pemain melakukan shooting dalam situasi yang menyerupai pertandingan. Latihan ini menitikberatkan latihan dengan tekanan waktu atau variasi rintangan di lapangan.
3. Latihan Shooting Berbasis Level ialah latihan dimana pemain berlatih shooting berdasarkan tingkatan kesulitan yang meningkat secara bertahap. Misalnya, mulai dari jarak pendek ke jarak jauh, atau dari target yang lebih besar ke target yang lebih kecil. Latihan Shooting berbasis level terdiri dari 4 level yaitu level 1 berada pada jarak 6 meter, level 2 berada pada jarak 7 meter, level 3 berada pada jarak 8 meter, dan level 4 berada pada jarak 9 meter.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui tentang bagaimana pengaruh latihan shooting dengan level terhadap akurasi shooting siswa Ekstrakurikuler Petanque UPT SMPN 17 Medan. Hal ini terjadi karena berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada Pertandingan Piala Dekan FIK UNIMED Turnamen Petanque *Double Men & Women* antar pelajar SMP/SMA se-Sumatera Utara, peneliti menemukan bahwa para siswa SMPN 17 Medan yang mengikuti pertandingan tersebut tidak mendapatkan hasil shooting yang maksimal. Dimana saat itu, terdapat 5 tim yang dibawa oleh peneliti dalam pertandingan tersebut untuk mengikuti turnamen tersebut. 5 tim tersebut terdiri atas 10 orang dimana 2 tim double man, 2 tim double woman, dan 1 tim double mix yang dianggap menjadi bagian dari double man. Dari hasil observasi tersebut, ditemukan bahwa siswa SMPN 17 Medan yang berpartisipasi dalam pertandingan tidak memperoleh hasil shooting yang optimal. Dari hasil Hal ini terlihat dari akurasi tembakan yang rendah, di mana banyak lemparan yang tidak tepat mengenai target atau gagal menyingkirkan bola besi lawan sesuai dengan strategi yang diharapkan. Padahal, dalam permainan pétanque, teknik shooting memiliki peran krusial dalam menentukan keberhasilan tim, terutama dalam memperoleh poin dan mengendalikan jalannya pertandingan.

Adapun hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 22 November 2024 di UPT SMPN 17 MEDAN bahwasannya, terdapat 10 siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Petanque. Esktrakurikuler ini didirikan pada Tahun 2024 Tepatnya pada tanggal 10 November. 10 orang siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Petanque di UPT SMPN 17 Medan juga ikut berpartisipasi dalam

pertandingan Piala Dekan FIK Unimed Turnamen Petanque Double Pelajar SMP/SMA Se-Sumatera Utara.

Siswa yang Mengikuti pertandingan tersebut memiliki 3 kesempatan dalam melakukan shooting. 1 orang diantaranya berhasil melakukan shooting sebanyak 2 kali, 2 orang diantaranya berhasil melakukan shooting sebanyak 1 kali, dan 7 orang tidak berhasil dalam mengenai target shooting.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, terdapat sejumlah permasalahan yang melatarbelakangi perlunya pengembangan dan penelitian mengenai latihan shooting dengan level dalam olahraga petanque. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum optimalnya kemampuan shooting atlet petanque, khususnya dalam aspek akurasi dan konsistensi lemparan pada jarak yang bervariasi. Kondisi ini mengindikasikan adanya kelemahan dalam penguasaan teknik dasar yang seharusnya menjadi fondasi performa permainan.
2. Metode latihan yang digunakan oleh sebagian pelatih petanque masih bersifat konvensional dan monoton, sehingga belum sepenuhnya menstimulasi peningkatan keterampilan motorik halus, koordinasi mata-tangan, serta adaptasi sensorimotor yang diperlukan dalam situasi pertandingan sesungguhnya.
3. Kurangnya penerapan model latihan bertingkat (level training) yang mengintegrasikan prinsip *progressive overload* dan *specificity of practice*

sebagaimana dianjurkan dalam teori pembelajaran motorik modern (Schmidt & Lee, 2019). Akibatnya, peningkatan performa teknik shooting belum mencapai tingkat efisiensi maksimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini memiliki ruang lingkup yang luas mencakup aspek teknik, fisiologis, dan psikologis dalam latihan shooting pada olahraga petanque. Agar penelitian ini lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka diperlukan pembatasan masalah. Pembatasan ini dimaksudkan untuk memfokuskan penelitian hanya pada aspek-aspek yang relevan dengan judul, yaitu pengaruh latihan shooting dengan level terhadap siswa Ekstrakurikuler Petanque UPT SMPN 17 Medan.

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan eksperimen untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan shooting dengan level terhadap akurasi shooting siswa Ekstrakurikuler Petanque UPT SMPN 17 Medan. Latihan shooting dengan level tersebut akan dilakukan dengan 4 level yaitu level 1 berada pada jarak 6 meter, level 1 berada pada jarak 6 meter, level 2 berada pada jarak 7 meter, level 3 berada pada jarak 8 meter, dan level 4 berada pada jarak 9 meter. Selain itu, penelitian ini juga akan menerapkan disiplin 1 dan disiplin 2 yaitu tembakan ke bola yang terbuka dan tembakan ke bola yang berada di belakang penghalang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan shooting dengan level terhadap peningkatan akurasi shooting pada siswa Ekstrakurikuler Petanque UPT SMPN 17 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dengan level terhadap peningkatan akurasi shooting siswa Ekstrakurikuler Petanque UPT SMPN 17 Medan.
2. Tujuan ini dimaksudkan untuk menguji secara empiris apakah penerapan latihan bertingkat dengan variasi jarak (6 m, 7 m, 8 m, dan 9 m) dapat meningkatkan ketepatan tembakan (shooting accuracy) pada pemain pemula.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat akurasi shooting siswa setelah mengikuti latihan shooting dengan empat level jarak (6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter).
4. Tujuan ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana peningkatan performa akurasi terjadi pada setiap level latihan, serta mengidentifikasi

level mana yang memberikan hasil paling optimal bagi perkembangan kemampuan shooting.

5. Untuk mengetahui perbedaan hasil akurasi antara disiplin 1 (tembakan ke bola yang terbuka) dan disiplin 2 (tembakan ke bola yang berada di belakang penghalang) setelah penerapan latihan shooting dengan level pada siswa Ekstrakurikuler Petanque UPT SMPN 17 Medan.
6. Tujuan ini dimaksudkan untuk mengevaluasi efektivitas latihan level dalam meningkatkan kemampuan shooting pada dua kondisi permainan yang berbeda, sehingga dapat diketahui variasi teknik mana yang paling berpengaruh terhadap performa aktual pemain.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Sebagai kontribusi ilmiah bagi pengembangan teori pembelajaran motorik dan pelatihan olahraga, khususnya dalam konteks penerapan latihan bertingkat (level training) terhadap peningkatan akurasi shooting pada cabang olahraga petanque.
- b. Sebagai referensi empiris bagi penelitian selanjutnya mengenai model latihan bertahap yang efektif dalam meningkatkan performa keterampilan olahraga berbasis presisi.
 - a. Menambah wawasan akademis mengenai hubungan antara latihan bertahap, koordinasi motorik, dan akurasi gerak, yang dapat

digunakan dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah menengah.

2. Praktis

a. Bagi Pelatih Petanque

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program latihan yang lebih sistematis, terukur, dan efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting atlet, terutama pada kelompok usia remaja atau pemain tingkat sekolah.

b. Bagi Siswa atau Atlet

Memberikan pemahaman bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap dan konsisten dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar, khususnya akurasi tembakan, serta menumbuhkan kepercayaan diri dalam permainan.

c. Bagi Sekolah dan FOPI (Federasi Olahraga Petanque Indonesia)

Memberikan masukan dalam penyusunan kebijakan pelatihan dan pembinaan atlet muda berbasis ilmiah, serta memperkuat integrasi petanque sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan keterampilan motorik siswa.