

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi tubuh manusia, Olahraga sendiri banyak sekali memiliki macam macam cabang seperti bola volly, sepak bola, futsal, basket, renang,dan pétanque. Olahraga *Pétanque* sendiri adalah suatu bentuk permainan boules yang bertujuan melempar bosi sedekat mungkin ke boka sebagai sasaran dengan ke dua kaki berada di dalam lingkaran, jenis lemparan dalam *Pétanque* ada dua yakni *pointing* dan *shooting* yang di mana kedua tehnik ini memiliki peran masing masing, *pointing* bertujuan mendekatkan bola ke boka sasaran sedangkan *shooting* jenis lemparan untuk menjauhkan bola lawan dari boka atau target Agustina & Priambodo (2017). Olahraga *pétanque* sendiri sudah banyak sekali di jadikan ekstrakurikuler di beberapa sekolah yang ada di Bojonegoro.

Ekstrakurikuler atau ekskul ini adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk bisa mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan serta wawasan dan juga membantu di dalam membentuk karakter peserta didik itu sesuai dengan minat serta bakat tiap-tiap individu menurut Lestari (2016). Beberapa sekolah di Kabupaten Bojonegoro sudah banyak yang memiliki ekstrakurikuler cabang olahraga *pétanque* contohnya *SMAN 3* Bojonegoro, *SMA-SMP Plus Alfatimah*, *SMPN 2 Kedungadem*, *SMAN 1 Sumberjo*, *SMPN 1 Ngasem*, *SMAN 1 Kalitidu*, *SMAN 4 Bojonegoro* dan Kabupaten Bojonegoro Bojonegoro. Oleh sebab itu banyak orang orang dari sekolah luar yang sudah mulai mengetahui apa itu olahraga *pétanque*, dikarenakan juga mulai banyaknya nya sosialisasi terhadap olahraga baru satu ini.

Hal tersebut yang membuat beberapa kecamatan juga memiliki tim tim yang di andalkan untuk mengikuti kejuaraan porkab yang biasanya di adakan oleh pengcab Federasi Olahraga *Pétanque* Indonsia Kabupaten Bojonegoro seperti kecamatan Dander, Kecamatan Kalitidu, Kecamatan Kedungadem, Kecamatan Kepohbaru, Kecamatan Ngasem, Kecamatan

Sugihwaras, Kecamatan Trucuk, Kecamatan Sukosewu, Kecamatan Kapas. Dari beberapa kecamatan tersebut juga sudah banyak yang bisa mengirimkan atlet nya untuk lolos seleksi PORPROV mewakili Kabupaten Bojonegoro ke kancan Provinsi. Tetapi sangat di sayangkan dikarenakan atlet atlet yang pernah menjuarai beberapa kejuaraan sudah tidak lagi bisa bergabung dikarenakan umurnya sudah terlampaui dari usia yang di tentukan oleh perlombaan yang di adakan oleh PengProv Jatim hal tersebut mengakibatkan kabupaten bojonegoro menyaring kembali atlet-atlet dengan kategori umur yaitu remaja awal hingga remaja akhir atau dimulai dari umur 12 tahun hingga 22 tahun. Guna untuk meregenerasi supaya selalu terciptanya bibit bibit unggul untuk melanjutkan *petanque* di Kabupaten Bojonegoro.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dan wawancara yang dilakukan di Kabupaten Bojonegoro dengan seorang pelatih Hernowo bahwa teknik *pointing* yang dikuasai atlet *petanque* di bojonegoro sudah baik, akan tetapi untuk teknik *shooting* masih dikategorikan kurang. Hal ini telah dibuktikan oleh peneliti dengan melakukan tes ketepatan *shooting* seluruh atlet.



Hal ini tentunya juga berdampak pada kecepatan atlet menyerap ilmu mengenai teknik yang di gunakan saat permainan. Seperti diagram di atas dimana kemampuan para atlet masih sangat rendah dengan di buktikannya tes yang sudah di lakukan pelatih sebelumnya dengan presentase sebesar 60%,

atlet yang termasuk kategori buruk, sedangkan sebanyak 25% buruk sekali, atlet yang termasuk kategori baik dengan presentase 20%, sedangkan atlet yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 dengan presentase 0%. dengan pihak pelatih terkait mengapa para atlet memiliki hasil *shooting* yang rendah, padahal teknik *shooting* sendiri sangat amat perlu dimiliki ketika bermain dikarenakan teknik ini adalah salah satu teknik perlawanan untuk mengusir bola terdekat lawan dari boka supaya lebih jauh dari bola kita, dan juga *shooting* di pertandingan di nomor *shooting* game dimana jika peserta menjuarai nomor tersebut akan menambahkan pundi pundi medali bagi tim mereka.

Mengingat pentingnya keterampilan *shooting* tersebut harus mendapatkan perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi *petanque*. Setiap pemain perlu di latih keterampilan *shooting*. Demikian juga pada para atlet *pétanque* di Kabupaten Bojonegoro, dalam rangka peningkatan prestasinya perlu di berikan latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang di berikan harus memeperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi *shooting*. Kemampuan *shooting*, sangat di pengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *shooting* di antaranya kekuatan otot lengan dan keseimbangan.

Kekuatan otot lengan tentunya membantu pencapaian lemparan atlet untuk mencapai target *shooting*, untuk membentuk kekuatan otot lengan dapat dilatihkan salah satunya dengan latihan fisik seperti push up secara berirama cepat dan lambat untuk memperkuat otot lengan. Maka dari itu pada cabang *Petanque* perlu adanya latihan untuk melatih kekuatan lengan dan keseimbangan, salah satunya untuk Latihan kekuatan otot lengan dengan latihan push up dan untuk keseimbangan. Salah satu masalah dalam cabang olahraga ini dari hasil pengamatan peneliti yakni kekuatan yang di miliki sebagian atlet masih kurang sehingga pada saat melempar sasaran terkadang bola bola lepas di bawah, atau bola saat di lempar arahnya tidak sesuai keinginan, dan sering kali bola lemparan tidak sampai pada target, hal itu juga dapat berpengaruh dari keseimbangan.

Keseimbangan juga merupakan suatu hal yang sangat penting di dalam melakukan *shooting*, peneliti melihat Ketika di dalam permainan atlet *pétanque* di Kab. Bojonegoro melakukan kesalahan pada saat *shooting*. Salah satunya yaitu keseimbangan Menurut Pelana (2016) keseimbangan di gunakan untuk mengatur kelurusan keluaran bola pada saat *shooting*. karena pada saat *shooting* atlet harus mempertimbangkan jarak, tenaga, sudut lemparan, dan kelurusan. Jenis lemparan dalam olahraga *pétanque* sendiri ada 2 jenis yaitu *shooting* dan *pointing*. Dalam melakukan *shooting* pun ternyata juga butuh konsentrasi yang baik supaya atlet dapat melakukan *shooting* dengan hasil yang maksimal.

Konsentrasi adalah salah satu hal yang sangat penting pula untuk melakukan *shooting*, di karenakan saat *shooting* membutuhkan konsentrasi yang bagus untuk mencapai ketepatan yang akurat.. Untuk menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan konsentrasi yang tinggi. Menurut Fannin (2005: 50), konsentrasi memfokuskan semua energi dan fisik pada sasaran. Maka dari itu juga konsentrasi dalam olahraga *pétanque* berpengaruh pada saat *shooting*. Konsentrasi sangat berperan penting dalam aktivitas berolahraga. Konsentrasi merupakan pemusatan sesuatu baik pikiran maupun perhatian pada objek yang dituju. Konsentrasi secara umum diartikan sebagai peningkatan sebuah mental dalam kegiatan tertentu dengan rangsangan yang diberikan. Menurut Nasution (2019) mengatakan bahwa konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada objek dan waktu tertentu. Pandangan yang dipusatkan pada satu rangsang sehingga pengamatan tersebut akan menjadi lebih efektif. Konsentrasi adalah saat seorang berada dalam keadaan sadar dan tertuju pada objek yang dituju dan tidak bisa teralihkan pada hal lain yang dapat mengganggu. Sedangkan menurut Maksum (2018) konsentrasi merupakan kondisi sadar dari seorang yang terfokus pada satu objek dalam waktu tertentu. Terutama pada seorang pemain futsal, jika pemain tidak memiliki konsentrasi maka pemain akan sulit untuk mengarahkan bola yang sedang bergulir maupun bola dalam posisi diam.

Menurut Agustina & Priambodo (2017) *Shooting* merupakan salah satu

teknik dasar lemparan dalam olahraga *petanque*, untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Teknik ini diperlukan ketika bosi lawan dekat dengan boka. Esensi tingkat kesulitan teknik *shooting* dipengaruhi pula dengan posisi tubuh, posisi kaki yang harus stabil pada saat hantaran bola seluruh dilakukan, anggota tubuh keseimbangan yang bagus. *shooting* sendiri adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. *Shooting* merupakan salah satu nomor yang dipertandingan yang ada di cabang olahraga *petanque* dan bagian terpenting pada permainan *petanque*. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan. *Shooting* pada cabang *Petanque* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap suatu pertandingan, karena tidak mutlak seorang atlet hanya memiliki kemampuan *pointing*.

*Pointing* sendiri adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat daripada bosi lawan dan di *pointing* juga ada beberapa cara untuk melakukannya seperti roll (mengelinding), soft lob (melambung sedang), dan full lob (melambung tinggi) menurut Pelana (2020) *pointing* sendiri juga di dimainkan di semua nomor kecuali *shooting woman* dan men dikarenakan untuk pertandingan *shooting* hanya di kususkan untuk keterampilan *shooting* saja, berbeda lagi dengan *pointing* karna *pointing* sendiri adalah salahsatu keterampilan yang bisa di ikutkan di nomor apa saja seperti single *woman-man*, *double woman-men-mix*, *triple woman-man*, *triple mix 1woman 2man*, *triple 2woman 1man*, dan beregu.

Rendahnya hasil *shooting* para atlet di Bojonegoro dikarenakan para atlet memiliki keinginan yang sangat tinggi untuk melempar bola supaya terkena sasaran tetapi dengan menggunakan Teknik yang salah dan juga kebanyakan dari atlet ini lebih mengutamakan kecepatan daripada ketepatan untuk melemparkan bosi terhadap sasaran tanpa melihat seberapa jauh jarak bola target. Sedangkan Di dalam melakukan *shooting*, terdapat komponen-komponen yang mempengaruhi *shooting* yaitu pegangan bola, posisi badan mengarah ke target, kekuatan otot lengan, keseimbangan, konsentrasi, posisi badan yang rendah dan condong ke depan, *relase the ball*, *follow through* menurut Pelana (2016). Faktor penting yang berpengaruh serta yang

dibutuhkan oleh pemain *Pétanque* bukan hanya tehnik dasar yang perlu di kuasai seorang pemain tapi juga memerlukan kondisi fisik yang baik untuk melempar. setiap olahraga prestasi memiliki komponen kondisi fisik yang berbeda – beda tergantung dari kebutuhan masing–masing cabor. Faktor fisik mempunyai peranan penting yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang pemain bila program yang di berikan sesuai dengan kebutuhan yang di harapkan.

Pada penelitian ini peneliti mengambil kelompok umur untuk atlet usia 12-22 di Kabupaten Bojonegoro kenapa peneliti membatasi umur dikarenakan usia tersebut yang sering di gunakan saat diadakannya lomba dan dimana umur di atas 23 tahun sudah tidak dapat bergabung di event event yang di selenggarakan oleh pemerintahan Provinsi Jawa Timur dan saat mewawancarai pelatih dari tim tersebut pelatih mendapatkan suatu masalah dimana para atlet memiliki kemampuan *shooting* yang sangat rendah hal tersebut mengakibatkan tim *pétanque* Kabupaten Bojonegoro gagal untuk mendapatkan juara pada nomor *Shooting* di kejuaraan kejuaraan tingkat Provinsi. Berdasarkan latar belakang di atas penulis meneliti “pengaruh kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap hasil lemparan *shooting pétanque* pada Tim di Kabupaten Bojonegoro” di harapkan dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui bagaimana pengaruh antara kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap ketepatan lemparan *shooting pétanque*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan analisa masalah diatas penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting* pada atlet *pétanque* dalam melakukan *shooting pétanque*?
2. Adakah pengaruh keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* pada atlet *pétanque* dalam melakukan *shooting pétanque*?
3. Adakah pengaruh konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada atlet *pétanque* dalam melakukan *shooting pétanque* ?

4. Adakah pengaruh kekuatan otot lengan, keseimbangan dan Konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah tersebut maka dapat di tentukan tujuan penelitian, adapun tujuannya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting* atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro
2. Untuk mengetahui pengaruh keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro
3. Untuk mengetahui pengaruh konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro
4. Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan, keseimbangan dan Konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1. *Manfaat* **Toritis**

- a. Memberikan pengetahuan baru mengenai “pengaruh kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* *petanque*”
- b. Sebagai bahan tambahan penelitian selanjutnya

#### 2. *Manfaat* **Praktis**

- a. Mendapatkan ilmu pengetahuan yang baru
- b. Mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot lengan dan keseimbangan berpengaruh untuk ketepatan *shooting* atlet
- c. Mendapatkan metode baru untuk latihan latihan selanjutnya
- d. Dapat di gunakan sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya

### 1.5 Asumsi Penelitian

Menurut Ibrahim (2023) asumsi dalam konteks penelitian merujuk pada

anggapan atau keyakinan dasar yang menjadi dasar pemikiran penelitian. Dari berbagai data dan teori di atas penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* atlet *pétanque* di Kabupaten Bojonegoro.

