

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi merupakan salah satu bentuk kegiatan olahraga yang fokus pada pencapaian hasil maksimal dalam kompetisi. Kegiatan ini dilakukan secara terstruktur dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental atlet agar mampu bersaing di berbagai tingkat kejuaraan, baik nasional maupun internasional. Prestasi olahraga juga menjadi indikator kemajuan suatu bangsa dalam bidang olahraga, dimana keberhasilan atlet di pentas dunia dapat meningkatkan citra dan kebanggaan negara. (Iskandar, 2025)

Latihan merupakan sebuah proses sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet melalui adaptasi biologis yang terukur. Inti dari teori ini terletak pada konsep superkompensasi, di mana tubuh diberikan beban latihan (*stressor*) yang cukup untuk mengganggu keseimbangan homeostasis, yang kemudian diikuti dengan fase pemulihan yang tepat. Jika beban dan istirahat dikelola dengan benar, tubuh tidak hanya akan kembali ke tingkat fungsional semula, tetapi akan meningkat ke level yang lebih tinggi sebagai bentuk pertahanan terhadap beban di masa depan. (Bompa & Buzzichelli, 2018)

Olahraga *petanque* merupakan olahraga tradisional asal Negara Prancis pada tahun 1907 permainan itu lahir, namanya berasal dari Provencal “ped tanco”, artinya “kaki rapat”. Maksud dari kaki rapat disini adalah kedua kaki pemain

menapak di tanah. Pemain bermain di lapangan berukuran 4 x 15 meter dan pemain melempar jack terlebih dahulu, mulai dari lingkaran yang berada di tanah. Olahraga *petanque* bisa dimainkan satu lawan satu, dua lawan dua, dan tiga lawan tiga, bahkan olahraga *petanque* bisa dimainkan dengan keluarga karena hakikatnya olahraga ini merupakan olahraga tradisional serta olahraga rekreasi. Cabang olahraga *petanque* telah menjadi bagian dari olahraga yang diakui secara resmi di Indonesia sejak *SEA Games* 2011. Cabor *petanque* diperkenalkan untuk pertama kalinya di Kota Bekasi, Jawa Barat, saat perhelatan PON XIX Jawa Barat pada tahun 2016, Sudiadharma & Rohman (Pelana & Wenly, 2023)

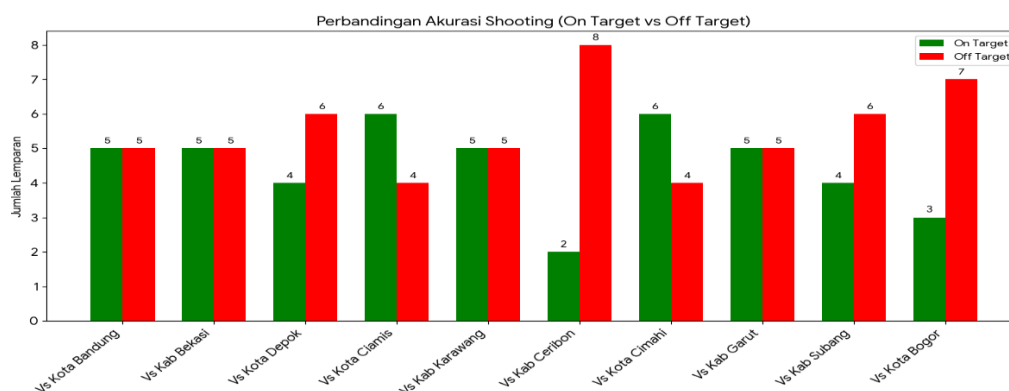
Petanque merupakan suatu permainan *boulse* yang bertujuan untuk mendekatkan bola besi (Bosi) kepada bola kayu (Boka), yang umumnya disebut *jack*, dengan syarat bahwa kedua kaki pemain harus berada di dalam lingkaran kecil, dan posisi kaki harus dipertahankan di dalam lingkaran tersebut (Al Bhaikhaqy et al., 2022), dan posisi kaki harus dipertahankan di dalam lingkaran tersebut. Keterampilan dasar olahraga *petanque* adalah melempar, dimana ada 2 (dua) jenis lemparan dalam olahraga *petanque*: *pointing* dan *shooting*. *Shooting* adalah lemparan untuk mengusir bosu lawan dari boka target.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga *petanque*, yang bertujuan untuk mengusir bosu lawan dari boka target. Teknik ini diperlukan ketika bosu lawan dekat dengan boka. Esensi tingkat kesulitan teknik *shooting* dipengaruhi pula dengan posisi tubuh, posisi kaki yang harus stabil pada saat hantaran bola dilakukan, sehingga seluruh anggota tubuh memiliki keseimbangan yang bagus. (Sutrisna, Asmawi, dan Pelana 2018).

Kesalahan – Kesalahan yang sering muncul ketika melakukan *shooting*, salah satu faktornya adalah tidak akuratnya arah *shooting* ke bosi lawan. Untuk mencapai penguasaan yang baik dalam *shooting*, sangat penting untuk melaksanakan latihan secara konsisten dengan tujuan untuk mengotomatiskan teknik *shooting* dalam *petanque* terdapat berbagai jenis latihan yang dapat meningkatkan keberhasilan Shooting salah satunya adalah model latihan *running shooting* dan *shooting zig-zag*.

NO	PERTANDINGAN	JAK I				JAK II				JAK III				JAK IV				TOTAL	
		ON TARGET	OFF TARGET	ON TARGET	OFF TARGET	ON TARGET	OFF TARGET	ON TARGET	OFF TARGET	ON TARGET	OFF TARGET	ON TARGET	OFF TARGET	ON TARGET	OFF TARGET	ON TARGET	OFF TARGET	ON TARGET	OFF TARGET
1	KOTA BEKASI VS KOTA BANDUNG	X	X	V	V	X	V	V	X	X	X	V	V	X	V	V	X	5	5
2	KOTA BEKASI VS KAB BEKASI	X	V	V	X	V	V	X	X	V	X	X	V	V	X	X	V	5	5
3	KOTA BEKASI VS KOTA DEPOK	X	X	V	V	X	V	V	X	V	X	X	V	X	X	V	V	4	6
4	KOTA BEKASI VS KOTA CIAMIS	V	V	X	X	X	V	V	X	X	V	V	X	X	X	V	V	6	4
5	KOTA BEKASI VS KAB KARAWANG	X	X	V	V	X	V	V	X	X	X	V	V	X	V	V	X	5	5
6	KOTA BEKASI VS KAB CERIBON	X	X	V	V	X	X	V	V	X	V	V	X	V	X	X	V	2	8
7	KOTA BEKASI VS KOTA CIMAHI	V	X	X	V	X	V	V	X	X	X	V	V	V	V	X	X	6	4
8	KOTA BEKASI VS KAB GARUT	V	V	X	X	X	X	V	V	X	X	X	V	X	X	V	V	5	5
9	KOTA BEKASI VS KAB SUBANG	X	V	V	X	X	V	V	X	X	X	V	V	X	X	V	V	4	6
10	KOTA BEKASI VS KOTA BOGOR	X	X	V	V	X	V	V	X	X	X	V	V	X	X	V	V	3	7

Gambar 1 1. Hasil Pertandingan



Gambar 1 2 Diagram Pertandingan

Berdasarkan data di atas yang dilakukan selama Babak Kualifikasi *petanque* di Soreang pada bulan November, terlihat sebagian atlet UKM di temukan masalah mengenai kemampuan atlet dalam melakukan *shooting* jika target yang ingin di *shooting* terhalangi oleh benda lainnya seperti bosi atau boka

hal ini disebabkan karena atlet kesulitan untuk membentuk kurva yang lebih tinggi supaya hasil *shooting* dapat sesuai keinginan. Berdasarkan masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Model Latihan *Running Shooting* dan *Shooting Zig-Zag* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Atlet UKM Petanque Unisma** ”. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan efektivitas program latihan serta menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun metode latihan yang lebih menyeluruh dan tepat sasaran.

B. Rumusan Dan Batasan Masalah

1. Batasan masalah

Agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan lebih terfokus, menyeluruh, dan mendalam, penulis merasa perlu untuk membatasi variabel yang ada dalam permasalahan yang dibahas. Selain itu, pembatasan ini juga bertujuan untuk mempermudah proses pelaksanaan penelitian. Adapun batasan ruang lingkup serta penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Focus penelitian ini hanya “Pengaruh Model Latihan *Running Shooting* dan *Shooting Zig-Zag* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Atlet UKM *Petanque Unisma*.”
- b. Metode ini menggunakan metode Eksperimen yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan pembelajaran tentang “Pengaruh Model Latihan *Running Shooting* dan

Shooting Zig-Zag Terhadap Hasil Shooting Pada Atlet UKM Petanque Unisma."

- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk atlet UKM *Petanque Unisma.*"

2. Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan ***Running Shooting*** berpengaruh terhadap hasil *shooting* pada atlet UKM *Petanque Unisma Bekasi*?
2. Apakah latihan ***Shooting zig-zag*** berpengaruh terhadap hasil shooting pada atlet UKM *Petanque Unisma Bekasi*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara ***Running Shooting*** dan ***Shooting zig-zag*** terhadap hasil Shooting pada atlet UKM *Petanque Unisma Bekasi*?"

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan atau sasaran yang ingin dicapai, yang pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan. Dengan kata lain, tujuan penelitian adalah pernyataan yang menggambarkan ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah: "Untuk mengetahui pengaruh model latihan *Running Shooting* dan *Shooting zig-zag* terhadap hasil shooting pada atlet ukm petanque unisma bekasi?

1. Untuk mengetahui apakah latihan *Running Shooting* berpengaruh terhadap hasil Shooting pada atlet UKM *Petanque Unisma Bekasi*.

2. Untuk mengetahui apakah latihan *Shooting zig-zag* berpengaruh terhadap hasil Shooting pada atlet UKM Petanque Unisma Bekasi.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan ***Running Shooting*** dan ***Shooting zig-zag*** terhadap hasil Shooting pada atlet UKM Petanque Unisma Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, penelitian ini memberikan beberapa manfaat yang dapat diperoleh, antara lain:

1. Untuk Peneliti

Meningkatkan serta menambahkan pengalaman dan kreativitas selama latihan, menambah pengetahuan tentang metode pelatihan dan menambah kemampuan dalam melakukan analisis.

2. Untuk Pelatih

Sebagai pedoman atau dasar dalam pelaksanaan pembinaan, agar latihan petanque bagi atlet dapat berjalan efektif, efisien, serta lebih bervariasi.

3. Untuk Atlet

Untuk meningkatkan kemampuan teknik *shooting* pada saat bertanding agar menjadi lebih baik .

4. Untuk Instusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan prestasi dari cabang olahraga khususnya olahraga Petanque

E. Definisi Operasional

Batasan istilah diperlukan untuk mencegah kebingungan dan menghindari perbedaan pandangan yang dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan serta memahami masalah yang sedang diteliti. penulis memberikan banyak definisi untuk konsep-konsep penting, seperti:

1. Definisi Latihan

Latihan pada dasarnya merupakan proses pembinaan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik peserta didik, serta mengoptimalkan penggunaan tubuh dan memperbaiki kualitas psikis mereka (Hidayat, 2020) Dalam penelitian ini, latihan target terhadap lemparan 7 meter yang dimaksud.

2. Definisi Latihan Model *Running Shooting*

Dalam model latihan ini menggunakan 2 atlet yang harus melakukan lemparan *shooting* pada target yang sudah dibuat, lemparan harus tepat didalam circle dan target bosi harus sampai keluar circle, jika lemparan tidak sesuai rules maka dianggap tidak sah, dan harus stay dijarak tersebut, model ini dimulai dari jarak 6 meter s/d 9 meter. Saat sesudah melakukan lemparan atlet harus mengambil bola yang dilempar untuk digunakan kembali dengan cara berlari. Atlet yang berhasil sukses menembak sampai jarak 9 terlebih dahulu maka ditentukan sebagai pemenangnya.(Pamungkas, 2022)

3. Definisi Latihan Model *Latihan Shooting Zig-Zag*

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan, selanjutnya mempersiapkan bola target dari jarak 6 meter sampai 9 meter dengan ditaruh secara zig-zag, selanjutnya atlet harus *shooting* bola target secara ball to ball, jika tidak mengenai target maka atlet harus tetap dijarak tersebut, tapi jika sudah mengenai target 21 maka bisa lanjut kejarak selanjutnya, pemenang dalam permainan ini ditentukan oleh siapa yang cepat mengenai target sampai jarak 9.(Pamungkas, 2022)

4. Definisi *Shooting*

Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang ditentukan.(Iskandar Tatang, Pelana & Setiawan, 2025)

5. Definisi *Atlet*

Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadia tersendiri serta memiliki latar belakang

6. Definisi *Petanque*

Petanque merupakan suatu permainan *boulse* yang bertujuan untuk mendekatkan bola besi (Bosi) kepada bola kayu (Boka), yang umumnya disebut *jack*, dengan syarat bahwa kedua kaki pemain harus berada di dalam lingkaran kecil, dan posisi kaki harus dipertahankan di dalam lingkaran tersebut.