

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. *Petanque*

###### a. Sejarah Olahraga *Petanque*

Olahraga *petanque* merupakan permainan ketangkasan melempar bola besi (bosi) dengan tujuan mendekati ke target bola kayu (boka) yang berasal dari negara Prancis. Permainan *petanque* dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di tanah, batu, dan pasir. Olahraga *petanque* telah dimainkan di seluruh benua dan hampir semua negara di Asia. Federasi Internasional *Petanque* dunia di bawah naungan FIPJP (*Federation Internationale de Petanque et jeu Provençal*) yang didirikan di kota *Marseille*, Prancis pada tahun 1958, sedangkan untuk wilayah Asia dibawah APSBC (*Association Petanque and Sport Boules Confederation*). Olahraga *petanque* masuk ke Indonesia pada awal tahun 2000-an, yang dibawa oleh ekspatriat asal Prancis. Pada tanggal 18 Maret 2011 di Indonesia secara resmi mempunyai induk organisasi FOPI bersamaan dengan digelarnya perhelatan SEA Games XXVI/2011 Jakarta Palembang yaitu Pengurus Besar Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia di Palembang (PB FOPI).

Federasi olahraga *petanque* Indonesia dipimpin oleh bapak Caca Ica Saleh. Beliau memiliki dedikasi yang sangat tinggi dalam mengembangkan olahraga *petanque* di Indonesia, yaitu suksesnya penyelenggaraan SEA Games 2011 makin meluasnya di seluruh Indonesia. Kemudian olahraga *petanque* juga dipertandingkan di Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) ke-14 tahun 2015 di Banda Aceh, eksebisi Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX/2016 Jawa Barat yang bertempat di UNISMA telah ada babak kualifikasi PON XX Cabang Olahraga *Petanque* yang diselenggarakan di Gelanggang Olahraga Cenderawasih Jakarta Barat pada tanggal 26-31 Agustus 2019 yang telah diikuti oleh 27 Provinsi. Babak kualifikasi ini sebagai seleksi Provinsi untuk dapat lolos kualifikasi dalam PON XX 2021 Papua.

b. Teknik Dasar Bermain *Petanque*

1) Cara memegang bola

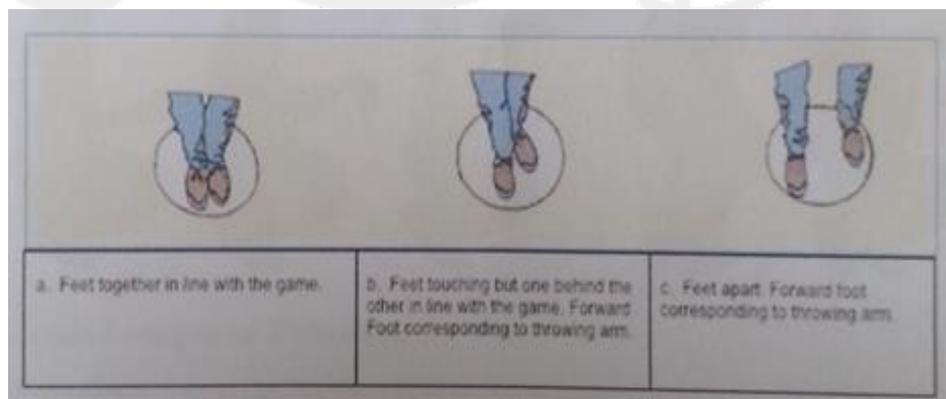
Teknik ini digunakan dalam semua lemparan baik *pointing* maupun *shooting*. Metode ini digunakan agar lemparan menghasilkan *backspin* sehingga bola dapat berhenti dan mendekati target.



Gambar 2.1 Cara Memegang Bola  
(Pelatihan Arbitre Jawa tengah, 2019)

2) Posisi kaki saat melempar

Posisi kaki pada saat melempar dalam *petanque* harus berada didalam lingkaran sepenuhnya. Kaki tidak boleh menyentuh lingkaran ataupun berada di luar lingkaran. Pada saat melempar kaki boleh jinjit namun tidak boleh diangkat sepenuhnya dari tanah.



Gambar 2.2 Cara Berdiri Didalam Lingkaran  
(Pelatihan Arbitre Jawa Tengah, 2019)

### 3) Melempar dalam posisi berdiri

Melempar dalam posisi berdiri biasanya dilakukan untuk *shooting* maupun *pointing* dengan jarak jauh. Dalam posisi berdiri harus diperhatikan kenyamanan dan keseimbangan.



Gambar 2.3 Melempar Dalam Posisi Berdiri

(Pelatihan Arbitre Jawa Tengah, 2019)

### 4) Melempar dalam posisi jongkok

Pada posisi ini yang harus diperhatikan adalah keseimbangan badan, karena tidak semua orang dapat nyaman dan seimbang jika harus melempar dengan posisi jongkok. Kelebihan melempar dengan posisi jongkok adalah dapat melihat kondisi tanah dan pendaratan yang lebih jelas.



Gambar 2.4 Melempar Dalam Posisi Jongkok

(Pelatihan Arbitre Jawa Tengah, 2019)

## 5) Jenis lemparan *petanque*

### a) *Pointing*

*Pointing* adalah teknik lemparan yang bertujuan untuk membuat bosi sedekat mungkin dengan boka. Lemparan *pointing* dapat dilakukan dengan berdiri ataupun jongkok sesuai dengan jarak dan lapangan permainan. Lemparan dengan posisi jongkok lebih baik digunakan untuk *pointing* karena dalam posisi jongkok akan dapat melihat rata dan tidaknya lapangan sehingga mampu memprediksi jatuhnya bosi.

### b) *Shooting*

*Shooting* teknik lemparan yang digunakan untuk menjauhkan bosi lawan dari boka. Lemparan *shooting* lebih efektif dilakukan dalam posisi berdiri. *Shooting* lebih membutuhkan kemampuan khusus jika dibandingkan *pointing* karena membutuhkan akurasi yang tinggi untuk mengenai sasaran. *Shooting* lebih efektif jika dilempar melambung daripada menyusur tanah.

### c. Peraturan Olahraga *Petanque*

Peraturan permainan *petanque* yang berlaku untuk semua wilayah Federasi Nasional anggota FIPJP tahun 2017 :

#### 1) Komposisi pemain

- a) 3 lawan 3 setiap pemain menggunakan 2 bosi.
- b) 2 lawan 2 setiap pemain menggunakan 3 bosi.
- c) 1 lawan 1 setiap pemain menggunakan 3 bosi.

#### 2) Karakteristik bola resmi

*Petanque* dimainkan dengan bosi yang mendapat lisensi FIPJP dan sesuai dengan kriteria sebagai berikut :

- a) Terbuat dari logam.
- b) Memiliki diameter antara 7,05 cm dan 8cm (maksimal)
- c) Memiliki berat antara 650 gram (minimal) dan 850 gram (maksimal)

d) Bosi dilarang diisi dengan timah atau pasir, bosi tidak boleh diubah dengan cara apapun atau dimodifikasi setelah pembuatan oleh produk resmi.

3) Boka resmi

Boka terbuat dari kayu atau bahan sintesis bertanda produsen resmi dan telah mendapat persetujuan FIPJP dengan spesifikasi yang sesuai dengan standar. Diameter boka 30 mm (toleransi + atau – 1 mm). Boka diperbolehkan berwarna namun harus tidak dapat diangkat dengan magnet.

4) Lapangan bermain dan peraturan di lapangan

*Petanque* dapat dimainkan dilapangan apapun. Namun dengan keputusan komite penyelenggaraan atau *umpire* dapat dilakukan dengan lapangan yang dibatasi dengan aturan tertentu. Lapangan untuk Kejuaraan Nasional dan Internasional harus berukuran 15 meter x 4 meter.

5) Memulai permainan dan auran lingkaran

Para pemain harus melakukan “toss” untuk menentukan lapangan dan yang pertama melempar boka. Jika lapangan telah ditunjuk oleh penyelenggara, boka harus dilempar dijalur lapangan tersebut. Tim yang bersangkutan tidak boleh bersangkutan tidak boleh berpindah lapangan tanpa izin umpire pertandingan.

Syarat lingkaran dari pabrik yaitu harus kaku dan memiliki diameter 50 cm (toleransi + atau – 2mm). Lingkaran harus ditandai sebelum bosi dilempar, lingkaran harus ditarik atau ditempatkan lebih dari 1 meter dari garis belakang dan setidaknya 2 meter dari lingkaran lapangan lain. Kaki pemain harus sepenuhnya pada bagian dalam lingkaran dan tidak meninggalkan atau diangkat dari tanah sampai bosi telah menyentuh tanah.

6) Jarak lemparan bola

Syarat lemparan boka yang sah :

a) Berjarak 6 meter sampai 10 meter untuk *junior* dan *senior*.

- b) Boka harus minimal 1 meter dari garis batas lapangan.
- c) Boka harus terlihat oleh pemain yang berada didalam lingkaran.

7) Pemindahan halangan

Dilarang untuk pemain memindahkan, menekan, atau menghancurkan rintangan apapun diarea bermain. Namun, pemain yang akan melempar boka diperbolehkan untuk menguji titik pendaratan dengan salah satu bosu dengan menekan tanah tidak lebih dari 3 kali. Pemain yang akan bermain atau salah satu teman dapat menutup 1 lubang bekas jatuhnya bosu sebelumnya.

8) Boka tertutup atau berpindah

Jika selama permainan, daun atau kertas menutupi boka maka harus segera dipindahkan. Jika boka berpindah oleh angin, kemiringan, wasit, pemain, penonton, yang tidak sengaja menginjak, bosu atau boka yang datang dari permainan lain, binatang atau benda bergerak lainnya, maka kembalikan ke posisi semula jika boka sudah ditandai. Boka berpindah oleh bosu dalam permainan adalah sah.

9) Boka inti

Jika boka mati dalam permainan, maka salah satu dari 3 kasus dibawah ini berlaku:

- a) Jika kedua tim masih memiliki bosu untuk bermain, maka permainan batal dan dimulai dari awal lagi.
- b) Hanya satu tim yang memiliki bosu untuk bermain, poin didapat sesuai jumlah bosu yang belum dimainkan.
- c) Kedua tim tidak lagi memiliki bosu, permainan batal dan diulangi dari awal lagi.

10) Perilaku pemain dan penonton saat pertandingan

Selama pertandingan ketika pemain akan melempar bosu, pemain dan penonton harus mengamati dengan tenang. Lawan tidak boleh berjalan, atau menggerakkan tangan atau melakukan apapun yang bisa mengganggu pemain yang akan bermain. Hanya rekan satu tim yang boleh namun hanya di antara lingkaran lempar dan boka. Lawan harus

diluar boka atau dibelakang pemain dengan jarak ke samping minimal 2 meter. Para pemain yang tidak mematuhi peraturan ini bisa dikeluarkan dari kompetisi jika setelah peringatan dari umpire, mereka tetap dengan perilaku tersebut.

11) Bosi dianggap mati

Bosi dianggap mati apabila telah keluar dari lapangan. Jika bosi kembali ke area bermain, baik karena kemiringan tanah atau karena pantulan dari hambatan, bergerak atau stasioner maka segera dibawa keluar dari permainan dan apapun yang telah berpindah karena hal tersebut, diletakkan kembali ketempat semula jika sudah ditandai. Setiap bola mati harus segera dikeluarkan dari area permainan, secara otomatis bosi akan dianggap hidup saat bosi lain dimainkan oleh tim lawan.

12) Waktu diizinkan bermain

Waktu maksimal 1 menit untuk memainkan bosi dan boka.

13) Pemain melempar bosi bukan miliknya

Pemain yang bermain menggunakan bosi orang lain mendapat peringatan. Lemparannya sah tetapi bosi harus diganti dengan bosi miliknya. Jika terjadi lagi selama pertandingan, nosi pemain tersebut di diskualifikasi dan semua yang berpindah di letakkan kembali pada tempatnya jika bertanda.

14) Mengukur poin

Dilarang untuk melakukan pengukuran dengan kaki dan tangan. Para pemain yang tidak mematuhi peraturan ini akan dikenakan sanksi. Selama wasit mengukur, para pemain harus minimal 2 meter.

d. Cara Bermain Olahraga *Petanque*

Cara bermain olahraga petanque yaitu:

- 1) *Petanque* dimainkan oleh 2 tim terdiri dari 1, 2, dan 3 pemain.
- 2) Nomor single dan double menggunakan 3 bosi untuk setiap pemain.
- 3) Triple menggunakan 2 bola setiap pemain.
- 4) Dilakukan tos koin sebelum memulai permainan untuk menentukan tim mana yang memulai permainan terlebih dahulu.

- 5) Tim yang memenangkan tos koion berhak menempatkan lingkaran bebas diatas lapangan permainan.
- 6) Permainan dimulai dengan pemain melempar boka dengan jarak yang diperbolehkan 6 meter sampai 10 meter, tetapi tidak boleh terlalu dekat dengan pembatas yaitu berjarak 1 meter. Kaki pelempar harus tetap berada dalam lingkaran sampai bola menyentuh tanah.
- 7) Kemudian pemain pertama melempar bosi pertama, mencoba melempar bosi sedekat mungkin dengan boka (*pointing*). Kaki pelempar harus tetap berada di dalam lingkaran sampai bosi menyentuh tanah.
- 8) Selanjutnya tim lawan yang melakukan lemparan bosi dari dalam lingkaran dan mencoba melakukan sedekat mungkin dengan boka atau mengusir bosi tim pemain pertama tadi. Bosi yang paling dekat dengan boka menjadi pemimpin pertandingan.
- 9) Tim yang bosinya masih tidak dekat dengan boka dibandingkan dengan tim lawan terus melakukan lemparan sampai bosi bisa sedekat mungkin dengan boka. Jika salah satu tim tidak memiliki bosi lagi, tim lawan terus melakukan sampai bosi ditangan habis.
- 10) Perhitungan poin dimulai saat kedua tim sudah tidak memiliki bosi. Hanya bosi tim yang terdekat dengan boka yang dihitung.
- 11) Satu set permainan berakhir apabila kedua tim telah menghabiskan bosinya. Pemenang memulai permainan terlebih dahulu sampai salah satu tim mencapai skor 13. (sekarang game yang menggunakan poin 11, 9 dan game waktu).
- 12) Ada juga game *shooting* pada permainan *petanque* dengan titik sasaran mengenai bosi pada setiap station (5 stasion) dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter pada setiap stasionnya dengan lingkaran sasaran 1 meter.
- 13) Poin dihitung 5 jika pengenaan kaerou, 3 apabila bosi yang dilempar dan sasaran keluar dari lingkaran, 1 apabila bosi hanya mengenai bosi sasaran tanpa membuat bosi sasaran keluar dari lingkaran (stasion 1-4).

14) Untuk stasion 5 yaitu *shooting* boka dengan penilaian jika boka terkena dan keluar dari lingkaran maka poin 5, jika boka terkena tapi tidak keluar dari lingkaran poin 3.

e. Perlengkapan Olahraga *Petanque*

Perlengkapan yang dipakai dalam olahraga *petanque* antara lain:

1) Bosi

Bola harus terbuat dari besi/logam. Bola kompetisi harus memenuhi spesifikasi sebagai berikut : ukiran menunjukkan nama produsen dan berat bola, memiliki diameter 70,5 mm sampai 8,0 mm, memiliki berat antara 650 g. Tidak diubah dengan cara apapun. Contoh produsen bola *Petanque* antara lain : Obut, la France, Geologi, Progame,dll. Bola Kayu (BOKA) / jack.



Gambar 2.5 Bola Besi *Petanque*

(Sumber : Dokumen Peneliti)

2) Bola Kayu/*Jack*

Jack terbuat dari kayu atau bahan sintetis memiliki diameter 30 mm (toleransi + -1 mm) jack berfungsi sebagai target untuk mendekatkan bola dalam pertandingan.



Gambar 2.6 Bola Kayu *Petanque*

(Sumber : Dokumen Peneliti)

### 3) Lingkaran

Lingkaran terbuat dari bahan sintesis / rotan dengan diameter 50 cm. Lingkaran ini digunakan untuk penempatan kaki pada saat melempar bola dalam permainan. Kaki tidak boleh keluar dari lingkaran sebelum bolayang dilempar jatuh ke tanah atau lapangan.

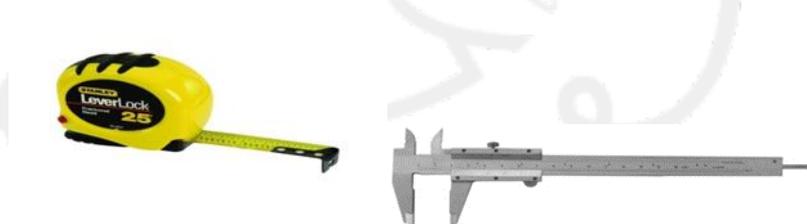


Gambar 2.7 Lingkaran *Petanque*

(Sumber : Dokumen Peneliti)

### 4) Alat Ukur *Petanque*

Ada beberapa alat ukur yang digunakan untuk mengukur posisi bola yang dekat dengan posisi jack. Biasanya alat ukur yang digunakan adalah meteran bangunan dan jangka untuk mengukur jarak yang lebih kecil lagi.

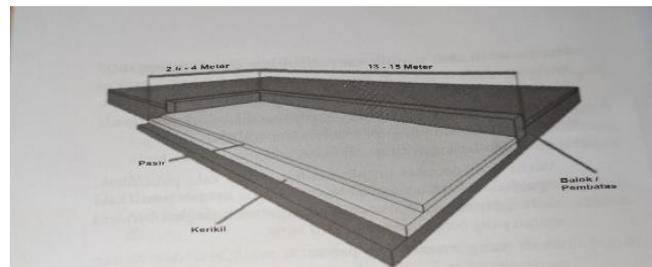


Gambar 2.8 Meteran dan Jangka

(Sumber : Dokumen Peneliti)

### 5) Lapangan

Lapangan *petanque* terbuat dari permukaan tanah keras, batu kerikil, maupun pasir dengan lebar 4 meter dan panjang 15 meter untuk lapangan standart. Jika lapangan mini memiliki ukuran lebar 3 meter dan panjang 12 meter. Di Indonesia lapangan *petanque* yang sering digunakan antara lain : grafel, tanah keras yang diratakan dan ditaburi batu kecil.



Gambar 2.9 Lapangan *Petanque*

(Sumber: Teknik Dasar Bermain Olahraga *Petanque*, 2020:82)

## 2. *Shooting*

Tujuan dari permainan *petanque* adalah mendekatkan bola besi ke bola target dan harus menjauhkan bola lawan agar tidak mendapatkan skor, hal itu juga harus diimbangi oleh keahlian dasar dari seorang atlet yaitu *shooting*. Mengenai pengertian *shooting*, Souef (2015 : 50) berpendapat *shooting* tidak perlu deskripsi panjang: mengarahkan pada bola target (fokus pada titik bola target) dan mencoba untuk mendaratkan bola diatas bola target dan mendorongnya keluar lapangan. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk menjauhkan bosi lawan dari boka target. Jenis-jenis *shooting* yaitu: *Shot on the iron* menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. *Short shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh lawan sekitar 20 cm sampai dengan 30 cm dari bosi lawan. *Ground shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 meter atau 4 meter dengan menggelinding mengenai bosi lawan (Pelana, 2016: 119).

*Shooting* merupakan teknik dasar yang penting karena kemenangan tim dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang didapatkan. Pada kesempatan lain pemain mungkin ingin menembak bola yang tidak memiliki titik tetapi dapat mencegah tim lawan dari mendapatkan lebih banyak poin.

Tembakan *shooting* utama disebut '*Carreau*' dimana bosi pemain harus memukul bosi lawan dengan lurus tanpa menyentuh tanah atau tepat mengenai bosi target. Mengenai jenis tembakan *shooting* (Putman, 2011 : 69) berpendapat ada 3 macam jenis atlet melakukan *shooting* pada permainan *petanque* di antaranya sebagai berikut: *Shooting Ground*, *Shooting valley take out* bagian dari jalan dipendaratan udara hingga 1 meter didepan bola target, *Shooting carreau (boule to boule)* pengenaan lemparan tepat pada bola sasaran.

Dalam keadaan tertentu teknik kedua lebih efektif pada beberapa permukaan tetapi dalam jangka panjang yang terbaik adalah untuk menembak *carreau (boule to boule)*. Pada saat melakukan *shooting* perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut: Konsentrasi tertuju pada bola target yang akan di *shooting*, mendapatkan ayunan kembali yang baik *shooting* harus dengan lemparan halus, biarkan bola lepas dari tangan setelah diayunkan kedepan.

**a. Shooting menggunakan penghalang gawang**

Model latihan menggunakan penghalang gawang merupakan salah satu metode latihan *shooting* dalam permainan *petanque* yaitu latihan *shooting* dengan menggunakan media penghalang berupa paralon dengan tinggi 15 cm yang diletakkan didepan sasaran dengan jarak 50 cm.

Pada model latihan ini atlet melakukan lemparan bola dengan meluruskan bahu dan bukaan pergelangan tangan tepat diluruskan ke target, dengan melewati paralon yang diletakkan di depan target sehingga bola yang dilempar melambung dan melewati penghalang paralon. Latihan ini berfungsi untuk melatih agar lemparan dapat tepat dengan sasaran (*shot on the iron*) tepat kepada target, bola membentuk kurva (Ramdan Pelana, 2020: 40).

**b. Shooting menggunakan penghalang di antara 2 cone**

Model latihan menggunakan penghalang di antara 2 *cone* merupakan salah satu metode latihan *shooting* dalam permainan *petanque* yaitu latihan *shooting* dengan menggunakan media penghalang berupa *cone* yang diletakkan di antara sasaran dengan jarak 20 cm.

Pada latihan ini atlet melakukan lemparan bola ke dalam lingkaran dengan meluruskan bahu dan bukaan pergelangan tangan tepat diluruskan ke target, bola yang dilempar melewati tengah di antara 2 *cone*. Latihan ini bertujuan untuk melatih konsentrasi dan fokus serta tingkat kelurusan lemparan ke target (Ramdan Pelana, 2020: 33).

Sampai sekarang penulis belum menemukan penelitian tentang *shooting* menggunakan penghalang gawang dan menggunakan penghalang di antara 2 *cone* untuk mencari tahu apakah ada pengaruh latihan tersebut terhadap kemampuan *shooting petanque*.

### c. Faktor-faktor yang memengaruhi *shooting*

Sumiyarsono (Aris, 2018: 23) ada 5 faktor yang memengaruhi keberhasilan *shooting* yaitu:

#### 1) Jarak

Jarak yang dekat dengan bola target lebih mudah dilakukan karena lemparan dalam melakukan *shooting* menjadi lebih tepat. Akan tetapi pada permainan *petanque* di nomor *shooting* memiliki jarak yang tetap yaitu 6, 7 8, dan 9 meter.

#### 2) Mobilitas

*Shooting* dilakukan dengan berdiri dan kaki depan lurus ke arah bola target lebih mudah dibandingkan dengan posisi badan menyerong. Dengan posisi berdiri dan kaki depan lurus ke arah bola target, penembak dapat fokus terhadap sasaran. Tangan mengayun lurus ke arah bola target. Posisi tangan saat akan melepas bola harus dibuka namun posisi jari tangan rapat. Semakin jauh jarak *shooting* maka akan semakin tinggi juga ayunan tangan. Hal tersebut harus dibiasakan pada saat berlatih agar mendapatkan hasil *shooting* yang baik.

#### 3) Sikap *shooter*

Dalam melakukan *shooting* pandangan fokus ke arah titik bawah bola target dengan sikap lurus akan lebih mudah dibandingkan dengan sikap menyerong. Atlet perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

#### 4) Ulangan tembakan

Penembak memiliki kesempatan untuk melakukan *shooting* maksimal sampai 2 sampai 3 kali dalam satu *jack* pertandingan *petanque*. Semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting*, maka semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Apabila dalam melakukan *shooting* belum berhasil mengenai bola target maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting* pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting* berikutnya bisa menjadi benar.

#### 5) Situasi dan suasana

Faktor dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga.

### 3. Latihan

#### a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses mempersiapkan diri untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal dengan memberikan beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat secara kontinyu. Menurut Hare yang dikutip oleh Djoko Pekik Iriyanto (2002: 11) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Latihan dalam olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas gerak yang terencana, dilakukan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek-aspek dalam latihan tersebut untuk dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.

#### b. Prinsip Umum Latihan

Mengenai prinsip latihan Harsono (2015: 10-12) berpendapat sebagai berikut:

##### 1) Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Prinsip ini mengatakan bahwa secara periode dan berprogres beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah ditingkatkan. Berapa lama pun dan berapa sering pun atlet berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat jika beban latihan tidak pernah ditambah.

##### 2) Prinsip Individualisasi

Setiap atlet memiliki karakter, fisik serta psikologis yang berbeda. Kemampuan, adaptasi, karakteristik serta potensi belajarnya akan selalu ada perbedaan. Sehingga beban latihan yang di berikan harus di sesuaikan dengan kemampuan masing-masing atlet.

### 3) Densitas Latihan

Densitas latihan dapat diartikan sebagai frekuensi latihan yang mengacu pada hubungan kerja dan istirahat dalam melakukan suatu rangkaian rancangan per satuan waktu.

### 4) Prinsip kembali asal (reversibility)

Jika kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat.

### 5) Prinsip spesifik

Latihan akan memberikan manfaat yang maksimal manakala rangsangan tersebut merupakan replikasi dari gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.

### 6) Perkembangan Multilateral

Jika memiliki atlet usia dini dianjurkan untuk jangan terlalu cepat dispesialisasikan pada suatu cabang tertentu. Pada permulaan latihan bebaskan dia berlatih olahraga untuk menjelajahi beragam aktivitas agar dia bisa mengembangkan dirinya secara multilateral (menyeluruh) baik dalam aspek fisik, mental maupun sosialnya. Hal ini akan bisa mempercepat perkembangan prestasinya dalam olahraga spesialisasinya kelak.

### 7) Prinsip pulih-asal (recovery)

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan.

### 8) Variasi Latihan

Variasi latihan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.

### 9) Volume latihan

Volume latihan mengacu pada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet. Volume tidak sama dengan durasi atau lamanya latihan. Atlet bisa saja berlatih selama 4 jam, namun

kegiatan aktifnya hanya 3 jam. Ini berarti bahwa volume latihannya hanya 3 jam dan satu jam digunakan untuk istirahat atau tidak aktif.

#### 10) Intensitas latihan

Atlet harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih yang secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa dampak latihannya, sehingga intensitas latihan progresif dan intensif dengan memperhatikan kondisi fisik atlet.

#### c. Prinsip Khusus Latihan

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Agar prestasi dapat meningkat latihan harus berpedoman pada prinsip latihan yang benar. Prinsip yang dimaksud adalah sebagai berikut:

##### 1) Prinsip pemanasan tubuh atau *warming up*

Bertujuan untuk mempersiapkan fungsi organ tubuh guna menghadapi latihan yang berat dan penyesuaian terhadap latihan inti.

##### 2) Prinsip beban lebih atau *overload*

Pada penelitian ini dimulai dari jarak 6 meter terlebih dahulu kemudian meningkat ke jarak 7 meter, 8 meter sampai 9 meter. Beban latihan meningkat satu minggu.

##### 3) Densitas Latihan

Dalam pelaksanaan penelitian atlet di beri istirahat antar repetisi selama 30 detik sampai satu menit pada saat melakukan suatu rangkaian program latihan.

##### 4) Prinsip Spesifik

Manfaat yang di peroleh atlet dari penelitian ini adalah mendapatkan latihan yang berbeda melalui latihan menggunakan penghalang untuk meningkatkan ketepatan dalam permainan *petanque* khususnya di teknik *shooting*.

#### 5) Volume Latihan

Dalam penelitian ini dilakukan selama satu jam, namun kegiatan aktifnya hanya 45 menit dan 15 menit digunakan untuk istirahat atau tidak aktif.

#### 6) Intensitas Latihan

Data program latihan diambil melalui uji coba tes *shooting* dan di peroleh hasil sebanyak 80 kali lemparan. Kemudian untuk menentukan intensitas latihan jumlah lemparan dikali 60% yaitu 48 kali lemparan. Dalam satu minggu meningkat sebanyak 12 kali lemparan.

#### d. Pengaruh Latihan

*Shooting* menggunakan penghalang merupakan salah satu metode latihan dalam olahraga *petanque*. *Shooting* dilakukan dengan menggunakan penghalang gawang dan penghalang diantara 2 cone. Latihan menggunakan penghalang merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada olahraga *petanque*. Pada latihan ini atlet dilatih untuk melemparkan bola ke arah target melewati penghalang yang ada di depan sasaran dengan tujuan untuk mendapatkan hasil *shooting* yang maksimal. Tembakan *shooting* yang utama disebut *carreau* melibatkan pukulan yang kuat dan memerlukan konsentrasi yang penuh agar lemparan jatuh tepat pada sasaran. Latihan menggunakan penghalang juga untuk meningkatkan akurasi yang baik dalam melakukan *shooting* dalam *petanque*.

## B. PENELITIAN YANG RELEVAN

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya validitasnya dan reliabilitasnya untuk membandingkan skripsi yang ditulis oleh penulis. Penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Penelitian yang ditulis oleh Bayu Purwo Adhi, Sugiharto dan Tommy Soenyoto dengan judul “Pengaruh Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap *Power* Otot Tungkai” hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *quarter squat jump* dan *knee tuck jump* terhadap

- peningkatan power otot tungkai dengan nilai signifikansi 0,663 dan nilai  $F_{hitung}(0,195) < F_{tabel}(3,47)$ .
2. Penelitian yang ditulis oleh Muhammad Ridwan Lubis dan Andi Gilang Permadi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Game* Atlet *Petanque* Undikma” hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *imagery* dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 4,7143 dan tanpa latihan *imagery* dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 3,4286.
  3. Penelitian yang ditulis oleh Fredericus Suharjana dengan judul “Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis terhadap Kelenturan Tugok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar” hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara latihan peregangan statis dan dinamis sebesar  $F_o(45,57) > F_t(4,11)$ .
  4. Penelitian yang ditulis oleh Enny Ratna Setyawati dengan judul “Pengaruh Latihan Interval dan Jenis Kelamin terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah (Studi Eksperimen Latihan Interval Aerob dan Anaerob pada Peserta Senam Jantung Sehat Manahan Solo)” hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar kolesterol Peserta Senam Jantung Sehat Manahan Solo dengan nilai  $F_{hitung} 5,63 > F_{tabel} 4,35$  pada taraf signifikansi 5%. Perbedaan gender memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai  $F_{hitung} 5,02 > F_{tabel} 4,35$  pada taraf signifikansi 5%.

### C. Kerangka Berpikir

*Petanque* adalah permainan yang tujuannya melemparkan bosi sedekat mungkin dengan boka. Peneliti melakukan pengamatan pada sesi latihan Raden Mas Said *Petanque* Club Kabupaten Karanganyar. Dalam sesi latihan tersebut peneliti menemukan masalah saat atlet melakukan *shooting* yang belum konsisten di mana teknik *shooting* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik. Hal ini karena sesuai dengan prinsip latihan yaitu dengan latihan yang kontinyu dan sistematis akan menghasilkan peningkatan kemampuan *shooting* yang lebih baik. Dengan menggunakan repetisi, set dan intensitas yang baik serta dilakukan selama 5 minggu dengan 3 kali latihan per minggunya. Latihan

*shooting* menggunakan penghalang, atlet bisa melempar dengan sudut yang lebih tinggi dan lebih akurat terhadap jatuhnya bola dan sasaran sehingga mampu mengarahkan target ke sasaran dengan melewati penghalang. Selain itu, latihan *shooting* menggunakan penghalang agar sudut lepasan lemparan bosi bisa naik dengan tepat ditambahkan dengan dorongan tungkai kaki sehingga jangkauan bola yang naik dapat melewati penghalang dengan tepat dan jatuh dengan sempurna. Teknik gerak dalam *shooting* yang baik dan benar memberi kontribusi terhadap keberhasilan (ketepatan) mengarahkan bola ke sasaran. Tak hanya itu, kesetimbangan juga berpengaruh saat atlet melakukan gerakan *shooting*, itu bisa dilihat dari besar sudut lepasan bola saat dilempar, gerak dorongan dari tungkai kaki membantu seorang atlet untuk menjangkau titik target tujuan. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting petanque* pada atlet Raden Mas Said Kabupaten Karanganyar. Dapat memberikan akurasi lebih dengan adanya penghalang sehingga dapat menjangkau titik jatuhnya.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, dapat ditarik hipotesis :

1. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang gawang terhadap kemampuan *shooting petanque* atlet putra.
2. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang gawang terhadap kemampuan *shooting petanque* atlet putri.
3. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang di antara 2 cone terhadap kemampuan *shooting petanque* atlet putra.
4. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang di antara 2 cone terhadap kemampuan *shooting petanque* atlet putri.
5. Ada interaksi antara pendekatan latihan dan jenis kelamin terhadap kemampuan *shooting petanque*.