

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu proses pendidikan seseorang atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dalam sistematis melalui berbagai kegiatan untuk memperoleh pertumbuhan, jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (Rahmiati et al., 2023). Olahraga merupakan suatu kegiatan memelihara dan menjaga kebugaran jasmani tubuh manusia (Hasugian and Shidiq 2012) tidak hanya itu olahraga melambangkan sebuah pilar yang dikatakan penting yang mencakup jiwa *fairplay*, *sportivitas* dan *nasionalisme*. Semua aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari oleh manusia memerlukan kondisi tubuh yang sehat. Menurut WHO, aktivitas fisik (*physical activity*) adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan penggunaan energi (Sulaiman, 2020). (Bustomi et al. 2020) Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga dapat dilakukan dengan berbagai ekspresi seperti olahraga yang dikemas dengan menyenangkan, gembira dan juga sebagai ajang pencarian bakat atau perestasi pemuda pemudi bangsa. Dalam hal ini juga butuh pendampingan secara terus menerus, karena melihat minat olahraga dimasyarakat juga sangat pesat, hal ini sepatutnya diimbangi dengan sebuah fasilitas yang cukup memadai. Cikal bakal cabang olahraga umumnya muncul dari ide yang berasal dari sebuah kegiatan yang telah dilaksanakan oleh beberapa khalayak umum di suatu daerah, kegiatan tersebut pada umumnya mencakup bagian-bagian budaya lokal

atau permainan tradisional di tempat tersebut (Lengkana,A. S, 2019).

Terdapat berbagai bidang olahraga yang dikatakan ekonomis dan aman sehingga dapat dilaksanakan oleh berbagai kalangan usia baik orang tua maupun anak-anak (Al Bhaikhaqy, Dkk 2022), Permainan Petanque, yang juga dikenal sebagai *boules* atau *bocce* di beberapa negara, adalah salah satu olahraga tradisional yang berasal dari Prancis. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang berusaha melempar bola logam sehingga menghasilkan jarak yang dekat dengan bola kayu kecil yang disebut "*cochonnet*" atau "*jack*". Petanque tidak hanya menjadi bagian penting dari budaya olahraga di Prancis, namun sudah memperluas kepada berbagai negara yang ada diseluruh dunia, termasuk Indonesia.

Petanque pertama kali dimainkan di kota La Ciotat, Prancis, pada awal abad ke-20 Permainan ini dirancang untuk memberikan kesempatan bermain kepada seseorang dengan mobilitas terbatas yang tidak bisa mengikuti aturan permainan boules yang lebih lama. Oleh karena itu, petanque dimainkan dengan kaki tetap ditanah saat melempar, sehingga kemudian menjadi asal nama "*pieds tanques*" yang berarti "kaki tertanam" dalam bahasa Perancis (Jackson, 2017)

petanque sendiri adalah suatu cabang olahraga yang bisa dikatakan masih awam yang muncul diwilayah Indonesia, dimana dipertandingan petanque membutuhkan alat yang disebut dengan bosu (bola besi), boka (bola kayu), lingkaran dan meteran. Federasi Petanque Indonesia (FOPI) telah dibentuk untuk mengelola dan mempromosikan olahraga ini di seluruh Indonesia (Putra, 2019). Induk organisasi petanque yang ada di Indonesia yaitu (FOPI) federasi olahraga petanque Indonesia, dibentuk pada tanggal 18 maret 2011 dimana bertepatan menjelang kejuaraan sea games XXVI.(Teguh Santosa, Dkk 2023) pada dasarnya

olahraga ini umumnya dilakukan didaerah permukaan tanah yang bertekstur keras, namun juga bisa dimainkan dipermukaan pasir ataupun tanah lainnya (Al Bhaikhaqy, dkk, 2022).

Pada permainan petanque terdapat dua nomer permainan yaitu, *pointing* dan *shooting*, yang pertama *pointing*, *pointing* adalah sebuah usaha perorangan ataupun tim dengan cara menghantarkan bola mendekati target (Bustomi. 2020). Teknik ini sangat penting dan sangat berpengaruh dalam permainan petanque karna pada *pointing* ini terdapat suatu akurasi tinggi sehingga mampu meletakkan bosi terhadap titik yang telah ditetapkan (mengarah dekat mendekati boka). Yang kedua pola lemparan *shooting*, menurut (Lubis and Permadi 2020) *shooting* ialah salah satu teknik melempar yang dilakukan dengan tujuan menjauhkan bosi lawan dari boka target (*jack*), *shooting* melambangkan sebuah pola permainan yang dipertandingkan dilingkup cabang olahraga petanque yang merupakan sebuah bagian yang amat penting pada permainan petanque, jika satu tim tidak ataupun lemah dalam kemampuan *shooting* nya maka dapat dipastikan tim tersebut akan kesulitan melakukan serangan terhadap pemain lawan, dikarenakan ketika permainan *pointing* teknik *shooting* juga dipergunakan, gunanya untuk menjauhkan bosi lawan menjauh dari boka target.

menurut (Akhmad, I., 2019) *Shooting* adalah jenis lemparan yang diterapkan guna menjauhkan bola dari lawan, pada permainan ini memiliki tujuan untuk dapat menentukan pemain/tim mana yang mampu mencapai target untuk mendapatkan tiga belas poin, dengan terpenuhnya target tersebut maka tim yang unggul dapat dikatakan menang (Feschet., 2019), Namun dalam *perspektif* sudut pandang lain yang memuat teknik *shooting* mendefinisikan bahwasanya teknik tersebut tidak

mudah dipelajari dan dikuasai, namun lebih mudah teknik *pointing*, hal ini dikarenakan seorang atlet diminta untuk mempunyai tingkat akurasi yang tinggi (Nurhidayat, 2021). Pada nomor pertandingan *shooting* terdapat jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter dengan point 0 point, 1 point, 3 point dan 5 point dimana disetiap tembakan diberikan 1 kali kesempatan pada jarak disiplinnya. Pada permainan petanque ini diperlukannya ketahanan latihan kekuatan otot lengan, daya tahan otot merupakan suatu keahlian atlet menggunakan kelompok otot untuk terus berkontraksi dengan waktu yang tidak sebentar serta menggunakan beban tertentu (Fahrizqi, dkk, 2021). Dikarenakan hasil lemparan bosi yang berat nya mencapai 650 gram hingga 800 gram membutuhkan kekuatan Latihan fisik dan masa otot tangan.

Didalam melakukan Teknik *shooting* terdapat beberapa komponen- komponen yang mempengaruhi *shooting* yaitu, pegangan bosi, kekuatan otot lengan, posisi badan mengarah ketarget, Panjang lengan, *koordinasi*, *konsentrasi* dan *release* bosi. Dari beberapa komponen yang dijelaskan peneliti lebih fokus ke kekuatan otot lengan. Atlet petanque Universitas Muhammadiyah Jember seharusnya memiliki kekuatan otot lengan yang baik untuk menghasilkan *shooting* yang maksimal dan kelentukan pergelangan tangan yang berguna untuk mengarahkan bosi agar dapat tepat mengenai bosi target *shooting*. Berdasarkan hasil *observasi* peneliti pada proses latihan atlet petanque Universitas Muhammadiyah Jember, menemukan beberapa permasalahan seperti : masih kurangnya pengetahuan pada penguasaan dalam melakukan *shooting*, dan mahasiswa belum pernah melakukan tes kekuatan otot lengan, sehingga belum diketahuinya kekuatan otot lengan atlet petanque Universitas Muhammadiyah Jember.

Kebugaran jasmani, atau yang dikenal sebagai *physical fitness*, adalah kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas atau pekerjaan secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (topo yono, 2024). Didalam latihan kebugaran, terdapat latihan fisik, Latihan fisik adalah proses yang sistematis dan bertahap untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam aktivitas fisik atau kondisi fisik. Tujuannya adalah guna mempertahankan serta meningkatkan kebugaran tubuh, sehingga mencapai kemampuan kerja fisik yang optimal (Miftah Qutoriki Rohmah). Olahraga berpokok pada kata "olah," mengandung makna gerak, dan "raga," memiliki arti tubuh. Melalui olahraga, terdapat berbagai faedah yang diperoleh, seperti halnya dapat menambah dan menjaga kesehatan dalam tubuh, menahan berbagai macam penyakit yang menyerang tubuh, serta mampu menaikkan kondisi fisik yang lebih baik. Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan faktor fisik yang bertujuan guna meraih kebahagiaan hingga dapat memperbaiki segala kesehatan yang ada didalam fisik dan mental. Selain itu, berolahraga bisa menjaga tubuh tetap dalam kondisi prima dan bugar, sehingga dapat melahirkan sikap yang sportif dan karakter, sifat yang baik, sehingga menciptakan individu yang berkualitas. (Imroatul Maghfiroh, DKK, 2021). Kebiasaan berolahraga memiliki dampak yang besar pada kesegaran jasmani, khususnya terkait dengan keseriusan, frekuensi, dan waktu latihan. Melakukan olahraga secara rutin sangat bermanfaat dalam menambah kebugaran, dan kebiasaan ini juga dapat memberikan manfaat positif dengan membantu menyalurkan ekspresi diri (A.A, 2020), Berolahraga juga dapat meningkatkan massa otot atau kekuatan otot.

Menurut (Fania Faridhatunnisa, 2019) Beberapa latihan untuk otot lengan,

antara lain, meliputi latihan fisik yang umum, seperti halnya *pull-up* dengan bantuan karet lateks, dan *push-up* dengan variasi kecepatan yang cepat dan lambat. Menurut (Gede 2013) kekuatan merupakan suatu faktor yang terpenting dalam melaksanakan olahraga, hal ini dikarenakan kekuatan sendiri merupakan kekuatan untuk menggerakkan tubuh sehingga dapat membantu pencegahan dalam cedera. Latihan *push up* juga mampu menambahkan kekuatan terhadap otot-otot lengan dengan menggunakan beban berat tubuh kita, *Push-up* adalah latihan di mana seseorang berbaring telungkup dengan tangan dilipat di samping tubuh. Kemudian, dengan menekan tangan ke lantai, tubuhnya terangkat sehingga membentuk garis lurus dari kepala hingga tumit. Setelah itu, tubuh diturunkan dengan membengkokkan lengan pada siku hingga tubuh menyentuh lantai (Gede 2013).

Menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan hal yang esensial bagi setiap individu. Salah satu komponen penting dalam mencapainya adalah dengan melakukan latihan otot. Otot yang kuat dan seimbang menunjang segala aktivitas fisik sehari-hari, seperti halnya mengangkat benda, berjalan, dan berolahraga. Latihan otot juga dapat membantu meningkatkan *metabolisme*, membakar kalori, dan menjaga kepadatan tulang (Hasugian & Shidiq, 2012). Di antara berbagai metode latihan otot yang ada, *push up* menjadi salah satu pilihan yang populer serta terbilang mudah untuk dilaksanakan. Pada umumnya latihan tidak memerlukan berbagai alat khusus, serta dapat dilaksanakan diberbagai tempat tanpa terkecuali, sehingga menjadi pilihan ideal bagi orang yang ingin berolahraga tanpa harus pergi ke *gym*. *Push up* melatih berbagai otot di lengan dan dada, termasuk *trisep*, *bisep*, *deltoid*, dan *pectoralis major* (Gede, 2013). Penelitian terkait efektivitas *push up* dalam meningkatkan kekuatan otot telah banyak dilaksanakan, serta memuat hasil

hasil yang positif. Kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap permainan petanque ini, Ketika masa otot lengan bertambah maka lemparan pada permainan petanque juga sangat mudah dikarenakan permainan petanque ini lebih banyak mengandalkan otot lengan sebagai sarana untuk melempar bosu mendekati boka atau juga bisa menjauhkan bosu lawan yang mendekati boka.

Dari uraian diatas, mulai dari pengertian dan sejarah petanque dan pengertian kekuatan otot lengan sehingga kemudian menemukan sebuah permasalahan atlet petanque Universitas Muhammadiyah Jember maka penulis tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian dengan mengangkat judul “**Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Shoting* Jarak 6 Meter Pada Atlet Cabang Olahraga Petanque Universitas Muhammadiyah Jember**”

1.2 Masalah Penelitian

Permasalahan yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini yaitu lemahnya atlet cabang olahraga petanque Universitas Muhammadiyah Jember melakukan lemparan dan ketepatan *shoting* terhadap jarak disiplinnya yaitu jarak 6 meter.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hasil lemparan atlet cabang olahraga petanque Universitas Muhammadiyah Jember setelah diberikan metode latihan kekuatan otot lengan menggunakan pola latihan *push-up* 1 menit.

1.4 Definisi Oprasional

1.4.1 Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan merupakan sebuah system latihan kondisi fisik yang banyak melibatkan kekuatan otot lengan sebagai pola latihannya. Beberapa

latihan untuk otot lengan, antara lain, meliputi latihan fisik yang umum, seperti halnya *pull-up* dengan bantuan karet lateks, *push-up* dengan variasi kecepatan yang cepat dan lambat dan *push-up* selama 1 menit. Menurut (Earle, 2008) menyatakan bahwa latihan kekuatan dapat membantu meningkatkan performa fisik dan mengurangi risiko cedera.

Latihan kekuatan otot lengan adalah jenis latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot-otot di lengan dalam menghasilkan tenaga. Latihan ini dapat melibatkan penggunaan beban, alat, atau berat tubuh sendiri untuk memperkuat otot *biceps*, *triceps*, *deltoid*, dan otot punggung atas. Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan ukuran otot, yang sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga.

1.4.2 Survei

Survei adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sekelompok orang, sampel populasi, atau lingkungan tertentu. Tujuan survei dapat bermacam-macam, mulai dari mengumpulkan pendapat, perilaku, *preferensi*, atau karakteristik *demografis* dari *responden*. Survei sering kali dilakukan melalui kuesioner dan pendekatan terhadap objek yang akan kita teliti. Metode survei dapat dilakukan secara langsung, seperti wawancara tatap muka atau telepon, atau melalui media online seperti email atau formulir web. Data yang dikumpulkan dari survei kemudian dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang populasi yang diteliti. Survei sering digunakan dalam berbagai bidang, mulai dari penelitian akademis, pemasaran, hingga perencanaan kebijakan publik. Menurut (Islamy, 2019) metode

penelitian survei adalah suatu metode dimana dalam pengumpulan datanya bisa menggunakan kuesioner dan wawancara yang didapat dari sampel berupa orang, yang mana dari data tersebut akan dapat mewakili suatu populasi tertentu sesuai dengan kepentingan penelitian, baik untuk mengetahui siapa mereka, apa yang mereka pikir, rasakan, atau kecenderungan suatu tindakan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
2. Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya
3. Untuk menjadi tambahan metode latihan bagi para *coach* dan atlet cabang olahraga petanque

1.5.2 Manfaat Praktis

Memberikan rekomendasi kepada pihak pelatih, atlet, fopi selaku Federasi cabang olahraga Petanque dalam melaksanakan suatu program tambahan untuk meningkatkan power lemparan petanque pada nomer shoting.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dapat mencakup pengukuran sebelum dan setelah diberikannya suatu metode latihan otot lengan menggunakan latihan push up selama 1 menit terhadap power lemparan dan ketepatan shooting cabang olahraga petanque Universitas Muhammadiyah Jember.