

## **Abstrak**

Olahraga petanque adalah sebuah olahraga tradisional yang dikembangkan menjadi olahraga internasional. Dalam permasalahan yang akan di angkat dari makalah ini adalah Pengaruh Power Otot Lengan , Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Togok dan Pecaya Diri Terhadap Ketepatan Melempat Bola Pada Atlit Petanque. Disini masalah yang dilihat adalah pengaruh power otot legang terhadap keterampilan melempar, pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan lemparan,pengaruh kelentukan togog terhadap keterampilan lemparan, pengaruh percaya diri terhadap keterampilan lemparan. Juga melihat apakah apakah power otot lengan berpengaruh langsung terhadap keterampilan melempar, koordinasi mata-tangan berpengaruh langsung terhadap keterampilan lemparan, kelentukan togok berpengaruh langsung terhadap lemparan dan percaya diri berpengaruh langsung terhadap keterampilan melempar

Kata Kunci: power otot tangan, koordinasi mata-tangan, kelentukan togok, percaya diri

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga petanque adalah sebuah olahraga tradisional yang dikembangkan menjadi olahraga internasional, olahraga ini berasal dari Prancis yang awalnya merupakan permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan jaman Yunani Kuno sekira abad ke-6 SM, versi modern dari permainan petanque diperkenalkan oleh Jules Boule Lenoir pada tahun 1907 di kota La Ciotat, di Provence, di selatan Perancis. Olahraga petanque merupakan permainan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal (bosi) mendekati target yang terbuat dari kayu (boka). Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4m x 15m di tanah keras, gravel, batu, pasir dan rumput. Bentuk asli permainan ini muncul pada tahun 1997 di laiotat, di provence, di selatan perancis. Namanya berasal dari les ped tanco dalam dialek provencal di bahasa occitan, yang berarti kaki rapat. Federasi internasional petanque dunia dibawah naungan FIPJP(federation international de petanque jeu provencal) sedangkan untuk wilayah asia dibawah APSBC (assosiation petanque and sport boules confederation)

Indonesia mengenal olahraga petanque sejak lama namun tidak di ketahui tahun pastinya. Di indonesia, olahraga ini hanya dilakukan oleh kaum ekspatriat / orang-orang asing yang bekerja di indonesia melalui perkumpulan-perkumpulan ekspatriat seperti international sport club indonesia(ISCI) di ciputat jakarta dan jakarta petanque club di ragunan jakarta. Beberapa hotel seperti novotel lombok memiliki fasilitas bermain petanque di arena pasir pantai kuta lombok.

Pada tahun 2002, jakarta petanque club telah menghubungi komite olahraga nasional indonesia (KONI) untuk mengembangkan olahraga ini, namun belum mencapai hasil yang baik. Federasi petanque indonesia didirikan pada tanggal 18 maret 2011 yang diketuai oleh caca isa saleh dan sejak mendapat penunjukan dari koni sumatera selatan dan gubernur untuk membantu menyiapkan tim petanque indonesia dalam menghadapi SEA GAMES XXVI di Palembang. Beliau dibantu oleh iwan rosyidi mulai mengumpulkan informasi tentang petanque di indonesia. Pada tahun 2011, indonesia di tunjuk menjadi tuan rumah SEA GAMES XXVI-2011 di kota jakarta dan Palembang.

Namun seiring berkembangnya olahraga tersebut di Indonesia masih ada juga permasalahan dan kendala yang dihadapi dalam olahraga petanque ini. Masalah yang sering kali dihadapi di olahraga ini adalah cara latihan yang efisien sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Gerakan serakan yang dilakukan masihlah dalam gerakan yang sederhana atau bisa dikatakan gerakan yang biasa saja, belum banyak gerakan yang sempurna saat saat melempar bola. Gerakan yang dilakukan saat menyuting bola masih gerakan yang umum dilakukan, belum ada efektifitas kesempurnaan dalam melempar bola, dan terkadang ketepatan lemparan bola hanya keberuntungan semata walu ada juga terdapat fek latihan didalamnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Setelah kajian latar belakang masalah di atas, maka perlu kiranya masalah tersebut diidentifikasi dalam bentuk yang lebih mendalam, agar dalam penelitian ini mendapat arah dan tujuan yang sangat jelas, seperti:

1. Pengaruh power otot legang terhadap keterampilan melempar
2. Pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan lemparan
3. Pengaruh kelentukan togog terhadap keterampilan lemparan
4. Pengaruh percaya diri terhadap keterampilan lemparan

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda beda sangat perlu diberikan batasan-batasan permasalahan. Berdasarkan batasan masalah tersebut maka terdapat empat variabel bebas, yaitu: (1) power otot tangan, (2) koordinasi mata-tangan, (3) kelentukan togok, (4) percaya diri dan sebuah variable terikat, yaitu lemparan bola petanque.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diajukan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah power otot lengan berpengaruh langsung terhadap keterampilan melempar
2. Apakah koordinasi mata-tangan berpengaruh langsung terhadap keterampilan lemparan.

3. Apakah kelentukan togok berpengaruh langsung terhadap lemparan.
4. Apakah percaya diri berpengaruh langsung terhadap keterampilan melempar

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Diharapkan agar hasil penelitian dapat bermanfaat yaitu sebagai berikut.

##### 1. Bagi FOPI Aceh:

Agar dapat diambil sebagai masukan kepdana pengurus FOPI pusat dan FOPI Aceh

##### 2. Bagi Masyarakat

Agar masyarakat pahan manfaat dan tujuan penelitian ini dilakukan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Definisi Konseptual**

##### **1. Power Otot Lengan**

Power adalah kemampuan atau kekuatan untuk melawan tahanan/beban dengan gerakan yang cepat dan efektif. Bompas menyebutkan bahwa power sangat penting bagi cabang olahraga yang memanfaatkan eksplosifitas dalam setiap gerakan. <sup>1</sup> Dipahami dalam definisi yang dipaparkan oleh para ahli kita dapat menyatakan bahwa sanya power adalah kekuatan manusia dalam mengikat beban ataupun menahan beban dalam waktu yang ditentukan. Power sangatlah penting dalam permainan petanque untuk melempar bola besi tersebut, karena dengan kekuatan power yang sempurna maka ketepatan lemparan juga lebih besar.

##### **2. Koordinasi Mata-Tangan**

Koordinasi adalah suatu yang sangat diperlukan dalam permainan petanque ini, karena koordinasi yang bagus akan mendapatkan lemparan yang tepat, dengan seimbangny koordinasi yang dilakukan maka efesiensi lemparan akan semakin tepat.

Koordinasi juga disebut senagai kemampuan untuk melakukan melakukan pergerakan dalam berbagai tingkat kesulitan dengan sangat cepat, efisien dan tepat, hal tersebut sesuai dengan pendapat James Tangkudung dan Puspitoroni yang menjelaskan bahwa koordinasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. <sup>2</sup> Olehkarena itu koordinasi sangan menentukan kemampuan dalam melempar, karena makin bagus koordinasi yang dimiliki makin efisien lemparannya.

##### **3. Kelentukan Togok**

Kelentukan sangat menentukan lemparan bola petanque, karena kelentukan tersebut membuan ayunan badan dalam lemparan bola menjadi lebih efektif dan sempurna. Kelentukan haruslah memiliki persendian yang sempurna, karena

---

<sup>1</sup> Bompas. Tudor dan Buzzichelli, Carlo. *Periodization Training For Sport* Thirth Edition (USA; Human kinwtics. 2015)

<sup>2</sup> James Tangkudung dan Puspitoroni. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II*, (Jakarta; cerdas Jaya, 2012)

kelentukan yang sempurna terjadi apabila kelentukan badan atau persendian kita dalam kondisi baik, agar kelentukan sempurna haruslah dilakukan latihan fleksibilitas tubuh atau kelenturan tubuh. Kelentukan dapat dilakukan dan dikembangkan melalui latihan-latihan dengan metode perenggangan dinamis, statis, pasif dan kontraksi.<sup>3</sup> Kelentukan merupakan elemen yang sangat mendasar dari system latihan atlit.

#### **4. Percaya Diri**

Percaya diri seringkali orang menyabutnya pede, percaya diri sangat menentukan hasil pertandingan yang dijalani, karena dengan meningkatnya percaya diri peluang untuk kemenangan sudah bisa dikatakan didepan mata. Percaya diri tidak lepas dari kesadaran diri kita akan kemenangan dan anggapan lawan akan kalah, karena kepercayaan diri secara tidak langsung mengukur kapasitas dan kemampuan diri sendiri. Jika seseorang cukup memiliki kepercayaan diri dalam kemampuannya, maka dia akan yakin bahwa sesuatu yang salah dilakukannya, dia akan mampu memperbaikinya dan berperan dalam mengembangkan citra diri yang positif dan kepedean.<sup>4</sup> Percaya diri juga dapat dijadikan tembok utama kemenangan dalam setiap kompetisi yang akan dilakukan atlit.

---

<sup>3</sup> Ja James Tangkudung dan Puspitoroni. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II*, (Jakarta; cerdas Jaya, 2012)

<sup>4</sup> Giriwijoyo Sentosa dan Dikdik Zafar Sidik. *Ilmu kesehatan Olahraga*. (bandung; PT. Remaja Rosdakarya. 2013)

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### A. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian bertujuan untuk mengetahui atau mengidentifikasi pengaruh power otot lengan, koordinasi mata-tangan, kelentukan togok, dan percaya diri terhadap ketepatan melempar bola petanque. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan

1. pengaruh langsung power otot lengan terhadap ketepatan lemparan
2. Pengaruh langsung koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan lemparan
3. pengarug langsung kelentukan togok terhadap ketepatan lemparan
4. pengaruh langsung percaya diri terhadap ketepatan lemparan

### B. Tempat dan waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

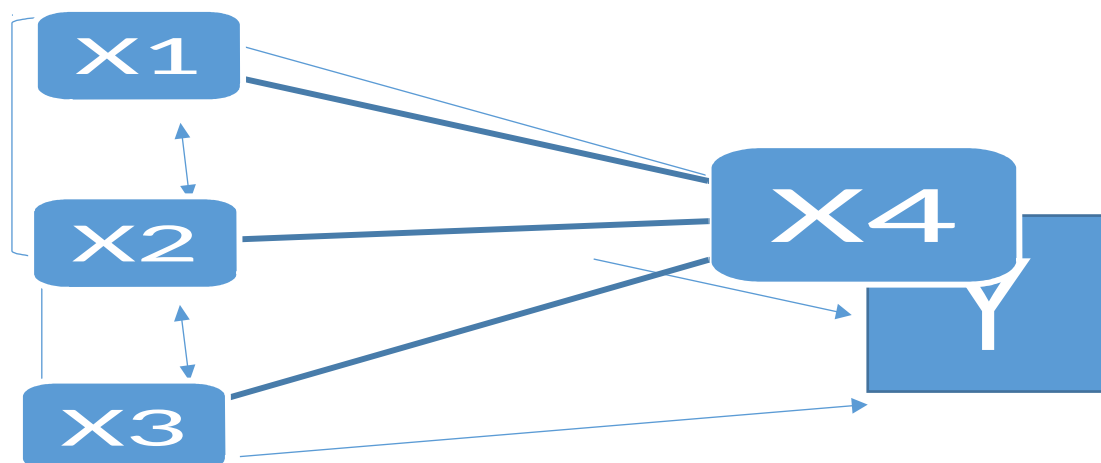
Tempat penelitian akan dilakukan di pusat pelatihan FOPi yang ada di Aceh

#### 2. Waktu Penelitian

### C. Metode Penelitian

Variable dalam penelitian ini adalah (Y) dan (X), dimana ada (X1), (X2), (X3) dan (X4)

Teknik data yang digunakan adalah path analysys, James tangkudung menjelaskan jika variable-variabel bebasnya secara teoritik tidak independen atau salahsatu atau lebih dari satu variable bebas merupakan intervening, maka peneliti menggunakan model analisis jalur (Path analysis)



X1 = power otot lengan

X2 = koordinasi mata-tangan

X3 = Kelentukan togok

X4 = Percaya diri

Y = Ketepatan

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. <sup>5</sup> dapat disimpulkan dari pendapat ahli tersebut bahwa populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh FOPI yang aktif di Privinsi Aceh.

### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi, sampel merupakan pengambilam data dari keseluruhan populasi di bagi menjadi beberapa bagian saja. dimisalkan apablia aceh memiliki 23 pengurus FOPI maka sampel yang akan diambil 5-7 anggota FOPI saja.

---

<sup>5</sup> Sugiyono, Statistika untuk penelitian ( Bandung; Alfabeta, 2010)