

**PENGARUH POWER OTOT LENGAN , KOORDINASI MATA TANGAN,
KELENTUKAN TOGOK DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETEPATAN
LEMPARAN BOLA PADA ATLET PETANQUE ACEH**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah
Metodologi Penelitian Lanjutan

Dosen : Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd
Dr. Hernawan, SE, . M. Pd

Oleh:

Basyarudin Acha



**PENDIDIKAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2018**

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 pedanco 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 (association petanque and sport boules confederation)

Indonesia mengenal olahraga petanque sejak lama namun tidak diketahui 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 ditunjuk 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.

KAJIAN TEORITIK

A. Definisi Konseptual

1. Power Otot Lengan

Power adalah kemampuan atau kekuatan untuk melawan tahanan/beban dengan gerakan yang cepat dan efektif. Bempa menyebutkan bahwa power sangat penting bagi cabang olahraga yang memanfaatkan eksplosifitas dalam setiap gerakan. ¹ Dipahami dalam defenisi yang dipaparkan oleh para ahli kita dapat menyatakan bahwa sanya power adalah kekuatan manusia dalam mengakat 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

Koordiasi adalah suatu yang sangat diperlukan dalam permainan petanque ini, karena koordinasi yang bagus akan mendapatkan lemparan yang tepat, dengan seimbangnyaa 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

¹ Bempa. Tudor dan Buzzichelli, Carlo. *Periodization Training For Sport* Thirth Edition (USA; Human kinwtics. 2015)

menjelaskan bahwa koordinasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.² Olehkarena itu koordinasi sangat 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 membuat ayunan badan dalam lemparan bola menjadi lebih efektif dan sempurna. Kelentukan haruslah memiliki persendian yang sempurna, karena 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.³ Kelentukan merupakan elemen yang sangat mendasar dari system latihan atlet.

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 salahdilakukannya, dia akan mampu memperbaikinya dan berperan dalam mengembangkan citra diri yang positif dan kepedean.⁴ Percaya diri juga dapat dijadikan tembok utama kemenangan dalam setiap kompetisi yang akan dilakukan atlet.

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

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

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

Daftar Pustaka

- Hamalik, Oemar. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2005.
- James Tangkudung. "Metodologi Penelitian Kajian dalam Olahraga." James Tangkudung's Lab, 2018.
- James Tangkudung. Macam-Macam Metodologi Penelitian: Uraian dan Contohnya. Lensa Media Pustaka Indonesia. 2016.
- James Tangkudung. SPORT PSYCHOMETRICS: Basics and Instruments of Sports Psychometric.
https://www.researchgate.net/publication/328599852_SPORT_PSYCHOMETRICS_Basics_and_Instruments_of_Sports_Psychometric (diakses 29 Oktober 2018).
- Matthew B.R Hergenhahn, H.Olson. Theories Of Learning. Jakarta: Kencana, 2009.
- Power SK, Howley ET. Exercise Physiology: theory and application to fitness and performance, fourth edition. New York: McGraw-Hill: 2007
- Slameto. Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta. PT. Rineka Cipta. 2003.
- Tangkudung, James. Ilmu Faal (Fisiologi). Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2006
- Tangkudung, James; and Puspitorini Wahyuningtyas. "Kepelatihan Olahraga Edisi II." Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012.
- Tangkudung, James; and Wahyuningtyas Puspitorini. "Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga." Jakarta: Cerdas Jaya, 2006
- Tangkudung, James; and Wahyuningtyas Puspitorini. "Paragames Paralympic." Jakarta: Intermedia Publishing, 2012.
- Undang-undang Republik Indonesia No.23 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: BP Cipta Jaya, 2003.