

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah melakukan pergerakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sengaja dan direncanakan. Olahraga bisa dilakukan di ruangan terbuka ataupun di ruangan tertutup. Pergerakan tubuh saat berolahraga membuat otot-otot tubuh dan tulang lebih kuat, adapun Tujuan dan manfaat untuk melakukan olahraga yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan fisik seseorang, menyehatkan jantung, mengurangi terjadinya resiko penyakit, membakar kalori tubuh agar berat badan tetap ideal, dan tubuh menjadi lebih bugar.

Kondisi fisik adalah unsur penting dasar dalam mengembangkan daya tahan tubuh, teknik dan pengembangan mental. Kondisi fisik dapat di katakan optimal apabila dilakukan dengan secara rutin dan benar. Untuk menghasilkan pengembangan fisik yang bagus harus dilakukan berlandaskan tahap latihan, kualitas dari kondisi fisik atlet, gizi, lingkungan maupun kualitas kesehatan atlet. Kondisi fisik yang baik dapat memperoleh manfaat yang besar bagi atlet untuk lebih bisa mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah merasakn letih saat melakukan latihan maupun saat bertanding dan lebih cepat menyelesaikan program latihan yang diberikan. Latihan fisik secara bisa memberikan rangsangan keseluruh sistem tubuh sehingga dapat melindungi tubuh tetap

dengan keadaan sehat dan daya tahan tubuh meningkat. Kondisi fisik ini dibutuhkan oleh semua olahraga salah satunya di olahraga *petanque* .

Di dalam olahraga *petanque* ini kondisi fisik sangatlah penting untuk ketahanan tubuh. Dikarnakan, di olahraga ini sangatlah menguras tenaga dan konsentrasi atlet disaat pertandingan. Mengaca pada saat pertandingan yang cukup lama dan di bawah terik matahari bisa memerlukan 3 sampai 4 kali bertanding dalam 1 hari di babak penyisihan saja. Maka dari itu, sangatlah penting bagi atlet tentang kondisi fisik apalagi menyangkut dengan kondisi daya tahan tubuh. Apabila kondisi tubuh atlet tidak stabil akan memengaruhi ke dalam permainan dan juga akan mengurangi konsentrasi pada atlet.

Beberapa Kemampuan yang pada olahraga *petanque* ini yaitu kekuatan otot lengan, kelenturan pada tubuh, keseimbangan, koordinasi mata-tangan, dan daya tahan tubuh.

Petanque adalah olahraga yang berasal dari Perancis sejarah nama *Petanque* berasal dari *Les Ped tanco* yang artinya “Kaki Rapat”(Galih : 833). *Petanque* adalah salah satu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bosi mendekati kearah target yaitu boka yang bisa dikatan *jack* lalu posisi kedua kaki harus berada di dalam lingkaran kecil yang disebut *circle*. Olahraga *petanque* adalah olahraga yang gampang dimainkan olah semua kalangan baik dari yang pemuda sampai yang berusia. Permainan ini tidak memandang usia untuk bisa bermain dan permainan ini mempunyai dua dasar yang diutamakan di *petanque* yaitu teknik dan

konsentrasi. Dengan adanya itu permainan akan menjadi sempurna saat dimainkan. Olahraga ini dapat dimainkan dimana saja seperti; di atas permukaan tanah kasar dengan kerikil dan pasir, rerumputan, pasir atau permukaan tanah lainnya dengan lapangan yang berbentuk persegi panjang yang luasnya 6x12 meter. Permainan *Petanque* menggunakan bola besi (Bosi) dengan ukuran bos diameter 70-90 mm dengan berat 650-850 gram (Laksana, Pramono, & Mukarromah,2017). Adapun jarak yang sudah ditetapkan di peraturan permainan ini yaitu dengan jarak 6 sampai 10 meter dari lingkaran kecil atau *circle* ke bola kayu atau *jack*.

Permainan *Petanque* sendiri mempunyai beberapa kategori nomor dipertandingan yang diantaranya; *single women, single man, double women, double man, triple man, triple woman*, dan *shooting* (Agustin & priambodo,2017). Di olahraga *petanque* mempunyai dua teknik yaitu teknik *pointing* dan juga teknik *shooting*.

Petanque adalah salah satu olahraga baru yang baru saja berkembang di Indonesia. Olahraga *petanque* pertama kali masuk ke indonesia pada tahun 2011 pada *event* di Indonesia Sea Games di Palembang. *Pentanque* merupakan olahraga yang baru di Indonesia, *petanque* olahraga yang mengandalkan beberapa aspek seperti konsentrasi, ketepatan dan akurasi. Tahun 2011 yaitu dimana olahraga *petanque* di Indonesia dengan dibentuknya Federasi Olahraga *Petanque* Indonei (FOPI) sebagai induk Organisasi *petanque* di Indonesia. Setelah didirikan organisasi olahraga tersebut mempersiapkan buat ikut serta ajang

Sea Games XXVI 2011 di Jakabaring, Sumatera Selatan, pada November 2011. Berhasil mengikuti SEA Games, Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) mengembangkan olahraga *Petanque* menjadi luas, tidak sekedar dipersiapkan untuk ajang latihan oleh atlet, namun dikembangkan sebagai salah satu cabang olahraga nasional. Sampai saat ini olahraga *petanque* sudah menyebar di Indonesia. Sampai menyebar luas di Jawa Timur dan salah satunya di daerah Kabupaten Sumenep.

Olahraga *petanque* mulai berdiri di Kabupaten Sumenep pada bulan september tahun 2020 dan berada dibawah naungan KONI Kabupaten Sumenep. Jumlah atlet yang bergabung berjumlah 15 atlet dengan beragam usia. Segi lain yang menarik dari cabor olahraga *petanque* di Kabupaten Sumenep ini ialah prestasi yang diperoleh selama 2 tahun dari bermacam kejuaraan baik tingkat Kabupaten, Provinsi, bahkan tingkat Nasional. Dengan hasil ini membuat semua atlet menjadi lebih semangat untuk meraih prestasi banyak lagi di *event* berikutnya. *Event* PORPROV merupakan *event* pembuktian bagi cabor *petanque* Kabupaten Sumenep. Hal ini dikarenakan *petanque* Kabupaten Sumenep merupakan cabang olahraga baru yang berada di bawah naungan KONI Kabupaten Sumenep dan mendapatkan kepercayaan untuk meraih prestasi. *Event* PORPROV merupakan *event* pembuktian yang diadakan setiap 2 tahun sekali. Dan ajang ini akan menjadi ajang tinggi di setiap provinsi terutama di Jawa Timur.

Pada turnamen PORPROV tahun 2022 cabor *petanque* Kabupaten Sumenep mendapatkan medali perunggu di nomor *double* Putra. Walaupun termasuk cabor baru di Kabupaten Sumenep bisa memberikan hasil yang diperoleh untuk pertama kalinya mengikuti di ajang dua tahunan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022 di Kabupaten Situbondo pada tanggal 26 Juni – 2 Juli 2022.

Berdasarkan hasil dari observasi kepada pelatih *petanque* kabupaten Sumenep Feri Weldani (kepala pelatih) pada saat itu mengatakan “bahwasanya kelemahan yang ada pada atlet PORPROV VII Jatim 2022 cabor *petanque* yaitu berada di kebugaran sehingga dapat mempengaruhi pada perfoma atlet”. Apabila kebugaran atau bisa dikatakan kondisi fisik atlet menurun maka perfoma permainan atlet juga akan terpengaruh menurun seperti hilangnya konsentrasi. Di PORPROV VII Jawa Timur 2022 ada beberapa atlet yang mengalami hal tersebut. Sehingga prestasi yang dicapai atlet kurang maksimal.

Dari latar belakang diatas maka peneliti menarik sebuah judul “Survei Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Kabupaten Sumenep pada Persiapan Pekan Organisasi Provinsi (PORPROV) VIII Jawa Timur Tahun 2023”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum melakukan tes fisik pada atlet *petanque* di Kabupaten Sumenep.
2. Latihan dilaksanakan dalam 6 kali seminggu, untuk latihan fisik lebih sedikit dilakukan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang tertera, bahwa diperlukan sebuah batasan permasalahan untuk memperjelas masalah yang akan diteliti dan penelitian ini bisa fokus terhadap Survei Kondisi Fisik Atlet *Petanque* Kabupaten Sumenep pada Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII Jawa Timur Tahun 2023.

D. Rumusan Masalah

Menurut pada batasan masalah yang telah dirumuskan maka dapat dirumuskan menjadi beberapa masalah yaitu:

1. Bagaimana kondisi fisik atlet *petanque* Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII Jawa Timur 2023?
2. Kondisi fisik apa saja yang dibutuhkan dalam olahraga *petanque*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang ditentukan, bahwa tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik atlet *petanque* Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII Jatim 2023.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis.

1. Teoritis

Bisa dijadikan sebagai cerminan dengan semakin baik keadaan fisik pada atlet maka akan mendapatkan hasil yang bagus untuk prestasi.

2. Praktis

- a. Pada atlet, penelitian ini bermanfaat untuk membantu mengetahui kondisi fisik mereka yang dimilikinya, dan sebagai pengetahuan bahwa kondisi fisik yang bagus dapat memperoleh hasil prestasi olahraga yang optimal.
- b. Pada pelatih, penelitian ini berguna demi membantu para pelatih supaya makin gampang mengetahui tentang kondisi fisik pada atletnya.

G. Definisi Operasional

Dari penjelasan diatas dapat di definisi operasional menjelaskan tentang :

1. Kondisi fisik adalah bagian penting dan sebagai dasar pada mengembangkan taktik, teknik, strategi dan pengembangan mental.

Adapun komponen-komponen kondisi fisik diantaranya:

- a. Kekuatan adalah kondisi fisik yang bertentangan kekuatan dalam menerapkan otot untuk menerima atau melawan adanya beban.

- b. Daya Tahan merupakan keahlian dalam menerapkan sistem jantung, paru-paru dan peredaran sistem jantung agar lebih efektif.
 - c. Kelentukan adalah kemampuan efektifitas seseorang dalam penyelesaian
 - d. koordinasi merupakan kemampuan yang dilakukan bermacam gerakan yang berbeda-beda ke dalam pola gerakan terpilih secara efektif.
 - e. Keseimbangan yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga posisi tubuh dengan segala berbagai gerakan.
2. *Petanque* merupakan olahraga berasal dari perancis asal usul nama *Petanque* berasal dari *Les Ped tanco* yaitu “Kaki Rapat”. *Petanque* merupakan sebuah permainan *boules* yang bertujuan melempar bosi mendekati dengan boka yaitu *jack* dan posisi kedua kaki harus berada di dalam lingkaran kecil yaitu *circle*.