

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Secara umum olahraga adalah aktivitas gerak pada manusia menurut teknik dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki waktu luang, dan memiliki kepuasan tersendiri ketika melakukannya. Olahraga sendiri berasal dari bahasa Indonesia, “olah” yang berarti mengolah dan “raga” yang berarti tubuh (Karina Nur Safitri et al., 2024).

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan memberikan dasar hukum yang kuat dalam menjamin pemenuhan hak-hak para atlet (olahragawan), baik dalam aspek pembinaan, perlindungan, kesejahteraan, hingga pengembangan karier pasca-bertanding, sehingga menciptakan ekosistem olahraga yang adil, berkelanjutan, dan berpihak kepada kesejahteraan atlet sebagai pelaku utama dalam dunia keolahragaan nasional (Hidayat, Muhamad Fiqri Noor, Danu Suryani, 2025).

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur terpenting dalam berbagai cabang olahraga, karena menjadi fondasi utama dalam pencapaian prestasi atlet. Komponen kondisi fisik yang optimal memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan atau teknik secara efisien, efektif, dan berkelanjutan, sehingga dapat menunjang performa maksimal di setiap pertandingan atau kompetisi. Komponen-komponen kondisi fisik yang umumnya menjadi fokus pengembangan antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), dan keseimbangan (*balance*) (Rizkiyati & Ismalasari, 2022).

Komponen aspek pada olahraga petanque secara menyeluruh harus dipelajari untuk meningkatkan akurasi dan hasil lemparan yang efektif. Olahraga petanque membutuhkan akurasi yang baik dari pemain untuk mengarahkan bola ke arah yang dikehendaki. Hal ini membutuhkan komponen fisik yaitu koordinasi dan

konsentrasi. Pada olahraga petanque terdapat dua teknik yaitu, teknik *pointing* dan teknik *shooting*. Teknik *pointing* merupakan cara melempar atau menghantarkan bola besi yang alami dan bertujuan untuk mendekatkan bola besi dengan bola kayu (target). Teknik *shooting* merupakan salah satu teknik dalam permainan petanque yang memerlukan akurasi, konsentrasi yang tinggi dan ketepatan dalam melakukan *shooting*, dan Teknik *shooting* bertujuan untuk menghilangkan bola besi lawan dengan cara menembak bola besi lawan yang dekat dengan bola kayu (target) (Lambok Gabriel Oktavianus et al., 2024).

Praktik pembinaan olahraga di beberapa daerah, evaluasi dan pengukuran komponen kondisi fisik dominan atlet seringkali belum dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Akibatnya, pelatihan yang diberikan cenderung masih bersifat umum dan belum mampu mengidentifikasi secara spesifik kelebihan serta kelemahan fisik atlet. Hal ini dapat menghambat potensi atlet dalam mencapai prestasi optimal, karena program latihan yang diberikan tidak sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik fisik masing-masing atlet. Olahraga yang ditekuni saat ini adalah olahraga cabor petang (Petanque). Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kaki harus berada dilingkaran kecil. Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain (Rudiansyah & Sulistyو Muttaqin, 2024) Petanque merupakan sebuah cabang olahraga yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari besi yang memiliki ukuran diameter minimal 7,05 cm dan maksimal 8,00 cm dan juga memiliki berat antara 650 gram sampai dengan 800 gram.

Olahraga Petanque mempunyai dua tahapan dalam bermain yaitu *pointing* dan *shooting* (Pradana, 2015). *Pointing* merupakan cara yang digunakan untuk bisa mendekatkan dan menghantarkan bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu (boka). *Shooting* merupakan cara untuk menjauhkan bola besi lawan dari boka dengan cara membidik bosi lawan, kemudian berusaha menjatuhkan bola besi kita tepat pada sasaran yang tepat dan bosi lawan akan terdorong jauh. Olahraga petanque saat ini sudah banyak dimainkan dan di kembangkan di berbagai daerah

di seluruh Indonesia seperti di provinsi Sumatera Selatan.

Fenomena yang sering terjadi olahraga petanque di Sumatera Selatan telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, namun masih menghadapi berbagai kendala, baik dari segi kuantitas maupun kualitas atlet, pelatih, serta sarana dan prasarana yang tersedia. Jumlah atlet yang berpartisipasi pada ajang Porprov XIV Tahun 2023 masih terbatas, dan tidak semua kabupaten memiliki fasilitas latihan yang memadai, sehingga berdampak pada kualitas latihan dan performa atlet secara keseluruhan. Selain itu, pembinaan atlet petanque di Sumatera Selatan masih belum optimal, ditandai dengan terbatasnya pelatih dan minimnya anggaran. Permasalahan lain yang dihadapi adalah belum adanya pemetaan yang jelas mengenai profil komponen fisik dominan yang dibutuhkan oleh atlet petanque di Sumatera Selatan.

Pada dasarnya, pencapaian prestasi dalam olahraga petanque sangat dipengaruhi oleh faktor fisik seperti tinggi badan, panjang lengan, kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, dan koordinasi mata-tangan. Pelatih seringkali belum mengetahui secara pasti faktor kondisi fisik dominan apa saja yang menjadi penentu prestasi petanque, sehingga program latihan yang diberikan cenderung masih bersifat umum dan belum spesifik sesuai kebutuhan fisik tiap atlet. Sebagaimana teori yang berhubungan dengan penelitian ini yaitu *Pyramid Training System*.

Petanque adalah bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi (boules) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus shooting. Olahraga petanque cenderung membutuhkan ketepatan serta konsentrasi saat dalam permainan berlangsung, olahraga petanque bisa dimainkan oleh siapa saja tidak dibatasi usia dalam suatu pertandingan. Ada beberapa nomor yang sering dipertandingkan seperti single putra putri, double putra putri, triple putra putri, dan shooting putra putri. Dalam permainan petanque lemparan dibagi menjadi dua yaitu pointing dan shooting (Fauziah et al., 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian tentang profil komponen fisik dominan atlet petanque Sumatera Selatan dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui

komponen kondisik fisik atlet petanque seperti kekuatan otot lengan, keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, serta daya tahan otot statis. Penelitian ini juga bertujuan dapat mempermudah pelatih dan pembinah dalam menyusun program latihan yang lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan karakteristik fisik masing-masing atlet. Dengan demikian, diharapkan pembinaan atlet petanque Sumatera Selatan dapat berjalan lebih optimal dan berdaya saing di tingkat daerah maupun nasional. Hal ini menjadi alasan peneliti menentukan judul “Profil Komponen Fisik Dominan Atlet Petanque Sumsel”.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah diuraikan, berikut adalah rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian yaitu: bagaimana Profil Komponen Fisik Dominan Altit Petanque Sumsel?

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar pembahasan lebih terarah dan sesuai dengan apa yang diharapkan maka penulis membatasi masalah fokus penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1 Penelitian ini hanya melibatkan atlet petanque aktif yang berasal dari Sumatera Selatan
- 1.3.2 Penelitian ini membatasi variabel komponen fisik yang diukur, yaitu: kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, keseimbangan tubuh, serta tinggi dan panjang lengan
- 1.3.3 Pengumpulan data dilakukan di wilayah Sumatera Selatan, khususnya di tempat latihan resmi atlet petanque atau saat event pelatihan dan kompetisi lokal.
- 1.3.4 Pengukuran komponen fisik dilakukan dengan menggunakan instrumen standar (misal: dynamometer untuk kekuatan, sit and reach untuk kelentukan, dan tes-tes khusus untuk koordinasi serta keseimbangan)

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk mendeskripsikan dan mengidentifikasi profil komponen fisik dominan atlet Petanque Sumatera Selatan berdasarkan hasil observasi dan pengumpulan data.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan, khususnya terkait profil dan pengukuran komponen fisik dominan pada atlet petanque, sehingga menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya di bidang serupa.
2. Memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai hubungan antara komponen fisik tertentu (seperti kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi) dengan performa dan adaptasi fisik atlet petanque
3. Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan teori dan model latihan yang lebih spesifik untuk cabang olahraga petanque.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Memberikan data akurat kepada pelatih dan pembina olahraga untuk menyusun program latihan fisik yang lebih terarah, efektif, dan sesuai kebutuhan atlet petanque Sumatera Selatan.
2. Dengan mengetahui profil komponen fisik dominan, pelatih dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan fisik atlet, sehingga mampu meningkatkan kualitas latihan dan performa dalam kompetisi.
3. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam proses seleksi dan evaluasi atlet, baik di tingkat klub maupun daerah.
4. Memberikan gambaran nyata mengenai kondisi fisik atlet, sehingga pembinaan olahraga petanque di Sumatera Selatan dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.
5. Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi KONI, klub, dan pihak terkait dalam penyusunan kebijakan dan pengembangan olahraga petanque di Sumatera Selatan.