# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang Masalah

Olahraga Petanque merupakan permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan zaman Yunani Kuno sekitar 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 Prancis. Permainan ini mempertunjukkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal (*boules*) mendekati bola target yang terbuat dari kayu [*Jack*]. Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di atas permukaan tanah keras atau rumput. Tujuan dalam permainan ini yaitu melempar bola besi (*boules*) ke arah bola kayu (*jack*) dengan jarak sedekat mungkin. Permainan ini tidak memandang usia karena unsur yang diutamakan adalah konsentrasi. Karakteristik khusus olahraga Petanque dilihat pada faktor antropometris (struktur, proporsi, dan komposisi) tubuh, faktor fisik bagian fisiologis dan biomotoris itu menghasilkan saat lemparan dilakukan (Wijaya et al., 2021). Petanque terdiri dari dua teknik yaitu *pointing* dan *shooting*. Tim yang pertama mencetak 13 poin adalah tim yang menjadi pemenang.

Olahraga Petanque termasuk olahraga yang masih asing dikalangan masyarakat tetapi olahraga ini sudah memiliki organisasi yaitu FOPI (Federasi Olahraga Petanque Indonesia) yang didirikan pada tanggal 18 Maret 2011 yang diketuai oleh Caca Isa Saleh setelah mendapat tugas dari Koni Sumatera selatan dan Gubernur Sumatera untuk membantu menyiapkan Tim Petanque indonesia dalam menghadapi SEA GAMES XXVI dipalembang.

Menurut Hermawan dalam Agustina & Priambodo (2017) berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan Petanque termasuk kedalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk

mendapatkan point kemenangannya. Pada nomor *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan sesuai disiplin yang ada maka semakin banyak point yang didapatkan. Untuk pencapaian hasil ketepatan *shooting* tersebut tentunya berpusat pada kemampuan atlet itu sendiri dan juga pelatih harus kreatif dalam memilih program pada atlet, selain itu ada kompenen-kompenen yang mempengaruhi keberhasilan shooting juga harus diperhatikan yaitu : 1) Pegangan bola (teknik dalam memegang bosi) 2) Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target) 3) Keseimbangan statis tungkai 4)Posisi badan yang rendah dan condong ke depan 5) *Release the ball* (pelepasan bola) *Follow through*, Pelana (2016: 4).

Pada olahraga Petanque merupakan jenis olahraga yang dapat dimainkan oleh satu, dua dan tiga orang dalam setiap timnya, satu orang untuk kategori *single*, dua orang untuk kategori *double* dan tiga orang untuk kategori *triple*. Pemain dengan kategori *double* dan *triple* diperbolehkan campuran (*mix*) dalam timnya. Seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan tangan untuk mengolah bola, untuk memulai permainan diawali dengan kedua pemain atau kedua regu yang bermain melakukan tos koin. Meraih suatu tujuan dibutuhkan adanya teknik dasar dan strategi bermain dalam olahraga pétanque. Semuanya dapat diraih dengan berlatihan, mengikuti kejuaraan-kejuaraan dan mempersiapkan perlombaan. Teknik dasar dalam permainan Petanque yang dikemukakan oleh I Gede Suwiwa, dkk. (2015:7-8) adalah teknik dasar memegang bola, posisi kaki, posisi melempar bola. Adapun teknik lemparannya yaitu *pointing* dan *shooting* (Cedric, 2016).

Definisi *Pointing* dalam olahraga Petanqueyaitu jenis lemparan untuk mendekati bola kayu (*jack)* lebih dekat dari bola besi (*boules)* lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pemain atau atlet pada pertadingan Petanque. Teknik lemparan *pointing* pada pertandingan Petanque merupakan strategi awal pemain untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini, pada semua nomor pertandingan Petanque*,* kecuali nomor *shooting* teknik ini sangat menentukan, karena menjadi awal lemparan dan target atau sasarannya harus mendekati bola kayu (*jack).*

Sedangkan teknik *shooting* dalam olahraga Petanque merupakan jenis lemparan untuk mengusir bola besi (*boules)* lawan dari bola kayu (*jack)*. *Shooting* merupakan teknik terpenting pada permaianan, dalam semua nomor yang dipertandingkan olahraga Petanque. Apabila pada satu tim kemampuan *shooting* lemah atau tidak mengenai sasaran target (Bola Kayu), maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola besi lawan yang pada keadaanya yaitu dekat dengan bola kayu.

Lubis (2019: 290) *shooting* adalah teknik lemparan untuk menjauhi bola besi lawan dari bola kayu target (*jack*). *Shooting* tidak perlu deskripsi panjang: mengarahkan pada bola target (fokus pada bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola di atas bola target dan mendorongnya keluar lapangan. *Shooting* utama disebut “*Carreau*” dimana subjek menembak bola posisi pada penuh sehingga bola besi target menjauh dan bola *shooter* dan mengambil posisinya dan dengan mempertahankan titik atau masih berada di dekat posisi awal bola target, Lubis (2019: 300). Dengan demikian tingkat kesulitan dalam melakukan *shooting* lebih tinggi jika dibandingkan dengan *pointing*. Selain membutuhkan teknik *shooting* yang baik, dibutuhkan juga mental dan kepercayaan diri seorang atlet. Oleh karena itu dibutuhkan latihan yang terfokus pada aspek psikologis (mental) atlet dalam melakukan shooting. Irmansyah et al. (2019: 163) mengemukakan bahwa, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (psikologis) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari aspek latihan, sehingga harus diprioritaskan sebagaimana aspek-aspek latihan yang lain. Pada penelitian ini, akan difokuskan pada aspek psikologis dari atlet, karena aspek ini masih kurang menjadi perhatian oleh beberapa pelatih dan Pembina olahraga. Sering kali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka, tetapi jarang sekali kita mendengar komentar pelatih bahwa seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, seakan aspek psikologis merupakan sebuah kesalahan dan menjadi alasan non teknis sebagai pertahanan diri dari kekalahan yang dialami seorang atlet (Firmansyah, 2011).

Psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi. Psikologi merupakan penentu utama performa dalam olahraga. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 1) Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap olahragawan dan faktor-faktor di luar olahragawan yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) olahragawan tersebut. Adapun definisi dari psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek atau ciri kepribadian yang positif pula. Keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi.Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan (Effendi, 2016).

Dengan demikian peran psikologi dalam olahraga memiliki manfaat dan peranan yang sangat penting bagi atlet saat bertanding, menurut James Tangkudung & Apta Mylsidayu (2017:12-13), manfaat psikologi olahraga antara lain: (1) memahami gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain, (2) mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologik yang dianggap dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi olahragawan, (3) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologik tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problemproblem aplikatif dalam membina olahragawan, (4) untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan olahragawan, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan (5) untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan perbandingan serta kemungkinan menerapkannya dalam latihan.

Adapun apabila dikaitkan dengan olahraga Petanque, dalam nomor pertandingan *shooting* dibutuhkan konsentrasi dan fokus yang tinggi, dan dibutuhkan salah satu faktor psikologi pada porsi latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam pertandingan Petanque*.* Salah satu faktor psikologi yang dibutuhkan yaitu *imagery,* dalam konteks olahraga, *imagery* digunakan untuk membantu olahragawan membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya. Menurut Yusup Hidayat (2008: 207) menyatakan “ *imagery* merupakan bayangan dalam pikiran individu yang dapat mencakup apa saja yang dapat dilihat, didengar, diraba, dibaui, dan dicitarasakan. *Imagery* dilakukan dengan membentuk suatu khayalan/gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motorik atau penampilan yang ingin dilakukan, atau prestasi yang ingin dicapai dalam pertandingan “.

Latihan *imagery* merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Manfaat daripada latihan imagery, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera (Sulton Manazi, 2013).

Mizuguchi et al. (2012: 103) mengemukakan bahwa adanya hubungan erat antara *imagery* dan penampilan atlet dalam olahraga, sehingga untuk dapat berprestasi harus ada kepercayaan diri atlet bahwa dirinya sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Hal ini juga ditekankan oleh Filgueiras (2017: 72) bahwa latihan *imagery* membantu atlet untuk menajdi lebih percaya diri, meningkatkan kinerja yang berhubungan dengan keterampilan olahraga, dan membangun aktivitas olahraga yang lebih baik. Dalam perspektif *imagery* ada suatu perbedaan yang dirasakan seseorang antara *imagery* secara tidak nyata (*internal imagery*) dan *imagery* secara nyata (*eksternal imagery*) (Jose & Joseph, 2018: 191). *Eksternal imagery* adalah ketika seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam, sedangkan *internal imagery* adalah ketika seseorang berimajinasi seakan nyata melakukan suatu keterampilan. Jadi latihan *imagery* akan bekerja efektif ketika kinestetik *imagery* bersamaan dengan perspektif *imagery* (*internal* dan *eksternal*).

*Imagery* dalam olahraga adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengkonstruksikan penampilan sebagaimana yang diinginkan atau diharapkan, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Teknik latihan mental tersebut melibatkan penggunaan semua penginderaan, meliputi pikiran, perasaan, emosi dan penginderaan, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan, maupun hormon adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. *Imagery* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan. Apabila olahragawan melakukan *imagery*, secara otomatis dapat melihat diri sendiri melakukan sesuatu seperti melihat diri sendiri dalam film di bioskop (Orlick, 1980; Sudibyo Setyobroto, 2002: 102).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti disesi latihan klub PetanqueKabupaten Bekasi, bahwa di dalam sesi latihan harus ditambahkan sesi latihan dengan aspek psikologis oleh jajaran staf pelatih, agar kemampuan kepercayaan diri saat melakukan *shooting* pada atlet PetanqueKabupaten Bekasi mengalami peningkatan dalam hal efektivitas, sekilas tentu masih banyak yang belum diketahui atlet Petanque Kabupaaten Bekasi tentang aspek-aspek yang ada di dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan mereka agar dapat bersaing dengan atlet daerah lain, dalam rangka mempersiapkan para atlet PetanqueKabupaten Bekasi pada kejuaraan *multievent* Pekan Olahrga Provinsi (PORPROV) Jawa Barat Tahun 2022.

## Identifikasi Masalah

Setelah mengkaji masalah yang muncul diatas, beberapa masalah yang dapat diidentifikasikan di antaranya:

1. Atlet kurang rileks ketika melakukan shooting kearah bola besi target.

2. Atlet belum konsisten dalam melakukan teknik shooting

3. Belum diketahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil ketepatan shooting pada cabang olahraga Petanque*,* pada klub PetanqueKabupaten Bekasi.

## Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi, agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka peneliti perlu untuk membatasi permasalahan, terbatas pada :

1. Fokus penelitian ini hanya mengkaji tentang Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi.
2. Subjek penelitian ini dikhususkan hanya untuk atlet klub PetanqueKabupaten Bekasi.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Seberapa Besar Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Atlet PetanqueKabupaten Bekasi ?”

## Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah dan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : “ Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* pada atlet PetanqueKabupaten Bekasi”.

## Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini adalah dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan pemikiran, serta masukan bagi para pelatih maupun pembina juga pihak yang berkompeten terhadap pembinaan altet olahraga Petanque.

1. Manfaat Praktis
2. Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi Atlet untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* pada olahraga Petanque

1. Pelatih

Hasil penelitiann ini diharapkan menjadi acuan dan sebagai masukan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meraih prestasi dalam kejuaraan Petanque.

1. Peneliti

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana, meningkatkan pengalaman dan kekreativas dalam melakukan penelitian.

1. Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi penelitian kedepannya, agar kemudian olahraga Petanque di Indonesia semakin maju dan berkembang, serta mendapatkan prestasi di kancah Internasional.

## Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian dimaksudkan untuk menghindari kesalahpahaman dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilahistilah dalam judul penelitian. Sesuai dengan judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil *Shooting* Petanque”. Maka batasan definisi operasional dari judul tersebut yaitu :

1. Definisi Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Sementara itu, Surakhmad (1982:7) menyatakan bahwa  pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya. Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam  sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya.

1. Definisi Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

1. Definisi *Imagery*

Menurut Adisuyanto dalam Apta Mylsidayu (2014:95) *imagery* merupakan teknik membayangkan sesuatu dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas, dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian dalam olahraga.

1. Definisi Hasil

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Hasil dapat diartikan sebagai sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dan sebagainya) berdasarkan usaha tertentu.

1. Definisi *Shooting*

Menurut Lubis (2019: 290) *shooting* adalah teknik lemparan untuk menjauhi bola besi lawan dari bola kayu target (*jack*). *Shooting* tidak perlu deskripsi panjang: mengarahkan pada bola target (fokus pada bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola di atas bola target dan mendorongnya keluar lapangan.

1. Definisi Petanque

Permainan Petanque merupakan permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan zaman Yunani Kuno sekitar 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 Prancis. Permainan ini mempertunjukkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal (boules) mendekati bola target yang terbuat dari kayu [Jack]. Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di atas permukaan tanah keras atau rumput.

## Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitiannya (Arikunto 2006).

Pada permainan Petanque terdiri dari dua teknik yaitu *pointing* dan *shooting*. Tim yang pertama mencetak 13 poin adalah tim yang menjadi pemenang (*journal of* Petanque *the third age trust*). Pada nomor *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan sesuai disiplin yang ada maka semakin banyak point yang didapatkan. Untuk pencapaian hasil ketepatan *shooting* tersebut tentunya berpusat pada kemampuan atlet itu sendiri dan juga pelatih harus kreatif dalam memilih program pada atlet, selain itu ada kompenen-kompenen yang mempengaruhi keberhasilan shooting juga harus diperhatikan yaitu : 1) Pegangan bola (teknik dalam memegang bosi) 2) Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target) 3) Keseimbangan statis tungkai 4)Posisi badan yang rendah dan condong ke depan 5) *Release the ball* (pelepasan bola) *Follow through*, Pelana (2016: 4).

Selain membutuhkan teknik *shooting* yang baik, dibutuhkan juga mental dan kepercayaan diri seorang atlet. Oleh karena itu dibutuhkan latihan yang terfokus pada aspek psikologis (mental) atlet dalam melakukan *shooting*, dalam nomor pertandingan *shooting* dibutuhkan konsentrasi dan fokus yang tinggi, dan dibutuhkan salah satu faktor psikologi pada porsi latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam pertandingan Petanque*.* Salah satu faktor psikologi yang dibutuhkan yaitu *imagery,* dalam konteks olahraga, *imagery* digunakan untuk membantu olahragawan membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya, serta diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan petanque.