

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Hakikat Olahraga Petanque

Menurut Kes & Pd (2020) Kata Petanque berasal dari kata *Les Ped Tanco* atau *Petanca* berdasar dialek *Provençal* dari bahasa *Occitan* yang berarti kaki rapat, salah satu teknik dasar bermain petanque adalah kaki yang rapat tidak mengangkat kaki yang menapak ke tanah. Olahraga petanque adalah jenis olahraga baru yang berasal dari France. *FIPJP (Federation Internationale de Petanque et jeu Provençal)* adalah induk organisasi petanque dunia, dan *FOPI (Federaasi Olahraga Petanque Indonesia)* adalah induk organisasi petanque Indonesia. Olahraga petanque memiliki 11 nomor yang dipertandingkan, yaitu *single man, single women, double men, double women, double mix, triple man, triple women, triple mix 1 women 2 men, triple mix 1 men 2 women, shooting man, dan shooting women.*

Menurut Aam (2021) Olahraga petanque suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet/jack/boka* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Petanque adalah permainan yang dimainkan di permukaan keras seperti pasir atau kerikil, di mana permainan ini dimainkan secara *single* atau satu orang lawan satu, dengan dua orang lawan dua atau tiga orang lawan tiga, setiap pemain berusaha untuk menempatkan sebanyak mungkin bola logam mereka atau '*boules*' sedekat mungkin dengan *jack* atau dengan menembak. Tim yang pertama mencetak 13 poin adalah tim yang menjadi pemenang (*journal of petanqu the third age trust*).

2.1.2. Sejarah Olahraga Petanque

Menurut Aditya (2022) Olahraga petanque merupakan olahraga tradisional asal Negara Prancis, olahraga petanque diresmikan pada tahun 1907 di kota kecil La Ciotat dekat Kota Marseile Prancis, salah satu daerah dimana petanque sangat populer sampai saat ini. Olahraga ini termasuk jenis olahraga bola kecil yang bersifat presisi, akurasi dan strategi. Tujuan olahraga petanque yaitu mendapat point dengan cara mendekatkan bola besi pada bola kayu dengan teknik point

ataupun shooting. Petanque jenis permainan yang sederhana kerana siapa saja bisa memainkan olahraga ini dan lapangnya pun tidak khusus seperti cabang olahraga lain pada umumnya. Keberadaan olahraga petanque sudah ada sejak lama, namun belum diketahui siapa penemu olahraga ini, akan tetapi Negara Prancis yang telah mensosialisasikan olahraga ini ke berbagai Negara. Sekarang olahraga petanque sudah diketahui oleh seluruh Benua mulai dari Benua Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan Australia. Federasi Internasional Petanque Dunia dibawah naungan FIPJP (Federation International de Petanque Jeu Provençal) yang bermarkas di Negara Prancis dengan ketua Mr. Azema sedangkan untuk wilayah Asia dibawah APSBC (Association Petanque and Sport Boules Confederation) yang bermarkas di Singapura dengan ketua Mr. Eddi Lim, kemudian diubah menjadi The Asian of Boules Confederation (ABSC) sebagai ketua Tan Sri Dato Mohamad Noor Abdul Rahim dari Malaysia.

Menurut Kes & Pd (2020) Olahraga petanque sejak lama namun tidak diketahui pastinya. Di Indonesia, olahraga ini hanya dimainkan 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 Hotel Novotel Lombok memiliki fasilitas bermain bermain petanque di arena pasir pantai Kuta Lombok. Pada tahun 2002, Jakarta petanque club telah menghubungi Komite Olahraga Nasional (KONI) untuk mengembangkan olahraga ini, namun belum mencapai hasil yang baik. Pada tahun 2011, Indonesia ditunjuk menjadi tuan rumah SEA GAMES XXVI-2011 di kota Jakarta dan Palembang, salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah petanque dimana telah dipertandingkan di SEA GAMES sejak SEA GAMES tahun 2001 di Kuala Lumpur Malaysia.

Menurut Souef dalam Agustina (2017) “Menyatakan bahwa karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini”.

2.1.3. Peralatan dalam Olahraga Petanque

a. Bola Besi (bosi)



Gambar 2. 1 Bola Besi

Sumber: Fopi dalam Nurzaman, (2022)

Bola besi dengan bahan metal dengan diameter 7.05 cm minimal 8 cm maksimal dan berat bola dari 650 gram sampai 800 gram, bola yang digunakan mempunyai persyaratan, seperti adanya seri atau nomor bola yang terukir pada bagian bola tersebut.

b. Bola Kayu (Boka)



Gambar 2. 2 Boka (Bola Kayu)

Sumber: Fopi dalam Nurzaman, (2022)

Bola kayu berbentuk bulat dibuat dari kayu, mempunyai garis pusat antara 25 mm hingga 35 mm. Boka boleh di warnai agar mudah untuk dilihat oleh pemain.

c. Meteran

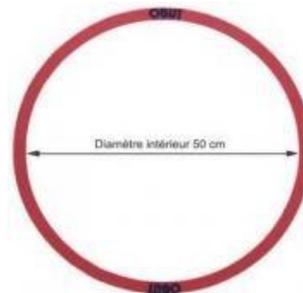


Gambar 2. 3 Meteran

Sumber: Fopi dalam Nurzaman, (2022)

Meteran/alat pengukuran dalam permainan petanque sangat dibutuhkan untuk memastikan perbedaan antara bosu satu dengan yang lain, memastikan jarak main dengan melakukan pengukuran boka terhadap batas garis tepi. Pengukuran dalam permainan menjadi tanggung jawab pelempar terakhir atau arbit.

d. *Circle* (lingkaran)



Gambar 2. 4 *Circle*

Sumber: Fopi dalam Nurzaman, (2022)

Circle Lingkaran adalah alat yang digunakan dalam permainan petanque, saat permainan berlangsung dan pemain harus berada di dalam lingkaran saat melakukan lemparan, lingkaran ini mempunyai diameter 50 cm yang sudah diresmikan oleh (F.I.P.J.P).

e. Lapangan



Gambar 2. 5 Lapangan Petanque

Sumber: Syahri dalam Nurzaman, (2022)

Standar lapangan petanque menurut peraturan FIPJP adalah 15 meter x 4 meter untuk pertandingan internasional dan nasional. Dimainkan di atas tanah atau bebatuan, tidak direkomendasi untuk lapangan rumput dan *concrete*.

2.1.4. Jenis dan Nomor Pertandingan

Menurut Kes & Pd, (2020) dalam permainan petanque memiliki jenis dan nomor pertandingan diantaranya:

- 1) Pemain atau *Single*
 - a) *Single Man*
 - b) *Single Women*
- 2) Pemain atau *Double*
 - a) *Double Man*
 - b) *Double Women*
 - c) *Double Mix*
- 3) Pemain atau *Triple*
 - a) *Triple Man*
 - b) *Triple Women*
 - c) *Triple Mix*
- 4) Pemain *shooting game*
 - a) *Shooting Man*
 - b) *Shooting Women*

2.1.5. Teknik Dasar Olahraga Petanque

Dalam permainan olahraga petanque, terdapat dua jenis lemparan yaitu, *pointing* dan *shooting*.

- 1) Lemparan Untuk Menuju Titik Sasaran (*Throwing for pointing*)
 - a) *Roll* (Lemparan dengan menggelindingkan bola ke tanah) Teknik lemparan dengan cara menggelindingkan bola menyusur tanah tanpa adanya lemparan melambung. Biasanya teknik ini dipakai dilapangan yang terbuat dari pasir atau on batu kerikil dan berjenis tanah keras.
 - b) *Soft-Lob* (Lemparan Setengah Parabol) Teknik lemparan dengan cara melempar bola sedikit melambung diudara. Biasa nya teknik ini digunakan di lapangan yang berjenis tanah keras dan berbatu kerikil kecil.
 - c) *High-Lob* (lemparan Tinggi *Parabol*) Teknik lemparan ini dengan cara melempar bola melambung tinggi di udara. Biasanya teknik ini digunakan dilapangan yang berjenis tanah basah, berpasir, dan berkerikil kecil.
- 2) Lemparan untuk menembak (*Throwing for shooter*)
 - a) *Shoot On The Iron* (Pukulan pada *Boules*)



Gambar 2. 6 *Shoot On The Iron*

Sumber: Fopi dalam Nurzaman, (2022)

ialah jenis lontaran yang kita boleh gunakan pada kawasan yang tidak sekata. Kita perlu memukul di bahagian tengah *boules* pemain lawan. Ini melibatkan pukulan kuat yang aman memerlukan tumpuan yang teliti. *Boules* kita mesti memukul *boules* pihak lawan dengan lurus tanpa menyentuh tanah. Pukulan sempurna atau tepat di namakan “*carreau*”.

b) *Short Shoot* (Pukulan Pendek)



Gambar 2. 7 *Short Shoot*

Sumber: Fopi dalam Nurzaman, (2022)

Satu alasan biasa bagi *shooter* yang tersasar memukul *boules* pemain lawan ialah *boules* kita sendiri melompat di atas *boules* pemain lawan. Tepat, tetapi tidak cukup tepat! Untuk mengatasi masalah ini ialah melakukan pukulan pendek. *Boules* kita perlu disasarkan pada hadapan *boules* pemain lawan. Jika *boules* kita mendarat 20 atau 30 *centimeters* dari sasaran kita, ia perlu *shoot* ke hadapan dan pukul *boules* pemain lawan jika kita melontar dengan lurus. Pastikan anda berlatih lontaran kita dalam keadaan licin dan kawasan berpasir. Setiap batu kelikir yang kecil akan menyebabkan *boules* kita akan tersasar.

c) *Ground Shoot* (Pukulan Mendatar)



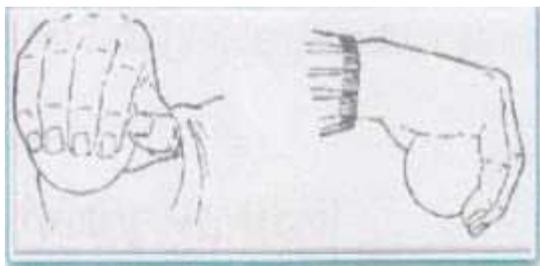
Gambar 2. 8 *Ground Shoot*

Sumber : Fopi dalam Nurzaman, (2022)

pukulan ini berdasarkan peraturan, kita tidak akan berjaya sekiranya kita tidak mahir melakukan pukulan pendek. Untuk pukulan leret, kita akan melontar *boules* diatas tanah yang keras lebih kurang 3-4 meter di hadapan *boules* pemain lawan. *Boules* akan bergolek dengan cepat kepada sasaran. Walaupun pukulan ini berkesan, ia juga boleh mengganggu permainan yang baik disebabkan semua *boules* berlanggar.

3) Teknik dalam memegang bola besi dan posisi kaki

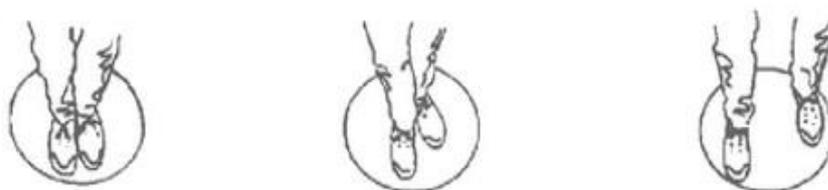
Teknik dalam memegang bola adalah dengan posisi jari dalam keadaan rapat lalu letakkan bosi (Bola Besi) di pangkal jari, lalu lipat jari sampai menutup sebagian bola. Kemudian putar tangan sehingga posisi bola menghadap kebawah.



Gambar 2. 9 Cara Memegang Bola

Sumber : Fopi dalam Nurzaman, (2022)

Posisi kaki awal sebelum melempar berada di dalam *circle* (lingkaran), dengan posisi kaki kanan berada di depan jika yang si pelempar menggunakan tangan kanan, dan kaki kiri berada sedikit di belakang dan tidak sejajar, begitupun sebaliknya.



Gambar 2. 10 Posisi Kaki

Sumber : Fopi dalam Nurzaman, (2022)

2.1.6. Hakikat *Shooting*

Menurut Pelana dalam Kes & Pd (2020) *shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bola lawan dari dekat bola kayu yang menjadi target. Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah mengarahkan bola pada target dan mencoba mendaratkan bola kesasaran guna mengusir atau menjauhkan bola lawan dari boka.

Shooting merupakan keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain petanque. Apabila dalam satu tim Hasil *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut

akan kesulitan untuk menyerang bola lawan untuk mendapatkan poin tertinggi, karena tujuan utama dari *shooting* adalah menjauhkan bola lawan dari *jack*, mendekatkan bola ke target dan mencegah skor lawan. *Shooting* mengarahkan pada bola target (fokus pada titik bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola diatas bola target dan mendorongnya keluar lapangan. Menurut Vernet dalam Sani (2022), *Shooting* di olahraga pétanque adalah tindakan yang paling spektakuler dan juga disukai penonton. Sebuah *shooting* yang sukses memungkinkan tim untuk menempatkan lawan dibawah tekanan, untuk mengambil keuntungan dan juga untuk menyelamatkan diri dari situasi yang sulit. Secara teknis, *shooting* menggabungkan cukup banyak komponen seperti keseimbangan, fleksibilitas, relaksasi, kecepatan tindakan dan fokus.

keseimbangan dalam olahraga petanque terutama pada saat melakukan shooting sangat diperlukan. Seorang atlet harus dapat menjaga keseimbangan yang stabil karena dalam jarak-jarak tertentu atlet akan membutuhkan banyak tenaga agar lemparan tersebut sesuai target yang akan berpengaruh terhadap keseimbangan.

Fleksibilitas pergelangan tangan seorang atlet sangat menentukan ketepatan sasaran yang akan dituju, apabila seorang atlet mempunyai fleksibilitas pergelangan yang baik maka akan lebih mudah untuk mengenai sasaran yang akan diinginkan.

Relaksasi dalam olahraga petanque merupakan upaya untuk mengurangi ketegangan, kecemasan pada pikiran dan tubuh saat bertanding.

Kecepatan Tindakan, pada saat melakukan *shooting* pemain dilarang terlalu lama dalam mengambil keputusan dikarenakan waktu akan terus berjalan pada saat pertandingan dimulai.

Dalam bermain bola petanque pemain harus memiliki fokus yang bagus pada saat akan melakukan *shooting*, fokus pada sasaran untuk mendapatkan lemparan dan hasil yang baik.

2.1.7. Hakikat Konsentrasi

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam sebuah cabang olahraga khususnya olahraga petanque, misalnya dalam melakukan *shooting*. Karena

seorang pemain harus memperhatikan target agar tepat pada sasaran. Dalam olahraga petanque memerlukan konsentrasi yang baik dan ketenangan sangat dibutuhkan. Dimana saat melakukan *shooting* kita harus menargetkan satu bola besi lawan yang akan disingkirkan atau dijauhkan dari bola kayu, hal ini tentu saja memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi. Dengan adanya konsentrasi yang baik maka ketepatan *shooting* akan baik juga. Menurut Nusufi dalam Nuraisyah (2022) Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dalam rentang waktu yang lama, sehingga dalam aktivitas olahraga. konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaiknya. Karena perhatian yang ada dalam otak sering kali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus yang baru. Menurut Komarudin dalam Hidayat (2020) stimulus *eksternal* adalah Stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari luar diri atlet. Contoh stimulus *eksternal* yang dapat mengganggu konsentrasi atlet, Jannah (2017:54) adalah kompetitor atau atlet lain, pelatih, panitia kompetisi, penonton, dan lokasi kompetisi dilaksanakan. Sementara itu, stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari dalam diri atlet seperti mental yg lemah dapat disebut dengan stimulus *internal*.

Menurut Simpson et al dalam Suhasto, (2021) Penetapan sasaran latihan terhadap ketepatan menggunakan konsentrasi dimana saat sadar orang tersebut melihat dan pandangan tertuju dengan satu titik sehingga konsentrasi ini meningkat. Ketika seseorang konsentrasinya terganggu pada saat itu juga ketepatan, pukulan, tendangan, lemparan lepas dari sasaran. Penyebab terjadinya konsentrasi yang rendah dalam sebuah kompetisi dikarenakan atlet wajib menang dalam setiap kompetisi serta diharuskan menjadi juara saat kompetisi yang berdampak saat atlet bertanding konsentrasi teralihkan dengan ambisi harus kemenangan, pada cabang olahraga petanque sangat mengutamakan ketenangan, dan akurasi ketepatan *shooting* yang baik. jika seorang atlet konsentrasi dan fokusnya terganggu maka hasil dari sebuah kompetisi tidak akan maksimal.

Konsentrasi juga membutuhkan kondisi fisik yang baik dan stamina yg kuat, kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki

seseorang. Dalam hal ini kondisi fisik sangat diperlukan bagi atlet, karena kondisi fisik yang baik akan menunjang performa atlet ketika pertandingan, atlet akan stabil dalam melakukan *shooting* saat bertanding karena tidak mengalami kelelahan sehingga mampu bertahan sampai akhir. kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir disetiap cabang olahraga. Pentingnya kondisi fisik dimiliki setiap atlet menurut (Harsono, 2018) mengatakan “jika kondisi fisik baik maka: akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, akan ada ekonomi gerak yang baik pada saat latihan, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan”.

Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen yang ada pada tubuh dan disemua cabang olahraga. komponen yang dibutuhkan tidaklah berbeda, yang membedakan terletak pada proses latihan. komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik pada setiap cabang olahraga. Secara umum komponen kondisi fisik yang dominan ada pada semua cabang olahraga meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), 19 kelincahan (*agility*), kelentukan (*fleksibilitas*), koordinasi (*coordination*). Selain itu terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang lebih khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Kebutuhan ini berdasarkan dari setiap cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda dari olahraga lain sehingga membutuhkan beberapa kondisi fisik tambahan pada olahraga tersebut.

2.1.8. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

Menurut Robert S. Weinbent dalam Nuraisyah (2022) “Dalam melakukan konsentrasi banyak atlet mengalami permasalahan ketika melakukan pertandingan. Permasalahan dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan oleh ketidak tepatan dalam memberikan fokus perhatian yang dikarenakan oleh dua faktor, *internal* dan *eksternal*” diantaranya: Faktor *internal* merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yang berasal dari dalam dirinya.

a) Memikirkan kejadian yang telah terjadi

Banyak atlet belum melupakan kejadian-kejadian yang lewat terutama mengenai kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini menjadikan terganggunya konsentrasi atlet. Atlet merasa kesalahan yang dilakukan diluar kebiasaannya sehingga atlet lebih berkonsentrasi pada kesalahan dibandingkan berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukan. Fokus pada kejadian-kejadian di masa lalu banyak menjatuhkan atlet-atlet yang berbakat menganggap kejadian masa lalu sebagai hambatan bagi mereka untuk fokus pada saat sekarang. Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan atlet sulit untuk fokus dan akan sering melakukan banyak kesalahan dalam memberikan performa.

b) Memikirkan kejadian yang akan datang

Permasalahan mengenai konsentrasi juga dapat terjadi dikarenakan memikirkan kejadian yang akan datang. Seorang atlet akan terganggu konsentrasinya apabila lebih memilih untuk memikirkan hasil yang akan diperoleh dari pada memikirkan yang perlu dilakukan sekarang untuk mencapai kesuksesan. Jenis berpikir pada orientasi yang akan datang dan memilih ke khawatiran yang negatif akan mempengaruhi konsentrasi, yang berakibat, sering melakukan kesalahan dan penampilannya menjadi menurun. Hal ini dapat menyebabkan atlet banyak mengalami kegagalan.

c) Merasa tertekan (*chocking*)

Faktor emosi seperti mendapat tekanan dalam menjalani pertandingan dapat mengganggu konsentrasi atlet yang muncul dari dalam diri atlet. Ketika atlet merasa tertekan akan terfokus pada penampilannya yang menurun. Tertekan merupakan suatu proses yang menyebabkan menurunnya kualitas penampilan diluar perilaku sebenarnya. Atlet akan merasa tertekan dan sulit mengendalikan penampilannya dikarenakan atlet kehilangan konsentrasinya sehingga atlet sering melakukan kesalahan. Atlet yang merasa tertekan akan mengalami kesulitan untuk mengubah fokus perhatiannya, menurunnya waktu reaksi, koordinasi, kelelahan, tekanan ototnya meningkat dan lemah dalam mengambil keputusan. Pada kondisi tertekan atlet akan lebih menurun konsentrasinya dan semampunya untuk menunjukkan penampilan terbaiknya.

d) Kelebihan dalam menganalisis mekanisme tubuh

Ketika atlet belajar suatu keterampilan yang baru atlet melakukan keterampilan tersebut agar memiliki pengalaman seperti perpindahan berat badan, posisi tubuh dan pola gerak, seorang atlet akan berusaha untuk mengintegrasikan pola gerak yang baru dilakukan. Pada awalnya, penampilan atlet akan terlihat kurang baik dan menjadi otomatis ketika melakukan aktivitas latihan keterampilan gerak. Dalam menampilkan suatu gerak atlet harus fokus pada target atau sasaran tanpa harus memikirkan dari gerak tubuhnya. Hal ini dikarenakan tubuh akan secara otomatis melakukan gerak sesuai yang diinginkan.

e) Kelelahan

Kelelahan menurunkan sejumlah proses pikiran yang diperoleh untuk menemukan tuntutan dari situasi pertandingan. Dalam kondisi kelelahan atlet sulit untuk memberikan fokus terhadap apa yang dilakukan. Atlet lebih fokus pada kondisi tubuh dan sering mengabaikan dan sering salah dalam memberikan keputusan terhadap stimulus yang tepat, dalam kondisi kelelahan penampilan atlet akan menurun.

f) Kurangnya motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang berasal dari dalam diri atlet untuk melakukan sesuatu secara bersungguh-sungguh. Ketika atlet memiliki motivasi yang tinggi, maka atlet akan melakukan secara bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas olahraga untuk mendapatkan hasil yang baik.

Atlet yang kurang memiliki motivasi sulit untuk mempertahankan konsentrasinya. Hal ini terkait kurangnya dorongan dari dalam diri atlet untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan yang dijalaninya. Seorang atlet yang kurang motivasi akan terjadi pemikiran yang tidak relevan dan mudah terjadi karena atlet tidak fokus. Banyak atlet percaya bahwa konsentrasi tidak begitu diperlukan, ketika lawannya *relatif* lemah. Hal ini berdampak pada hasil pertandingan.

1) Faktor *Eksternal*

a. Gangguan *visual*

Visual merupakan salah satu panca indera yang paling berpengaruh dalam menerima stimulus. Salah satu aspek menyulitkan dalam mempertahankan konsentrasi sepanjang latihan maupun pertandingan adalah banyaknya gangguan *visual* dari lingkungan yang mengganggu perhatian atlet. Penonton merupakan salah satu penyebab adanya gangguan *visual* dan berpengaruh terhadap konsentrasi atlet dan mempersulit atlet dalam melakukan penampilannya. Hal ini mengakibatkan hasil yang kurang baik, banyak atlet yang lebih memilih untuk fokus pada penampilannya sendiri dibanding fokus pada stimulus-stimulus yang *relevan*. Selain dari penonton, gangguan *visual* juga berasal dari papan skor, kamera dan wartawan yang ada di sisi lapangan.

b. Gangguan audio

Banyak aktivitas olahraga yang melakukan aktivitasnya di lingkungan yang berbeda dalam tingkat kegaduhannya, itu mempengaruhi tingkat konsentrasi seorang atlet. Kegaduhan yang ditimbulkan oleh penonton dapat mempengaruhi penampilan atlet. Atlet yang sudah terbiasa dengan kondisi latihan yang tenang akan merasa terganggu dengan suara penonton. Salah satu contoh bentuk gangguan berasal dari penonton yaitu adanya ejekan dari penonton yang mengakibatkan atlet menjadi *agresif*. Ketika atlet agresifitasnya sudah tidak stabil akan berakibat atlet sulit untuk berkonsentrasi pada pertandingan karena terlalu memikirkan suara yang ditimbulkan oleh penonton. Selain berasal dari penonton bisa dari *intruksi* dari seorang pelatih yang kurang jelas.

c. Lawan bertanding

Dalam beberapa kondisi adanya strategi yang digunakan untuk mengganggu lawan bertandingnya. Hal ini dapat berupa intimidasi yang dapat menjatuhkan mental lawan sehingga lawan menjadi takut dan tidak berkonsentrasi. Oleh karena itu atlet akan lebih fokus pada perilaku lawan dari pada fokus pada pertandingan.

2.1.9. Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi

Sering kali terdengar suara pelatih yang menghimbau kepada olahragawan untuk berkonsentrasi, tetapi jika seorang atlet tidak pernah dilatih konsentrasinya maka dia tidak mengerti harus bagaimana konsentrasi dilakukan. Kurangnya

konsentrasi sering menjadi alasan kegagalan seorang atlet dalam satu pertandingan. Konsentrasi pada saat pertandingan harus tetap dijaga agar penampilan tetap *efektif*. Cara yang harus dilakukan adalah dengan memfokuskan terhadap sesuatu yang dilakukan. Ada beberapa latihan konsentrasi diantaranya:

1) Latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*)

Melakukan kegiatan merelaksikan diri dalam posisi yang menyenangkan dan mengambil nafas sedalam-dalamnya dari hidung, kemudian mulailah memberikan perhatian kepada sesuatu yang didengar, kemudian merasakan menjadi sadar terhadap perasaan tubuh anda. Mengalihkan perhatian dan emosinya.

2) Belajar memelihara fokus (*learning to maintain focus*)

Cari suatu tempat yang aman, pilih objek untuk memfokuskan diri dari sesuatu yang berhubungan dengan olahraga contohnya seperti olahraga petanque. Buka mata anda dan arahkan pada suatu objek didepan anda. Pegang objeknya, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, perbedaan karakteristiknya. Letakkan objek dibawah, fokuskan pikiran. Jika pikiran kesana kemari alihkan kembali perhatian pada objek.

3) Mencari kunci-kunci yang relevan (*searching for relevans cues*)

Seseorang yang konsentrasinya kuat dapat menscan angka-angka dengan menggunakan kunci-kunci yang *relevan* sehingga dapat mencatat *score-score* dan menentukan berapa banyak angka dapat ditemukan dalam satu detik.

4) Latihan konsentrasi melalui game (*reheasing game concentration*)

Menggunakan latihan *imagery* atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi. Dari kajian diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan bagian yang penting dalam olahraga khususnya bagi pelakunya, supaya mengeluarkan kemampumpuan terbaiknya dan mendapat prestasi tertingginya. Karena itu olahraga terdapat berbagai macam stimulus seperti teriakan penonton, intimidasi lawan, lawan yang tangguh, wasit dan lain sebagainya. Dijelaskan juga bagaimana cara untuk meningkatkan konsentrasi agar tetap fokus dan tetap mengeluarkan permainan terbaik untuk atlet pada suatu pertandingan yang dijalannya.

2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sandy et al., (2023) yang berjudul “ Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Petanque* Atlet Universitas Negeri Padang “ dari penelitian yang dilakukan oleh Jovi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Konsentrasi mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil *shooting* petanque dengan $t_{hitung} = 14,0484 > t_{tabel} = 1,734$.

Dengan demikian, penelitian yang dilakukan peneliti merupakan penelitian sejenis yang dilakukan oleh Sandy et al., (2023) terdapat persamaan dan perbedaan yang peneliti teliti, persamaan terletak pada tingkat konsentrasi dengan ketepatan *shooting* dengan hasil yang signifikan, sedangkan perbedaannya terletak pada populasi, waktu dan tempat.

2.3. Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono, (2017) “mengemukakan bahwa kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah penting.”

Kutipan diatas menjelaskan bahwa kerangka konseptual dalam suatu penelitian merupakan aspek yang sangat penting yang berdampak terhadap penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga penelitian dapat merumuskan beberapa hipotesis penelitiannya. Kerangka konseptual inilah yang menjadi titik tolak pemikiran penulis dalam penelitian ini.

Konsentrasi mempunyai peran yang sangat penting terhadap keberhasilan melakukan shooting, karena bila berkurang atau terganggunya konsentrasi atlet pada latihan maupun pertandingan akan menimbulkan masalah karena untuk menghasilkan skor sebanyak mungkin dibutuhkan juga konsentrasi yang tinggi.

Konsentrasi, menurut Kamus Besar Indonesia adalah “pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Konsentrasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konsentrasi yang selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap objek yang di pilih. Ketepatan, menurut sugono dalam, Nuraisyah (2022)

sebagai “kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran” (hlm. 33).

Selain konsentrasi, ketepatan shooting juga memiliki peranan penting dalam olahraga petanque. Ketepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud tujuan tertentu. Sedangkan pengertian *Shooting* dalam olahraga petanque yaitu Menurut Pelana dalam Sandy et al., (2023) *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bola lawan dari boka target.

Oleh karena itu konsentrasi dan ketepatan *shooting* menjadi peranan penting dalam olahraga petanque pada atlet guna menunjang keberhasilan atlet saat bertanding. Hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan *shooting* atlet petanque Universitas Siliwangi, dalam penelitian ini dapat di buktikan kebenarannya melalui penelitian.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian. Berdasarkan tanggapan dasar yang dikemukakan oleh penulis hipotesis penelitian ini yaitu, Terdapat Hubungan Tingkat Konsentrasi dengan Ketepatan *Shooting* Atlet Petanque Universitas Siliwangi.