

BAB 2

Tinjauan Teoretis

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1 Petanque

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang belum lama berkembang di Indonesia dan belum diketahui oleh banyak orang, akan tetapi sudah pernah dipertandingkan pada acara Sea Games 2011 Jakarta-Palembang. Bentuk dari permainan ini yaitu melempar bola besi (Bosi) ke sasaran target baik itu bola kayu (Boka) ataupun pada bola besi yang bisa dimainkan dimana saja, karena karakteristik olahraga ini tidak harus menggunakan lapangan yang khusus, cukup dengan lapangan yang luasnya sekitar 4 x 15 meter untuk standar Internasional dan 2,5 x 12 meter untuk standar Nasional sesuai dengan peraturannya, bisa dimainkan dilapangan yang ada rumputnya, pasir ataupun kerikil.

Menurut Tyas, A (2017) dalam (Fitroh, 2019, hlm. 14) petanque yaitu:

Olahraga yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari besi dengan ukuran diameter minimal 7,05 cm dan maksimal 8,00 cm dan berat antara 650 gram dan 800 gram yang dihantarkan dengan tujuan mendekati ke bola kayu. Untuk pemain dibawah 11 tahun dapat menggunakan bosu dengan ukuran berat 600 gram dan diameter 65 mm asalkan bola besi tersebut dibuat oleh produsen resmi.

Menurut (Vernet, 2019) petanque yaitu:

Permainan yang cukup sederhana, dan dengan sangat cepat siapapun bisa bermain petanque. Itulah karakteristik dari petanque yang bagus sekali secara social; langsung orang-orang bisa berkumpul antara teman, rekan-rekan kantor, murid-murid sekolah dan keluarga didalam aktivitas keolahragaan yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya, sedangkan disisi olahraganya atlet petanque perlu rajin melatih dan bekerja sama dengan rekan-rekan tim kalau mau kuasai teknik dan strategi olahraga petanque ini". (hlm. 5)

Dari pernyataan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga petanque adalah permainan yang sangat sederhana yang dimainkan

menggunakan bola besi yang didalamnya banyak nilai-nilai yang dapat diambil serta menghasilkan prestasi apabila rajin berlatih. Petanque merupakan cabang olahraga yang cukup mudah untuk dimainkan serta dapat dimainkan semua kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Untuk bisa memenangkan permainan ini tentunya harus memiliki strategi yang baik agar bisa mendapatkan poin, untuk memenangkan permainan ini harus mengumpulkan point sebanyak 13.

Olahraga petanque adalah permainan yang cukup sederhana dan termasuk olahraga yang mudah untuk dilakukan. Permainan ini hanya menggunakan alat-alat seperti *circle*, bola besi (bosi) dan bola kayu (boka). Olahraga petanque sangat berhubungan dengan unsur-unsur alam seperti tanah, batu, kayu dan logam yang menggunakan lapangan dengan ukuran kecil dan alami. Olahraga petanque termasuk olahraga tim atau kelompok dan memerlukan kualitas mengontrol yang tinggi sehingga olahraga petanque sangat cocok digunakan dalam dunia pendidikan karena memiliki nilai-nilai yang terkandung seperti fokus, kesabaran, disiplin, kontrol diri, ketelitian, keterampilan, sportif, strategi dan kehormatan namun olahraga ini juga ada nomor individu atau *single*.

Karakter olahraga petanque cenderung pada olahraga yang membutuhkan akurasi tinggi dalam permainannya. Olahraga ini tidak menuntut kondisi fisik seperti cabang olahraga permainan lainnya, sehingga olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja. Berdasarkan (Souef, 2015) menyatakan bahwa “Karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, tanpa tenaga yang berlebih, siapapun yang mau bermain petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini”. (hlm. 20)

Dari pernyataan para ahli diatas memang olahraga petanque termasuk olahraga akurasi dan tidak menuntut kondisi fisik dalam permainannya, namun disamping itu kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap kualitas permainannya dan tentunya untuk bisa bertahan sampai akhir pertandingan harus memiliki kondisi fisik yang bagus, karena olahraga petanque termasuk olahraga akurasi

dan konsentrasi yang tinggi sehingga untuk meningkatkan hal tersebut tentunya harus memiliki kondisi fisik yang bagus.

2.1.1.1. Sejarah Petanque

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 lapangannya 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 Provencal) 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.

Awal mula pembentukan kepengurusan petanque di dunia menurut (Petanque Jakarta, 2015) adalah “Organisasi tertinggi petanque pun dibentuk yaitu *Federation Internasionale de Petanque et Jelu*. Organisasi ini didirikan pada tahun 1958 di Merseile dan memiliki sekitar 600.000 anggota dari 52 Negara” (hlm. 2). Sementara untuk kejuaraan dunianya, pertama kali diselenggarakan pada tahun 1959. Lalu yang paling terbaru diadakan di Faro (2000), Monako (2001), Grenoble (2002, 2004 dan 2006), Jenewa (2003),

Brussels (2005) dan Pattaya (2007), yang ketika itu di ikuti 52 tim dari 50 negara. Ketika itu petanque merupakan hiburan bagi masyarakat kelas menengah ke bawah di Eropa. Olahraga ini pun kemudian berkembang dan dikenal di seluruh dunia hingga akhirnya masuk ke Indonesia.

Sebelum olahraga petanque memiliki organisasi yang resmi di Indonesia, olahraga ini sudah dimainkan terlebih dahulu oleh *expatriat* (orang-orang asing yang ada di Indonesia), mereka bermain olahraga petanque di beberapa tempat, salah satunya di area olahraga Ragunan tepatnya disamping lapangan basket dan senam, mereka bermain petanque untuk menjalin silaturahmi antar *expatriat* serta rekreasi. Sebenarnya mereka sudah mengusulkan ke KONI pusat agar olahraga ini diterima secara resmi sebagai bagian dari anggota, tetapi belum saja diterima. Kemudian bersamaan dengan pesta olahraga seAsia Tenggara yaitu Sea Games Jakarta-Palembang pada tahun 2011, atas desakan beberapa negara di ASEAN agar cabang olahraga petanque untuk bisa dipertandingkan pada Sea Games kala itu. Komite Olimpiade Indonesia dan KONI pusat pada waktu itu masih dijadikan satu dimana ketuanya yaitu Ibu Rita Subowo memberikan mandat kepada Gubernur Sumatra Selatan Bapak Alex Nurdin untuk mengembangkan olahraga petanque di Indonesia. Mendapatkan tugas dari ketua KOI/KONI, Pak Alex Nurdin langsung menunjuk Bapak Caca Ica Saleh untuk mengembangkan olahraga ini, dan pada saat itu beliau merupakan Direktur Utama Perusahaan BUMD PDPDE di Provinsi Sumatra Selatan, sehingga dapat lebih mudah mengembangkan cabang olahraga petanque di Indonesia. Sejak saat itu akhirnya olahraga petanque dipertandingkan di Sea Games Jakarta-Palembang dan Indonesia sudah memiliki cukup atlet untuk bersaing dalam *event* tersebut.

Bermodalkan tugas dari Gubernur, pada tanggal 18 maret 2011 Caca Ica Saleh membentuk organisasi olahraga petanque Indonesia dan menjadi Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia (PB FOPI). Tugas berat yang harus dilakukan ialah pencarian atlet petanque karena banyak yang belum mengetahui cabang olahraga ini seperti apa, sehingga ketua umum turun langsung untuk mencari atlet dari mulai atlet sekolah khusus olahraga sampai

personil TNI. Setelah cabang olahraga petanque dipertandingkan pada Sea Games 2011 tugas selanjutnya menanti, yaitu bagaimana ketua umum bisa mengembangkan cabang olahraga petanque dan tidak berhenti setelah *event* Sea Games 2011 saja. Kerja yang pertama PB FOPI adalah mensosialisasikan cabang olahraga ini ke seluruh Provinsi yang ada di Indonesia.

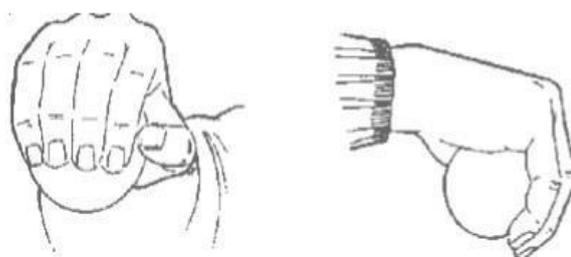
Olahraga petanque sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, Komite Olahraga Nasional Indonesia mengembangkan olahraga ini kearah yang lebih luas, tidak hanya dipersiapkan untuk *training* para atlet, tetapi dikembangkan menjadi salah satu cabang olahraga Nasional.

2.1.1.2. Teknik Dasar Petanque

Teknik dasar dalam permainan petanque sangat sederhana yaitu melempar menggunakan tangan kanan ataupun kiri, namun dikembangkan menjadi beberapa teknik dasar yaitu teknik *pointing* dan *shooting*. Berdasarkan (FOPI, 2012) dasar bermain petanque ada beberapa macam, yaitu :

a. Memegang Bola

Bola yang terbaik adalah dipegang ditelapak tangan menghadap tanah. Metode ini membuat banyak *backspin* terhadap bola dan dapat sedikit mungkin pada bola.



*Gambar. 2.1. Metode Memegang Bola
Sumber : FOPI (2012)*

b. Kondisi Tanah

Ketika melempar bola, sangat penting untuk memeriksa kondisi tanah sebelum anda masuk ke dalam lingkaran. Selain itu anda harus menentukan

titik jatuh bola, agar bola mampu mengarah pada jalur yang dituju dan mendekat pada target.

1) Posisi kaki didalam lingkaran

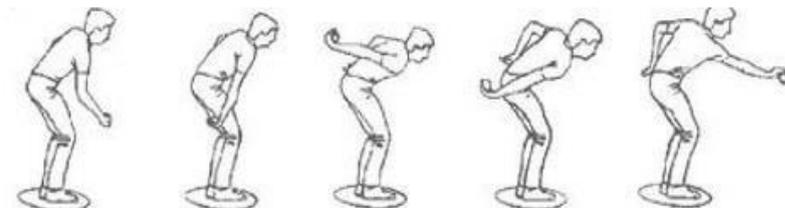
Posisi kaki pada saat melempar ada beberapa bentuk, yaitu kedua kaki rapat sejajar, kedua kaki rapat salah satu kaki sedikit maju dan salah satu kaki sedikit didepan dengan ada jarak diantara kedua kaki. Namun, pada intinya posisi kaki bergantung dari kenyamanan pribadi, yang terpenting posisi kaki tidak menginjak lingkaran atau berada di luar lingkaran.



Gambar 2.2. Posisi Kaki
Sumber: FOPI (2012)

2) Melempar dalam posisi berdiri

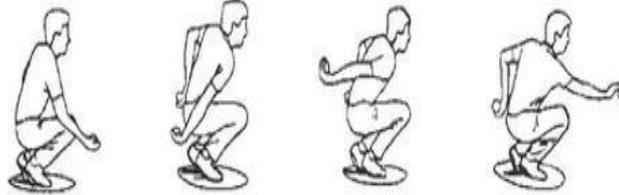
Pada posisi berdiri, kenyamanan dan keseimbangan sangatlah penting. Disarankan untuk menjaga salah satu kaki anda pada sisi yang sama dengan tangan yang akan melemparkan bola supaya keseimbangan tetap terjaga pada saat melemparkan atau mengayunkan tangan. Seseorang tidak boleh meninggalkan lingkaran sebelum bola mendarat.



Gambar 2.3. Lemparan berdiri
Sumber : FOPI (2012)

3) Melempar dalam posisi jongkok

Posisi lemparan jongkok sangat cocok untuk jarak pendek dari 6 meter sampai 8 meter. Keseimbangan merupakan faktor yang terbesar dalam posisi ini, sebagaimana beberapa pemain akan lebih sulit untuk jongkok. Hindari posisi ini saat bola kayu jauh dan tanah tidak merata. Posisi ini tidak normal untuk menembak, tetapi memungkinkan untuk mendorong bola sendiri lebih dekat dengan target.



*Gambar 2.4. Lemparan Jongkok
Sumber : FOPI (2012)*

4) Melempar dalam posisi setengah jongkok

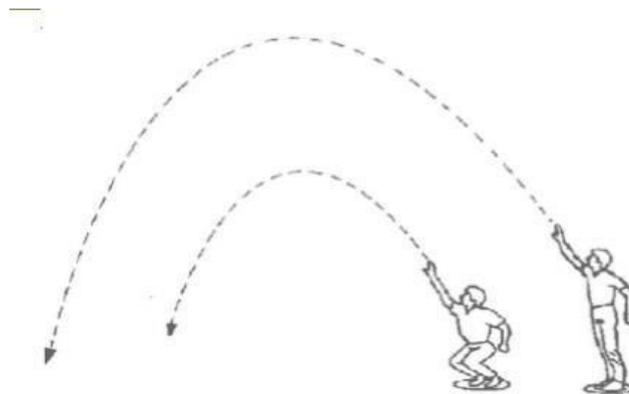
Serupa dengan posisi berdiri, tetapi lutut ditebuk dan membungkuk posisi tubuh sedikit ke depan. Posisi ini dapat mencapai jumlah akurasi tertentu jika jaraknya sedikit ke depan. Bola dapat mencapai akurasi tertentu jika jaraknya 7-8 meter.



*Gambar 2.5. Lemparan setengah Jongkok
Sumber : FOPI (2012)*

5) Lob tinggi (*La Plombee*)

Melakukan *lob* tinggi merupakan hal yang paling sulit. Lemparan ini sangat efektif jika jalur menuju target terhalang oleh bola lawan. Posisi kaki ditempatkan terpisah memiliki keseimbangan yang baik sebagai penunjang utama dari lemparan ini. Bola harus mampu mencapai ketinggian yang cukup supaya jatuh vertikal dan diperlukan banyak *backspin* untuk menghentikan bola pada area yang tidak jauh dari titik jatuh bola. Sangat efektif untuk tanah yang kasar tidak merata, tanah lunak dan rumput (hlm. 3).



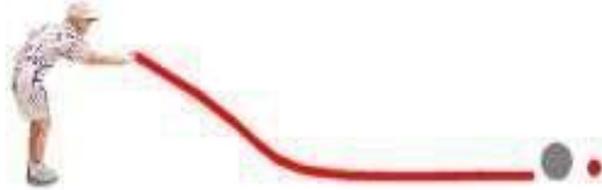
Gambar 2.6. Lemparan lob tinggi
Sumber : FOPI (2012)

Menurut (Hermawan, 2012) teknik melempar dibedakan menjadi dua jenis, ada teknik *pointing* dan teknik *shooting* diantaranya sebagai berikut :

a. Lemparan untuk menuju titik sasaran (*throwing for pointing*)

1) *Roll*

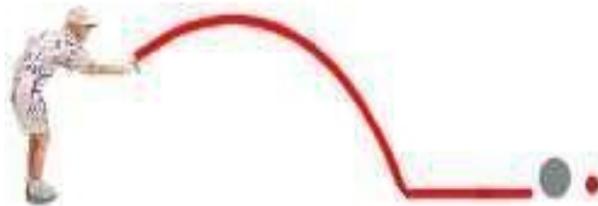
Roll adalah melempar bosi kurang dari 3 (tiga) meter dari lingkaran, dimana bosi tersebut menggelinding sepanjang arena mendekati boka target.



Gambar 2.7. Teknik Dasar Roll
Sumber : Hermawan (2012)

2) *Soft-lob*

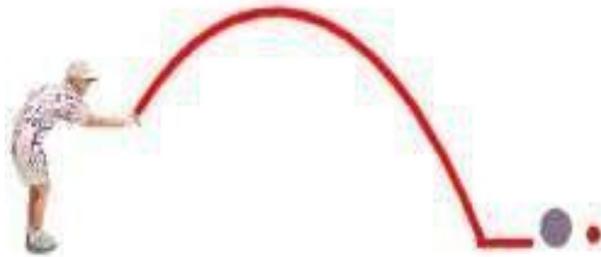
Soft lob adalah melempar bosi sedikit lebih tinggi membentuk kurva dan bosi jatuh serta menggelinding ke boka target.



Gambar 2.8. Teknik dasar Soft\Lob
Sumber : Hermawan (2012)

3) *High-lob*

High lob adalah melempar bosi lebih tinggi vertikal dan bosi jatuh serta menggelinding ke boka target.



Gambar 2.9. Teknik Dasar High-lob
Sumber : Hermawan (2012)

b. Lemparan untuk menembak (*throwing for shooter*)

1) *Shot on the iron*

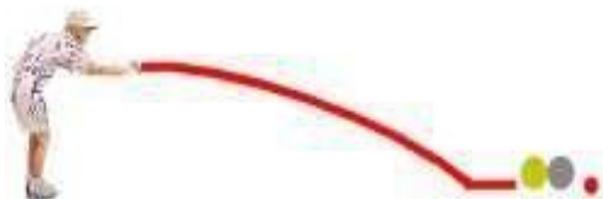
Jenis pukulan yang boleh digunakan pada lapangan yang tidak rata, kita perlu memukul dibagian tengah bosi pemain lawan. Ini melibatkan pukulan kuat yang sangat memerlukan konsentrasi yang baik.



Gambar 2.10. Teknik Dasar Shoot on The Iron
Sumber : Hermawan (2012)

2) *Short shot*

Jenis pukulan pendek dimana bosi kita mendarat 20 atau 30 cm dari bosi lawan, sehingga memukul bosi lawan lurus ke depan. Untuk jenis lemparan ini harus dipastikan pemain melakukan lemparan pada kondisi lapangan yang licin dan berpasir.



Gambar 2.11. Teknik Dasar Short Shot
Sumber : Hermawan (2012)

3) *Ground shot*

Jenis pukulan mendarat dimana atlet melempar bosi dengan sangat kuat dan mendarat bola 3-4 meter dari bosi lawan, sehingga bosi lawan terpukul dengan bosi kita ke depan dan menjauh dari boka. Pukulan ini harus dilakukan dilapangan yang keras dan tidak berkerikil.



Gambar 2.12. Teknik Dasar Ground Shot

Sumber : Hermawan (2012)

Dari jenis lemparan yang ada, kegunaan dari teknik–teknik tersebut mempunyai karakter atau cara melempar yang berbeda, diperlukan kinestetik yang baik untuk menentukan sudut lemparan jatuhnya bola yang tepat dan kekuatan lemparan yang tepat pula, karena untuk mencapai suatu jarak diperlukan ketepatan dari sudut lemparan dan jatuhnya bola. (hlm. 10)

2.1.1.3. Lapangan Petanque

Lapangan petanque memang tidak memerlukan lahan yang cukup luas karena permainan ini termasuk permainan yang cukup sederhana dan efektif untuk masyarakat kalangan menengah, karena tidak terlalu membutuhkan dana yang cukup mahal untuk melakukan permainan ini. Ukuran lapangan petanque sekitar 4 meter untuk lebarnya dan panjangnya 15 meter untuk standar Internasional, sedangkan untuk ukuran Nasional sekitar 2.5 meter untuk lebarnya dan panjangnya 12 meter.

Petanque memiliki beberapa tekstur lapang yang berbeda dan tidak membutuhkan lahan yang begitu luas. Lapangan menurut Smith (1999) dalam (Fitroh, 2019, hlm. 15) “Untuk kejuaraan Nasional dan Internasional lebar 4 meter dan panjang 15 meter, ukuran lapangan petanque tidak begitu besar tetapi memiliki permukaan dapat terbuat dari rumput, batu kerikil, tanah liat atau permukaan buatan”.



*Gambar 2.13. Lapangan Ptanque
Sumber : Syahri (2018)*

2.1.2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah 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 teknik 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),

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.

Menurut (Bafirman & Asep Sujana Wahyuri, 2018) berpendapat bahwa “kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental” (hlm. 5). Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar.

Dalam Depdiknas (2000: hlm. 8), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

a. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskular akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

b. Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

c. Genetik

Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifatsifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

d. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegeran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

e. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovasculer. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

f. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut (Irianto, 2014, hlm. 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahanbahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

4) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan

ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet agar dapat deteksi sejak dini apabila mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilannya saat bertanding.

Setiap cabang olahraga pasti berbeda karakteristiknya, ada yang hanya menggunakan beberapa unsur komponen kondisi fisik, ada juga yang menggunakan semua unsur kondisi fisik, tergantung kebutuhan setiap cabang olahraganya. Dalam olahraga petanque, hanya beberapa unsur kondisi fisik dominan yang diperlukan atlet untuk meningkatkan kualitasnya, yaitu komponen kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Berdasarkan (Souef, 2015) menyatakan bahwa “karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, tanpa tenaga yang berlebih, siapapun yang mau bermain petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini” (hlm. 2).

Menurut (Hanief & Purnomo, 2019) berpendapat bahwa kondisi fisik penentu prestasi dalam cabang olahraga petanque yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan peras tangan, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan (hlm. 1). Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam cabang olahraga agar atlet mampu bertahan dan menampilkan kemampuannya sampai akhir pertandingan

dengan baik, sehingga ketika atlet ingin mencapai puncak prestasinya, maka kondisi fisik dan tekniknya harus sudah memadai untuk menghadapi lawan tanpa rasa takut sedikitpun.

2.1.2.1. Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga karena hasil teknik dan taktik akan lebih baik apabila didukung oleh kemampuan fisik yang bagus dari setiap atletnya. Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga.

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina muluk (2012) dalam (I. Keolahragaan, 2019) yang dimaksud dengan biomotor, yaitu :

Kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi system organ dalam. gerak akan terjadi apabila tersedia energi baik yang tersimpan dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. (hlm. 57)

Menurut (Harsono, 2018) unsur-unsur kondisi fisik antara lain : daya tahan, kelentukan (*flexibilitas*), kelincahan (*agility*), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan (hlm. 155). Dari komponen-komponen tersebut, peneliti membatasi hanya empat komponen kondisi fisik yaitu : kekuatan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan.

Menurut (Harsono, 2018) kekuatan adalah “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan” (hlm. 1). Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dimana kekuatan dapat melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Artinya kekuatan merupakan kemampuan seseorang dalam mempekerjakan ototnya sewaktu bekerja dan berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui kekuatan otot lengan dan kekuatan peras tangan pada setiap- atletnya karena dalam cabang olahraga petanque sangat berpengaruh apabila atlet memiliki kekuatan otot lengan yang bagus.

Menurut (Harsono, 2018) kelentukan (fleksibilitas) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm. 36). Fleksibilitas mengacu pada ruang gerak dari sendi-sendi tubuh, lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Orang yang memiliki fleksibilitas yang bagus adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Artinya fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan persendiannya saat melakukan gerakan dan mempunyai otot-otot yang elastis. Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui kelentukan pergelangan tangan pada setiap atletnya karena dalam cabang olahraga petanque sangat berpengaruh apabila atlet memiliki kelentukan pergelangan tangan yang bagus.

Menurut (Harsono, 2018) keseimbangan adalah “Kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* (system saraf otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf otot agar tidak jatuh atau roboh” (hlm. 164). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja reseptor pada otot. Artinya keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu dalam keadaan tidak stabil namun harus tetap dalam keadaan yang seimbang. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui keseimbangan pada setiap atletnya karena dalam cabang olahraga petanque sangat berpengaruh apabila atlet memiliki keseimbangan yang bagus.

Menurut (Harsono, 2018) Koordinasi adalah “Suatu kemampuan biomotorik yang sangat komplek” (hlm. 159). Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan berkelanjutan atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Artinya koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam menggabungkan setiap gerakan ke dalam satu gerakan yang seirama. Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui koordinasi mata-tangan pada setiap atletnya karena dalam cabang olahraga petanque sangat berpengaruh apabila atlet memiliki koordinasi matatangan yang bagus.

2.1.2.2. Komponen Kondisi Fisik Olahraga Petanque

Kondisi fisik dalam setiap cabang olahraga sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet, karena kondisi fisik yang bagus akan menunjang terhadap kualitas bermain. Ada banyak komponen fisik yang harus dikuasai setiap atlet agar mampu menyelesaikan pertandingan dengan baik, namun dalam olahraga petanque hanya sebagian komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap prestasinya. Menurut (Hanief & Purnomo, 2019) berpendapat bahwa komponen kondisi fisik penentu prestasi dalam olahraga petanque diantaranya :

a. Kekuatan Otot Lengan

Dalam kegiatan olahraga kekuatan sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal, dimana dengan kekuatan yang dikeluarkan atlet diharapkan mampu memberikan pengaruh yang baik dalam mencapai prestasi olahraga yang digelutinya. Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dimana kekuatan dapat melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Kekuatan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kekuatan otot lengan. Menurut (Setiadi, 2017, hlm. 250) dengan adanya otot pada tubuh manusia, terjadilah pergerakan. “Peristiwa mata berkedip, bernafas, menelan peristaltik usus dan aliran darah semuanya itu merupakan hasil kerja otot”. Maka kekuatan otot lengan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot lengan untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan atau beban.

Secara anatomi struktur otot lengan seorang manusia terdiri dari otot lengan atas dan otot lengan bawah. Dimana menurut (Setiadi, 2017, hlm. 267) otot lengan terbagi atas :

1) Otot-otot Ketul (Fleksor)

- a) Muskulus Bisep Braki (otot lengan berkepala dua) Otot ini meliputi dua sendi dan memiliki 2 kepala, fungsinya membengkokkan lengan bawah siku, meratakan hasta, dan mengangkat lengan.

- b) Muskulus Brakialis (otot lengan dalam) Berpangkal dibawah otot segitiga yang fungsinya membengkokkan lengan bawah siku.
 - c) Muskulus Korakobrakialis berpangkal prosesus korakoid dan menuju ketulang pangkal lengan, fungsinya mengangkat lengan.
- 2) Otot-otot Kedang (Ekstensor) Muskulus triseps braki (otot lengan berkepala tiga), dengan kepala luar berpangkal disebelah belakang tulang pangkal lengan dan menuju ke bawah kemudian bersatu dengan yang lain. Kepala dalam dimulai disebelah dalam tulang pangkal lengan dan kepala panjang dimulai pada tulang bawah sendi dan ketiganya mempunyai sebuah urat yang melekat di olekrani.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa otot sangat berfungsi bagi tubuh manusia. Setiap otot memiliki fungsi masing-masing dan bekerja menurut fungsinya. Seperti otot lengan yang memiliki bermacam-macam otot dan mempunyai fungsi masing-masing. Fungsi otot tersebut sangat berperan penting pada saat melakukan gerakan *pointing* dan *shooting*.

Mempunyai kekuatan otot yang baik dapat dilakukan dengan latihan beban. Saat ini banyak terdapat *fitnes centre* yang tersebar, karena memiliki tubuh yang sehat dan bugar merupakan gaya hidup yang digemari baik pria maupun wanita. Di pusat kebugaran tersebut tersedia alat-alat yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kebugaran atau kekuatan otot. Jarver dalam (Setiadi, 2017, hlm. 280) menjelaskan setiap latihan tentunya harus disesuaikan juga dengan jenis perlombaan yang akan diikuti atlet tersebut. Setelah atlet mampu memenuhi standar minimal kebugaran jasmani dan rohani yang dimilikinya, Segera alihkan perhatian ke bidang khusus tersebut. Dalam hal ini harus berkonsentrasi pada bagian tubuh yang mutlak diperlukan kebugarannya dalam suatu jenis pertandingan.

Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada olahraga petanque bisa dengan cara *push up*, *pull up*, hingga gerakan yang menggunakan beban. Salah satu contoh menggunakan beban adalah memakai dumbel. Dari satu alat yang sering disebut dumbel dapat divariasikan menjadi

beberapa gerakan yang memberikan manfaat berbeda bagi otot di tubuh kita. Dengan adanya upaya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dalam cabang olahraga petanque dapat memudahkan atlet untuk melakukan gerakan pointing maupun shooting tanpa mengalami kelelahan.

b. Kekuatan Peras Tangan

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dimana kekuatan dapat melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Menurut Setiaji dalam (Keolahragaan et al., 2020) Otot-otot yang digunakan untuk menggerakkan tangan adalah otot-otot yang berasal dari lengan bawah yang menyebar ke tangan atau jari-jari tangan, yaitu otot lengan bawah diantaranya adalah *m.flexor carpi radialis*, *m.m extensor carpi radialis brevis*, *m.extensor radialis longus* *m.flexor carpi ulnaris*, *m. extensor carpi ulnaris* dan *m. palmaris longus*.

Kekuatan otot peras tangan adalah kemampuan sekelompok otot pada tangan atau lengan bagian bawah (*forearms*) yang menyebar ke jari-jari tangan untuk berkontaksi menahan beban kerja. Menurut (Bohannon, 2015) mengemukakan bahwa kekuatan genggam tangan dapat memberikan indikasi kekuatan keseluruhan individu yaitu berpengaruh terhadap status gizi, massa otot, fungsi fisik, dan status Kesehatan.

Kekuatan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kekuatan peras tangan, dimana kekuatan otot peras tangan dapat membantu menambah tenaga ataupun *backspin* saat melakukan *pointing* dan *shooting*. *backspin* berpengaruh terhadap ketepatan untuk mendekati bola ke target dalam Teknik pointing, semakin banyak *backspin* maka akan semakin mudah untuk melakukan pointing karena dengan menggunakan *backspin* jatuhnya bola dapat diatur sesuai dengan keinginan.

Upaya untuk meningkatkan kekuatan otot peras tangan bisa dilakukan dengan menggunakan alat peras tangan (*Fixed Hand Grip*), alat ini dapat meningkatkan kekuatan tangan, jari, pergelangan tangan dan lengan bawah, apabila dilakukan secara rutin sehingga kekuatan peras tangan terjaga.

c. Kelentukan Pergelangan Tangan

Menurut (Harsono, 2018) kelentukan (fleksibilitas) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm. 36). Sedangkan menurut Sajoto dalam (Hariansyah, 2020) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian.

Kegunaan kelentukan dalam olahraga adalah :

1. Mempermudah dalam penguasaan teknik-teknik tinggi.
2. Mengurangi terjadinya cedera atlet.
3. Seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi.
4. Meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak.

Pergelangan tangan adalah yang fleksibel dan sempit sambungan antara lengan bawah dan telapak tangan. Pergelangan tangan pada dasarnya adalah dua baris kecil pendek tulang disebut *carpals* untuk membentuk sebuah rumah disekitar engsel, dan persendian yang dibentuk oleh tulang-tulang *carpalia* dengan ulna maupun radius dinamakan sebagai pergelangan tangan. Pergelangan tangan adalah termasuk anggota gerak atas (*extremetas superior*) terdiri dari : *carpalia* (tulang pergelangan tangan), *metacarpalia* (tulang telapak tangan), *phalanges* (tulang jari-jari tangan). Kelentukan pergelangan tangan adalah keefektifan seseorang untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian pergelangan tangan. Kelentukan mempunyai peranan penting dalam olahraga petanque. Dengan kelentukan yang lebih baik atlet akan bergerak lebih luwes.

Kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan persendiannya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Kelentukan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kelentukan pergelangan tangan. Kelentukan pergelangan tangan berperan untuk memperluas gerak persendian dan gerakan *elastic* dari otot-otot pergelangan tangan, sehingga gerakan *pointing* dan *shooting* nampak lebih luwes dan tidak kaku.

Upaya untuk meningkatkan kelentukan pergelangan tangan bisa dilakukan dengan cara perbanyak pemanasan pada pergelangan tangan seperti menekuk pergelangan tangan, memutar pergelangan tangan, melenturkan ibu jari, melemaskan jari tangan dan masih banyak lagi cara untuk meningkatkan kelentukan pergelangan tangan.

d. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia agar dapat hidup mandiri. Keseimbangan adalah istilah umum yang menjelaskan kedinamisan postur tubuh untuk mencegah seseorang terjatuh. Secara garis besar keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi terhadap titik atau bidang tumpu, maupun kemampuan untuk berdiri tegak dengan dua kaki penting dalam diri seseorang dan sebagai prekursor untuk inisiasi kegiatan lain hidup sehari-hari terutama bagi manula. Sistem pengaturan keseimbangan semakin lama semakin memburuk seiring dengan bertambahnya usia. Penurunan dalam pengaturan keseimbangan dan gaya berjalan yang memburuk adalah faktor kunci dalam kejadian jatuh dan masalah motorik lainnya pada lanjut usia, Sayangnya, cedera dan hilangnya nyawa karena jatuh pada manula adalah faktor yang utama yang dihadapi manula. Keseimbangan diasumsikan sebagai sekelompok refleks yang memicu pusat keseimbangan yang terdapat pada visual, *vestibuler* dan sistem somatosensori. Sistem Visual atau sistem penglihatan adalah sistem utama yang terlibat dalam perencanaan gerak dan menghindari rintangan di sepanjang jalan. Sistem *vestibuler* dapat diumpamakan sebagai sebuah giroskop yang merasakan atau berpengaruh terhadap percepatan *linier* dan *anguler*, sedangkan sistem *somatosensori* adalah sistem yang terdiri dari banyak sensor yang merasakan posisi dan kecepatan dari semua segmen tubuh, kontak mereka (dampak) dengan objek-objek eksternal (termasuk tanah), dan orientasi gravitasi.

Keseimbangan dapat dibagi menjadi 2 kriteria, yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana *Center of Gravity* (COG) tidak berubah. Contoh

keseimbangan statis saat berdiri dengan satu kaki, menggunakan papan keseimbangan. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana COG selalu berubah, contoh saat berjalan. Terdapat banyak tes untuk menguji keseimbangan baik statis maupun dinamis, salah satu tes tersebut adalah *Standing Stork Test* (SST). *Standing Stork Test* atau yang biasa disebut *one leg stand* (berdiri dengan satu kaki) adalah alat ukur untuk mengetes kemampuan keseimbangan statis atlet saat berdiri satu kaki dengan mata tertutup. Untuk tes keseimbangan fungsional *Standing Stork Test* umumnya dipakai sebagai *gold standart* dibandingkan tes keseimbangan lainnya pada usia 15-30 tahun seseorang mampu berdiri dengan satu kaki dengan rata-rata tertinggi 26-39 detik. Subjek memulai *standing stork test* dengan berdiri secara nyaman dengan dua kaki dengan tangan di pinggang dan diinstruksikan untuk mengangkat satu kaki dan meletakkan jari kaki di kaki yang diangkat tersebut pada lutut kaki sebelahnya. Penghitung waktu dihentikan jika salah satu atau kedua tangan terlepas dari pinggang, kaki penopang bergeser atau berpindah ke arah manapun, kaki yang tidak menopang terlepas dari lutut kaki penopang maupun bila tumit kaki penopang menyentuh tanah. Tes ini dilakukan sebanyak 3 kali untuk mendapatkan nilai rata-rata dan meminimalisir terjadinya kesalahan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan, yaitu :

1. Usia

Letak titik berat tubuh berkaitan dengan pertambahan usia. Pada anak-anak letaknya lebih tinggi karena ukuran kepala anak relatif lebih besar dari kakinya yang lebih kecil. Keadaan ini akan berpengaruh pada keseimbangan tubuh, dimana semakin rendah letak titik berat terhadap bidang tumpu akan semakin mantap atau stabil posisi tubuh.

2. Jenis Kelamin

Meski banyak sumber yang menyatakan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh pada keseimbangan, ada yang harus dipertimbangkan terkait pengaruh jenis kelamin pada keseimbangan. Perbedaan keseimbangan tubuh berdasarkan jenis kelamin antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya

perbedaan letak titik berat. Pada pria letaknya kira-kira 56% dari tinggi badannya, sedangkan pada wanita letaknya kira-kira 55% dari tinggi badannya. Pada wanita letak titik beratnya rendah karena panggul dan paha wanita relatif lebih berat dan tungkainya pendek.

3. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau grup otot menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun secara statis. Kekuatan otot dihasilkan oleh kontraksi otot yang maksimal. Otot yang kuat merupakan otot yang dapat berkontraksi dan relaksasi dengan baik, jika otot kuat maka keseimbangan dan aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik seperti berjalan, lari, bekerja ke kantor, dan lain sebagainya.

4. Index Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa. IMT tidak bisa digunakan untuk anak-anak, bayi baru lahir, dan wanita hamil khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut:

5. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan fisik yang dapat menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, koordinasi, kekuatan otot yang berdampak pada perbaikan keseimbangan tubuh.

Keseimbangan yang dimaksud dalam olahraga petanque adalah cara menjaga posisi tubuh saat berada pada *Circle* (lingkaran) ketika melakukan pointing atau shooting. Mempunyai keseimbangan yang bagus dapat mempengaruhi lemparan pointing ataupun shooting karena hal tersebut terdapat dalam posisi stabil sehingga akibatnya akan fokus terhadap target. Upaya untuk meningkatkan keseimbangan tubuh bisa dilakukan dengan cara seperti *standing tree pose* (berdiri dengan satu kaki), *single leg deadlift*, *squat*, *plank with flying plane arms* dan masih banyak lagi cara untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

e. Koordinasi Mata Tangan

Salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi merupakan salah satu elemen yang relatif sulit didefinisikan secara tepat, karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem persarafan pusat. Menurut Jonath dan Krempel dalam (Syafuddin, 2013, hlm. 121) koordinasi merupakan kerja sama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah. Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus-menerus secara cepat dan tepat dan mengarahkan pelaksanaan untuk menghasilkan suatu tindakan yang seragam dan harmonis pada sasaran yang telah ditentukan.

Kecenderungan kita selama ini mengartikan koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang serasi sesuai dengan fungsi dan tujuannya masing-masing. Kecenderungan ini bukan berarti keliru, akan tetapi belum merupakan pengertian koordinasi yang belum lengkap atau belum sebenarnya dalam olahraga. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi dalam olahraga petanque tidak terbatas pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan panca indra untuk menentukan kemampuan bermain petanque. Dalam penelitian ini koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata-tangan, ini berarti bahwa gerakan teknik dasar yang dilakukan oleh atlet harus terkoordinasi dengan baik, sehingga pelaksanaan teknik yang dilakukanpun dapat maksimal.

Beberapa pendapat tentang koordinasi bahwa koordinasi sebagai kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus-menerus secara cepat dan tepat dan mengarahkan pelaksanaan untuk menghasilkan suatu tindakan yang seragam dan harmonis pada sasaran yang telah ditentukan.

Dari penjelasan tentang koordinasi tersebut kita juga membahas tentang macam-macam koordinasi dalam olahraga. Menurut Bompa dalam (Syafuruddin, 2013, hlm. 121) Kemampuan koordinasi dapat dibedakan melalui dua sudut pandang yaitu :

1. Sudut pandang kebutuhan olahraganya

Berdasarkan kebutuhan olahraganya, kemampuan koordinasi dapat dibedakan atas kemampuan koordinasi umum dan kemampuan koordinasi khusus. Kemampuan koordinasi umum merupakan hasil dari latihan dalam berbagai cabang olahraga. Kemampuan koordinasi ini ditandai oleh penguasaan berbagai bentuk dan variasi gerakan. Sedangkan kemampuan koordinasi khusus adalah kemampuan koordinasi yang terkait langsung dengan kebutuhan olahraganya. Koordinasi yang dibutuhkan dalam olahraga berbeda-beda, hal itu disebabkan setiap olahraga memerlukan bentuk dan tingkat keterampilan (skill) yang berbeda.

2. Melalui fungsi otot secara fisiologis.

Berdasarkan fungsi dan keterlibatan otot tubuh secara fisiologis, maka kemampuan koordinasi dapat dikelompokkan atas koordinasi otot inter dan koordinasi otot intra. Koordinasi otot inter merupakan koordinasi antara otot-otot yang bekerja sama dalam melakukan suatu gerakan. Kerjasama yang dimaksud adalah kerjasama otot agonis dan antagonis dalam suatu proses gerakan yang terarah. Sedangkan koordinasi otot intra adalah koordinasi yang terjadi dalam otot untuk melakukan suatu kontraksi. Koordinasi dapat diamati karena prosesnya terjadi di dalam otot tubuh manusia bagaimana suatu rangsangan dikoordinasikan dalam tubuh yang dapat menimbulkan kontraksi otot dan terjadi melalui proses koordinasi otot inter dan intra.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam menggabungkan setiap gerakan ke dalam satu gerakan yang seirama. Koordinasi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu koordinasi mata tangan agar saat melakukan gerakan bisa seirama dan melakukan teknik *pointing* dan *shooting* sesuai target yang diinginkan.

Upaya untuk meningkatkan koordinasi mata tangan dalam olahraga petanque bisa dilakukan dengan cara lempar tangkap bola ke dinding. Hal ini dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan sehingga saat melakukan pointing dan shooting dapat terarah dan sesuai dengan keinginan.

2.1.2.3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu kebutuhan bagi setiap manusia untuk menjaga kesehatannya, apalagi bagi seorang atlet sudah menjadi kewajiban harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, diantaranya : usia, jenis kelamin, keturunan, asupan makanan dan lain sebagainya.

Menurut (Raffly, 2019) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kondisi fisik diantaranya, yaitu :

- a. Umur, yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per-tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- b. Jenis kelamin, yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai jauh lebih besar.
- c. Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, *hemoglobin* / sel darah dan serat otot.
- d. Makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- e. Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan. (hlm. 42)

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik dalam (Irianto, 2014, hlm. 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1. Makanan dan Gizi Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahanbahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian

sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu:

- a) Karbohidrat
- b) Protein
- c) Lemak
- d) Vitamin
- e) Mineral
- f) Air.

2. Faktor Tidur dan Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna)
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya
- c) Istirahat yang cukup
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4. Faktor Lingkungan Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari,

keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5. Faktor Latihan dan Olahraga Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Dari faktor-faktor diatas, kita tahu bahwa tidak hanya faktor internal saja yang dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, melainkan faktor eksternal juga dapat mempengaruhi, agar atlet mempunyai kondisi fisik yang bagus maka harus dilakukannya latihan-latihan yang dapat membantu untuk meningkatkannya sesuai dengan arahan pelatih agar teratur dan tidak menimbulkan cedera.

2.2. Hasil penelitian yang relevan

Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh (Widya Irma Agustin, 2016) “Survey tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw Kota Kediri tahun 2016”. Hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat kondisi fisik atlet sepaktakraw Kota Kediri rata-rata masuk dalam kategori sedang.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh (Jauhar Irsyad Al Kindi, 2016) “Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas khusus olahraga di SMAN 2 Ngangklik dan SMAN 1 Seyegan Kabupaten Sleman DIY”. Hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMAN 2 Ngangklik dan SMAN 1 Seyegan rata-rata masuk dalam kategori sedang.

2.3. Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dapat dijadikan kerangka konseptual, olahraga petanque merupakan permainan yang membutuhkan tingkat akurasi dan ketepatan yang tinggi ketika bermain, maka dibutuhkan kondisi fisik yang bagus untuk menunjang tekniknya agar selalu tepat sasaran, terutama kondisi fisik yang dominan dalam olahraga petanque yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan peras tangan, fleksibilitas bahu dan pergelangan tangan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan. Sehingga perlu diketahui tingkat kondisi fisik setiap atlet.

Kondisi fisik menurut (Harsono, 2018) “Memegang peranan yang sangat penting yang berfungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik” (hlm. 3).

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah yang peneliti buat. Menurut (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian” (hlm. 9).

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. “Tingkat kondisi fisik atlet petanque Kabupaten Tasikmalaya dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XIV tahun 2022 berkategori baik”.