

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga *petanque* merupakan salah satu cabang olahraga presisi yang menekankan pada kemampuan akurasi dalam melempar bola logam (*boule*) sedekat mungkin dengan bola sasaran (*bosi*). Olahraga ini berkembang pesat di berbagai daerah Indonesia, termasuk Kota Madiun. Dalam olahraga presisi seperti ini, keterampilan *shooting* menjadi komponen penting karena menentukan efektivitas permainan dalam menyingkirkan bola lawan atau mendekatkan bola sendiri ke target (Faozi et al., 2025).

Dalam pembinaan olahraga, peningkatan keterampilan tidak hanya ditentukan oleh frekuensi latihan, tetapi juga oleh metode latihan yang diterapkan. Dua pendekatan yang umum digunakan untuk mengembangkan kemampuan *shooting* adalah latihan dengan jarak tetap dan latihan dengan jarak bertahap. Latihan jarak tetap dilakukan dengan jarak konstan (misalnya 9 meter), sedangkan latihan jarak bertahap menggunakan jarak yang meningkat secara progresif dari 6,7,8,9 meter sesuai tingkat kemampuan atlet.

Menurut (Kholili et al., 2025), variasi dalam metode latihan memberikan efek positif terhadap kemampuan koordinasi dan adaptasi motorik atlet. Hal ini disebabkan karena sistem saraf motorik terbiasa beradaptasi dengan kondisi yang berubah, sehingga respon gerak menjadi lebih efisien. Sementara itu, latihan dengan jarak tetap lebih menekankan pada konsistensi teknik dan stabilitas gerakan (FITRIANI, 2022).

Keberhasilan peningkatan akurasi *shooting* dalam olahraga presisi seperti *pétanque* tidak hanya bergantung pada teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor fisiologis atlet, seperti kekuatan otot, keseimbangan tubuh, koordinasi neuromuskular, dan daya tahan fisik. Kondisi fisiologis yang baik memungkinkan atlet mempertahankan kualitas gerakan secara konsisten selama latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, penyusunan program latihan perlu mempertimbangkan prinsip latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan atlet agar adaptasi yang dihasilkan dapat berlangsung secara optimal (Bompa & Buzzichelli, 2019; Maulidya et al., 2025; Wijayanto et al., 2021).

Untuk merancang program latihan yang optimal, pelatih sering dihadapkan pada pilihan pendekatan metode latihan, di antaranya adalah metode latihan jarak tetap yang berfokus pada konsistensi pengulangan, dan metode latihan jarak bertahap. Menurut teori pembelajaran motorik modern (*Motor Learning Theory*), variasi kondisi latihan, seperti pada jarak bertahap, dapat meningkatkan *retention* (daya ingat gerak) dan *transfer skill* (kemampuan mentransfer keterampilan) ke situasi nyata. Hal ini didukung oleh penelitian Maulidya et al. (2025) yang menunjukkan bahwa latihan bertahap mampu meningkatkan kemampuan adaptif atlet secara signifikan karena terjadi proses penguatan koordinasi dan pengendalian gerak. Dalam konteks *pétanque*, kemampuan adaptasi semacam ini sangat esensial untuk mengeksekusi *shooting* secara akurat dari berbagai jarak, khususnya pada jarak maksimal atau krusial seperti 9 meter.

Selain metode latihan, faktor usia dan tingkat perkembangan motorik subjek juga menjadi pertimbangan penting. Atlet usia 13–18 tahun berada pada fase perkembangan koordinasi dan kekuatan yang optimal untuk menerima stimulus latihan yang variatif (Mardizal et al., 2022). Melihat karakteristik usia tersebut pada populasi atlet di Kota Madiun, diperlukan pembuktian empiris mengenai metode latihan mana yang paling efektif dan efisien untuk diimplementasikan guna meningkatkan prestasi mereka. Berdasarkan latar belakang dan pertimbangan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan membandingkan efektivitas kedua metode melalui penelitian yang berjudul, "Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Jarak Tetap dan Jarak Bertahap Terhadap Akurasi *Shooting* 9 Meter pada Atlet *Pétanque* Kota Madiun".

Teori utama yang menjadi landasan penelitian ini adalah teori *Variability of Practice* (Schmidt's Schema) revisi modern, dikembangkan kembali oleh (Schmidt & Lee, 2025). Teori ini menjelaskan bahwa latihan dengan variasi kondisi (misalnya perubahan jarak) memperkaya skema gerak dalam otak, sehingga keterampilan menjadi lebih fleksibel dan mampu beradaptasi dengan situasi berbeda. Dengan demikian, latihan jarak bertahap diduga memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan akurasi dibandingkan latihan jarak tetap.

Selain metode latihan, efektivitas peningkatan kemampuan *shooting* juga dipengaruhi oleh penerapan prinsip pembelajaran motorik (*motor learning*). Pembelajaran motorik menekankan bahwa keterampilan gerak akan berkembang melalui proses latihan yang dilakukan secara berulang, disertai umpan balik

(*feedback*) dan evaluasi terhadap hasil gerakan. Pemberian variasi latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan atlet dapat meningkatkan kemampuan adaptasi gerak, memperbaiki koordinasi neuromuskular, serta mempertahankan performa keterampilan pada situasi pertandingan yang berbeda. Oleh karena itu, pemilihan metode latihan yang tepat menjadi faktor penting dalam meningkatkan akurasi *shooting* atlet petanque (Magill & Anderson, 2023; Schmidt & Lee, 2019).

Di samping itu, penyusunan program latihan perlu memperhatikan prinsip progresivitas agar peningkatan beban latihan berlangsung secara bertahap sesuai kemampuan atlet. Program latihan yang disusun secara sistematis akan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk beradaptasi terhadap stimulus latihan sehingga peningkatan kemampuan teknik dapat dicapai secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Adaptasi tersebut meliputi peningkatan koordinasi, keseimbangan, kontrol gerak, dan konsistensi dalam melakukan *shooting*, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan akurasi tembakan (Bompa & Buzzichelli, 2019; Magill & Anderson, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dua metode latihan tersebut terhadap akurasi *shooting* 9 meter pada atlet *petanque* di Kota Madiun.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, ruang lingkup masalah difokuskan pada penerapan dua metode latihan *shooting*, yakni latihan jarak tetap (9 meter) dan latihan jarak bertahap (6, 7, 8, 9 meter). Adapun subjek penelitian yang dilibatkan adalah atlet

petanque Kota Madiun yang berusia antara 13 hingga 18 tahun, dengan total populasi keseluruhan sebanyak 30 orang. Program latihan tersebut akan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi pertemuan sebanyak tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Selanjutnya, sebagai instrumen evaluasi akhir, tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan subjek adalah Tes Akurasi *Shooting* 9 Meter yang menggunakan sistem penilaian skor 0–5.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *shooting* jarak tetap terhadap peningkatan akurasi *shooting* 9 meter pada atlet *pétanque* Kota Madiun?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *shooting* jarak bertahap terhadap peningkatan akurasi *shooting* 9 meter pada atlet *pétanque* Kota Madiun?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* jarak tetap dan latihan *shooting* jarak bertahap terhadap peningkatan akurasi *shooting* 9 meter pada atlet *pétanque* Kota Madiun?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* jarak tetap dan jarak bertahap terhadap akurasi *shooting* 9 meter.
2. Untuk mengetahui metode latihan yang lebih efektif meningkatkan akurasi *shooting* 9 meter pada atlet *petanque* Kota Madiun.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pembelajaran motorik dan variasi latihan dalam olahraga presisi.

2. Kegunaan Praktis

Sebagai referensi bagi pelatih *petanque* dan pembina olahraga di Kota Madiun untuk merancang metode latihan yang efektif dan sesuai karakteristik atlet usia muda.

a. Bagi Atlet Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi atlet remaja dalam meningkatkan keterampilan *shooting* melalui metode latihan yang sistematis dan terukur. Dengan mengetahui efektivitas latihan jarak tetap dan jarak bertahap, atlet dapat memilih pendekatan latihan yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan mereka untuk meningkatkan akurasi serta konsistensi performa dalam olahraga *petanque*.

b. Bagi Pelatih Kota Madiun

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih *petanque* di Kota Madiun dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, efisien, dan berbasis ilmiah. Pelatih dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menentukan bentuk latihan yang tepat guna meningkatkan akurasi *shooting* atlet secara berkelanjutan.

c. Bagi Akademisi

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang metodologi latihan olahraga presisi. Akademisi dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam kajian ilmiah, pengajaran, maupun penelitian lanjutan terkait pembelajaran motorik dan variasi latihan olahraga.

d. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan

Hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah keilmuan di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun, khususnya dalam topik latihan olahraga presisi dan pembelajaran motorik. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan bahan ajar maupun contoh penelitian terapan bagi mahasiswa yang memfokuskan studi pada pengembangan keterampilan olahraga.

e. Bagi Universitas PGRI Madiun (UNIPMA)

Penelitian ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung visi Universitas PGRI Madiun sebagai institusi yang unggul dalam bidang penelitian dan pengabdian masyarakat, terutama dalam bidang keolahragaan. Hasil penelitian ini dapat menjadi bukti nyata kontribusi universitas dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet daerah dan memperkuat reputasi akademik UNIPMA di bidang ilmu olahraga.

F. Definisi Operasional Variabel

1. Latihan *Shooting* Jarak Tetap

a. Definisi konseptual

Metode latihan *shooting* yang dilakukan pada jarak yang konstan/tidak berubah yaitu 9 meter.

b. Definisi operasional

- 1) Jarak *shooting*: 9 meter dari gawang/sasaran
- 2) Frekuensi: misal 3x seminggu
- 3) Durasi per sesi: misal 60 menit
- 4) Jumlah repetisi: misal 20 kali *shooting* per sesi
- 5) Periode latihan: misal 6 minggu

2. Latihan *Shooting* Jarak Bertahap

a. Definisi konseptual

Metode latihan *shooting* yang dilakukan dengan variasi jarak secara progresif

b. Definisi operasional

- 1) Jarak bertahap: dimulai dari jarak 6 meter, kemudian 7 meter, 8 hingga mencapai 9 meter
- 2) Frekuensi: misal 3x seminggu
- 3) Durasi per sesi: misal 60 menit
- 4) Jumlah repetisi per jarak: 10 kali per jarak
- 5) Periode latihan: misal 6 minggu

3. Akurasi *Shooting* 9 Meter

a. Definisi konseptual

Ketepatan bola mengenai sasaran yang ditentukan pada jarak 9 meter

b. Definisi operasional

- 1) Setiap atlet melakukan 10 kali *shooting*
- 2) Skor diberikan berdasarkan zona yang terkena bola
- 3) Skor didapat dari total keseluruhan lemparan
- 4) Skor 5: Jika *bosi* (bola besi) mengenai target secara telak (*carreau*) dan *bosi* pelembar tetap berada di area target.
- 5) Skor 3: Jika *bosi* mengenai target tetapi *bosi* pelembar terpental keluar.
- 6) Skor 1: Jika *bosi* mengenai target secara tidak langsung (menyenggol).
- 7) Skor 0: Jika *bosi* tidak mengenai target sama sekali.