

PEMBELAJARAN PRAKTEK OLAHRGA PETANQUE SEBAGAI MATERI BARU DI TINGKAT SEKOLAH ATAS

PEMATERI

Eri Wahyuni Umar, S.Pd., M.Pd

MGMP PJOK SMA/SMK



Sejarah Olahraga Petanque

- Petanque berasal dari bahasa occitan yakni “*Les Pen Tanco*” yang berarti “kaki Rapat”. Sejarah *petanque* berawal pada abad ke-6 SM orang Yunani Kuno telah memainkan permainan melempar koin, batu datar, dan bola batu, disebut *spheristics*. Permainan dengan menambahkan target yang harus didekati sedekat mungkin adalah hasil modifikasi dari bangsa Romawi Kuno. Yang membawa variasi Romawi ke *Frovence* adalah pelaut dan tentara Romawi. Sebuah makam Romawi di *Florence* menunjukkan orang bermain permainan ini, membungkuk untuk mengukur poin. Perkembangan setelah itu masyarakat Roma, menggantikan bola batu dengan bola kayu, dan memberi mereka bobot yang lebih besar.

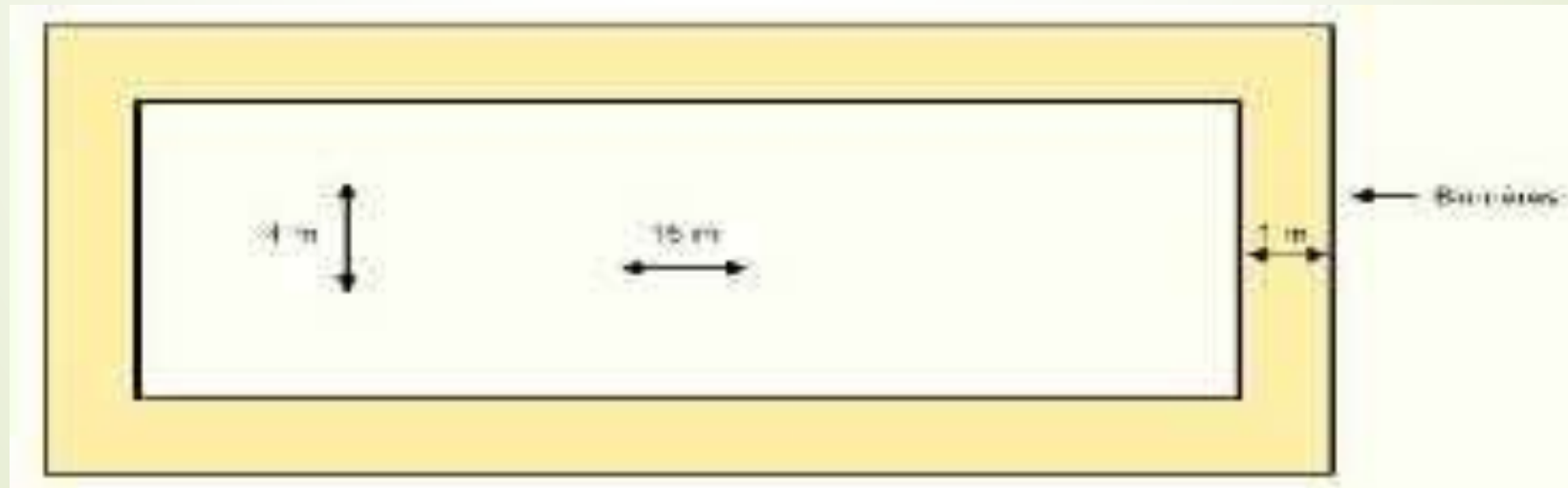
Sejarah Olahraga Petanque di Indonesia

- *Petanque* merupakan olahraga baru bagi Indonesia yang dipertandingkan di SEA GAMES XXVI tahun 2011 di Palembang, Indonesia. Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia terbentuk pada tanggal 18 Maret 2011. Berdirinya Venue *Petanque* di komplek olahraga Jakabaring yang representatif sebagai pusat pelatihan dan pembinaan sebagai bentuk pemanfaatan aset *Petanque* pasca SEA GAMES.

Alat dan Perlengkapan *Petanque*

► Lapangan

- Lapangan berukuran : lebar 4 m x panjang 15 m
- Permukaan dapat terbuat dari rumput, batu seplit atau kerikil, tanah liat, atau permukaan buatan. Usahakan permukaan rata dan tidak berubah-ubah.



► Bola Besi

- *Petanque* dimainkan dengan satu set bola yang berjumlah 3 bola besi dan 1 bola kayu
- Bola terbuat dari besi dan bola sasaran terbuat dari kayu atau plastik padat yang berwarna
- Bola *Petanque* berdiameter 70,5-80,0 mm
- Berat bola besi 650-800 gram.
- Bola untuk kompetisi harus memiliki nomor seri yang membedakan dengan bola lain



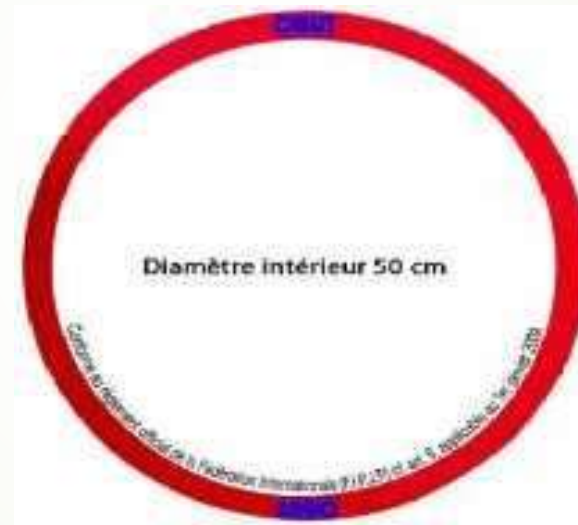
➤ **Jake (Bola kayu)**

Terbuat dari plastik dan kayu, dengan diameter 30 mm



➤ Circle

Circle atau lingkaran digunakan sebagai tempat pemain berdiri atau mencangkung untuk melempar bola, berdiameter 50 cm dan terbuat dari plastic, bisa juga terbuat dari rotan.



➤ Alat Pengukur

Meteran pengukur untuk jarak permainan lebih dari 10 meter. Dan meteran untuk mengukur jarak antar bola biasanya berukuran *centimeter*. Kegunaan alat pengukur untuk menyelesaikan argumen mengenai mana dari dua bola yang mendekati jack.





➤ Nomor Pertandingan

➤ 1 Pemain atau *Single*

➤ *Single Men*

➤ *Single Women*

➤ Pemain atau *Double*

➤ *Double Men*

➤ *Double Women*

➤ *Double Mix*

❖ Pemain atau *Triple*

➤ *Triple Men*

➤ *Triple Women*

➤ *Triple Mix*

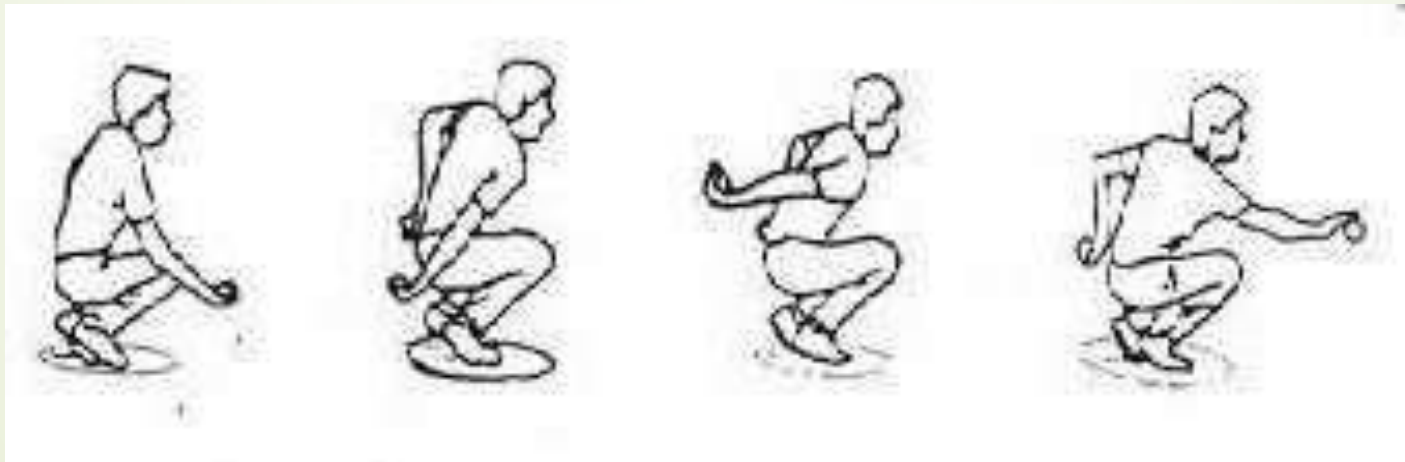
❖ 1 Pemain *Shooting*

➤ *Shooting Men*

➤ *Shooting Women*

Teknik dasar dalam permainan *Petanque*

- Lemparan Untuk Menuju Titik Sasaran (*Throwing for pointing*)
- *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 ataupun batu kerikil kecil dan berjenis tanah keras.



***Soft-Lob* (Lemparan Setengah Parabol)**

- Teknik lemparan dengan cara melempar bola sedikit melambung diudara. Biasanya teknik ini digunakan dilapangan yang berjenis tanah keras dan berbatu kerikil kecil.



High-Lob (Lemparan Tinggi Parabol)

- Teknik lemparan dengan cara melempar bola melambung tinggi diudara. Biasanya teknik ini digunakan dilapangan yang berjenis tanah basah, berpasir, dan berkerikil kecil.



Lemparan untuk menembak

Shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target.

Ada beberapa cara melakukan *Shooting*, yaitu:

- ***Shot On The Iron***

- Salah satu jenis *Shooting* yang perkenanan nya langsung presentuhan bola besi dengan bola besi tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu



➤ ***Short Shot***

- Salah satu jenis *Shooting* dimana bola yang dilemparkan terlebih dahulu menyentuh tanah dekat dengan bola sasaran sebelum menyentuh atau mengenai bola sasaran



Cara bermain atau peraturan cabang olahraga *petanque*

- *Petanque* dapat dimainkan 1 lawan 1, 2 lawan 2, dan 3 lawan 3 Pa/Pi atau mix dan tidak ada batasan usia.
- Setiap pemain memegang 3 bosi kecuali pemain 3 lawan 3 setiap pemain hanya memegang 2 bosi.
- Permainan diawali dengan “Tos”, pemenang tos dipersilahkan melempar boke (jake) dari dalam lingkaran yang diletakkan disalah satu sisi lapangan dengan jarak lemparan minimal 6 meter maksimal 10 meter, jika belum memenuhi jarak tersebut atau gagal. lawan yang melakukan lemparan atau memindahkan boke (jake) sesuai keinginan lawan.
- Setelah boke (bola kecil) dilempar, selanjutnya pemenang “tos” melempar Boule (Bola besar) sedekat mungkin ke boke.
- Selanjutnya giliran lawan melempar, sebisa mungkin mengarah semakin dekat ke boke atau bisa mengenai bola lawan hingga jauh
- Regu yang paling jauh bosi nya dari boke, itu yang main terus sampai habis atau sampai bosi kita lebih dekat dari pada bosi lawan.
- Point yang didapat berasal dari bola yang kita lempar sedekat mungkin dari bola lawan ke boke.
- Pemain atau tim yang bisa mencapai skor 11 atau 13 terlebih dahulu adalah pemenangnya.

Program Latihan Olahraga Petanque Atlet Eskul SMA negeri 1 Arongan Lambalek

Petanque itu butuh akurasi, fokus, dan feeling. Jadi latihannya dibagi 3: teknik, fisik, mental

Senin - Teknik Dasar Lempar

- Pemanasan 10 menit: lari kecil + stretching pergelangan tangan & bahu
- Latihan Pointing 30 menit:
 - Jarak 6m: 100x lempar, target lingkaran 50cm
 - Jarak 7m: 50x lempar, target lingkaran 30cm
 - Pendinggan **1 vs 1** (*Single*)

Kamis - Fisik & Koordinasi

- Kekuatan lengan & core 30 menit: plank, push up, dumbbell 1-2kg
- Latihan keseimbangan 20 menit: lempar sambil berdiri 1 kaki
- Agility 15 menit: cone drill + jalan di garis lurus biar langkah stabil

Rabu - Teknik Shooting / Nembak

- Pemanasan 15 menit
- Latihan Shooting 60 menit:
 - Nembak bola dari jarak 6m - 9m: 100x
- Game Shooting 30 menit: 1 vs 1

Sabtu - Mental & Game

- Match 90 menit: main tim doublet/triplet sesuai format lomba
- Evaluasi 15 menit: catat kelemahan, diskusi strategi

Foto Atlet Petanque Aceh Barat







Satu Boka Tiga Bosi Kita Tetap Saudara

Mens sana in corpore sano "Jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat."

Sekian dan terimakasih

