

## MENINGKATKAN HASIL POINTING OLAHRAGA PETANQUE DENGAN LATIHAN MENGGUNAKAN GAWANG DAN BAN MOBIL

Muhammad Ilham Al kahfi

E-mail : [muhammadilhamalkahfi94@gmail.com](mailto:muhammadilhamalkahfi94@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

The research is based on the low ability of pointing at Jepara district petanque athletes due to several factors, namely athletes find it difficult to determine the exact point of dropping to do pointing. The research objective was to determine how much influence pointing training using a goal and a car has on the results of the pointing throws of Jepara district petanque athletes. The research design used a Quasi Experimental Design with the method of Two Groups Pretest-Posttest Design with pre-test and post-test. Two groups were given different treatments. The population in this study were 16 petanque athletes in Jepara district and were taken samples using purposive sampling technique or with certain criteria as many as 8 athletes and divided into two groups, each group was given different treatment. The data collection technique uses the training method treatment. The data analysis technique used prerequisite tests including normality test, homogeneity test, paired sample test, independent sample test and hypothesis testing. The results of the study of the goal treatment group increased 37.94%, the sig value. (2-tailed) = 0.048 < 0.05. Then Ha1 is accepted, which means that there are differences in the results of the pre-test and post-test after pointing exercises using the goal. The car tire treatment group increased by 16.12%, sig. (2-tailed) = 0.031 < 0.05. So Ha2 is accepted, there is a significant increase from the pre-test results after giving pointing exercises using car tires. Comparative test on the pre-test and post-test results of the goal and car tire treatment group showed a significance value (2 tailed) of 0.223 in the goal group and a significance value (2 tailed) of a car tire of 0.223, then Ha1 was rejected. So it can be concluded that there is no difference between pointing exercises using a goal and car tires.

**Keywords:** petanque, pointing results, goal, tires

### Abstrak

Penelitian di dasari oleh rendahnya kemampuan lemparan *pointing* pada atlet *petanque* kabupaten Jepara yang disebabkan oleh beberapa factor yaitu atlet sulit menentukan titik jatuhan yang tepat melakukan *pointing*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *pointing* menggunakan gawang dan mobil terhadap hasil lemparan *pointing* atlet *petanque* kabupaten Jepara. Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental Design* dengan metode *Two Grup Pretest-Posttest Design with pre-test and post-test* dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah 16 atlet *petanque* kabupaten Jepara dan diambil *sample* menggunakan teknik *purposive sampling* atau dengan kriteria tertentu sebanyak 8 atlet dan dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok diberi perlakuan yang berbeda. Teknik pengumpulan data menggunakan *treatment* metode latihan. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat antara lain uji normalitas, uji homogenitas, uji *paired sample test*, uji *independent sample test* dan uji hipotesis. Hasil penelitian kelompok *treatment* gawang meningkat 37,94%, nilai sig. (2-tailed) = 0,048 < 0,05. Maka Ha1 diterima yang berarti terdapat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah latihan *pointing* menggunakan gawang. Kelompok *treatment* ban mobil meningkat 16.12%, nilai sig.(2-tailed) = 0,031 < 0,05. Maka Ha2 diterima, terdapat peningkatan signifikan dari hasil *pre-test* setelah pemberian latihan *pointing* dengan menggunakan ban mobil. Uji banding pada hasil *pre-test* dan *post-test* dari kelompok *treatment* gawang dan ban mobil didapatkan hasil nilai signifikansi (2 tailed) sebesar 0.223 pada kelompok gawang dan nilai signifikansi (2 tailed) pada ban mobil sebesar 0,223, maka Ha1 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara latihan *pointing* menggunakan gawang dan ban mobil.

**Kata kunci:** petanque, hasil pointing, gawang, ban mobil

## PENDAHULUAN

*Petanque* merupakan permainan tradisional dari negara Prancis dan dikembangkan dari permainan jaman Yunani kuno pada abad ke-6 SM, pada tahun 1907 di kota *La Ciotat* versi modern dari permainan *petanque* diperkenalkan oleh *Jules Boule Lenoir* (FOPI, 2012:5). Di Indonesia olahraga *petanque* mulai dilombakan pada *Sea Games ke-26 di Jakarta-Palembang 2011 Pelana dkk* (2020: 2). Olahraga *petanque* dikategorikan dalam olahraga bola kecil yang dimainkan di atas bidang tanah yang rata menggunakan bola besi (*boules*). Prinsip dasar olahraga *petanque* adalah mendekati bola besi ke bola kayu (*jack*) dan menjauhkan bola besi lawan dari bola kayu dan dilakukan dari dalam lingkaran. Menurut Hermawan (2012:17), permainan *petanque* dikategorikan kedalam cabang olahraga yang mempunyai tingkat ketepatan maksimal. Artinya setiap lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai atau mendekati sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangan.

*Pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati bola kayu target lebih dekat dari bola besi lawan Pelana dkk (2020: 15). Teknik *pointing* dapat digunakan pada beberapa jenis karakter lapangan. Oleh karena itu mayoritas atlet menggunakan teknik pada saat bermain olahraga *petanque* (Kharim & Nurkholis, 2018: 2). Menurut (Souef 2015: 39: 3) untuk melakukan tehnik lemparan *Back swing* pada olahraga *petanque* harus diawali dengan gerakan awalan, yaitu menggerakkan lengan kearah belakang melewati sumbu tubuh. Melakukan *release* saat *pointing* adalah saat dimana bola lepas dari tangan, ketika bola besi lepas dari tangan harus pada waktu yang tepat karena akan berpengaruh terhadap ketinggian dan laju bola. Ada beberapa cara melakukan tehnik *pointing*, yaitu: *roll*, *soft lob* dan *full lob*. Teknik *roll* (mengelinding) melempar bosi kurang dari 3 meter dari lingkaran dimana bosi tersebut menggelinding sepanjang arena mendekati boka target. *Soft lob* adalah tehnik melempar bosi sedikit lebih tinggi sehingga jalur lemparan membentuk kurva dan bosi jatuh lalu menggelinding ke arah boka. *Full lob* melempar bosi lebih tinggi hampir vertikal dan bosi jatuh dan menggelinding ke boka target (Pelana, 2016: 2).

Berdasarkan data hasil obsevasi yang dilakukan pada hari dilakukan pada tanggal 23 November 2020 di *Petanque* kabupaten Jepara mengenai teknik *pointing* yang masih perlu ditingkatkan berkaitan dengan olahraga *petanque*. Tehnik *pointing* perlu mendapatkan perhatian khusus dimana dalam pelaksanaan latihan yang diberikan oleh pelatih sudah sesuai dengan teknik dasar olahraga *petanque*, akan tetapi masih ada beberapa atlet yang kurang menguasai lemparan *pointing* hal itu menyebabkan atlet kurang memiliki akurasi *pointing* yang kurang baik hal ini disebabkan oleh atlet tidak mampu menempatkan titik jatuhnya bola besi. Selain itu metode latihan lemparan *pointing* tidak menggunakan alat latihan melainkan hanya melakukan lemparan secara langsung ke bola kayu dengan jumlah repetisi tertentu. Dalam penelitian ini penulis ingin mencoba menggunakan metode latihan menggunakan alat berupa gawang dan ban mobil, penulis

membandingkan hasil latihan dari kedua alat tersebut. Dari perbandingan tersebut dapat diketahui mana alat yang memiliki hasil lebih bagus dalam meningkatkan akurasi lemparan *pointing*.

Latihan *pointing* menggunakan gawang dilakukan dengan menempatkan bola kayu sejauh 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter dari titik lemparan, posisi gawang berada 2 meter dari bola kayu, lemparan bola besi harus di atas gawang dan jatuhnya bola besi harus berada di dekat gawang agar dapat menyusur tanah dan berhenti di dekat bola kayu Pelana dkk (2020: 26). Sedangkan latihan menggunakan ban mobil adalah latihan yang dilakukan dengan cara menempatkan ban mobil sejauh 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter dari titik lemparan saat melempar bola besi harus masuk ke dalam ban mobil Pelana dkk (2020: 30). Kenapa penulis memakai dua alat tersebut?

Karena peneliti ingin mengetahui apakah latihan menggunakan gawang dan ban mobil dapat membantu memperbaiki hasil lemparan *pointing*, dari kedua alat tersebut belum diketahui mana alat yang dapat meningkatkan hasil *pointing* lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen termasuk dalam metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik. Sehingga banyak yang mengatakan bahwa metode kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimental Design* (Eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2014: 77), *Quasi Eksperimental Design* mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. *Two Grup Pretest-Posttest Design* dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, sehingga terlihat hasil latihan pada ranah teknik pada atlet.

Populasi dalam penelitian ini adalah 16 atlet *Petanque* kabupaten Jepara yang terdiri dari 8 perempuan dan 8 laki-laki. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* teknik pengambilan sampel dengan ketentuan tertentu, Sugiyono (Wiratama, 2015: 44). Setelah itu sampel siswa atau *pretest* sebelum diberikan pendekatan perlakuan sampel diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Berikut syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

1. Atlet *petanque* kabupaten Jepara yang masih aktif mengikuti kegiatan latihan 2 kali dalam seminggu
2. Tidak dalam keadaan sakit
3. Pernah mengikuti kejuaraan

Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking berdasarkan hasil *pretest* dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dilakukan pembagian kelompok. eksperimen yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A, Deni Hariadi dalam Jupri Edho Imastra Wardhana (2014: 32) menyatakan bahwa: cara ini digunakan agar kedua kelompok memiliki kemampuan yang seimbang (*equivalent*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan oleh penelitian menunjukkan.

### **1. Data Nilai Hasil Pre-test Post-test Kelompok Gawang**

Hasil pretest diperoleh nilai minimal = 13 nilai maksimal = 69 rata-rata (mean) = 44 sedangkan untuk post-test nilai minimal = 41, nilai maksimal = 89 dan rata-rata (mean) = 69.75.

### **2. Data Nilai Hasil Pre-test Post-test Kelompok Ban Mobil**

Hasil pre-test diperoleh nilai minimal = 12 nilai maksimal = 67 rata-rata (mean) = 44 sedangkan untuk post-test nilai minimal = 30, nilai maksimal = 75 dan rata-rata (mean) = 69.75

### **3. Uji independent sample test Untuk mengetahui perbedaan antara latihan Pointing menggunakan gawang dan latihan pointing menggunakan ban mobil terhadap hasil lemparan pointing olahraga Petanque**

Setelah dilakukan uji independent sample test terhadap hasil pretest dan posttest dari kelompok treatment gawang dan ban mobil didapatkan hasil nilai signifikansi (2 tailed) sebesar 0.223 untuk latihan menggunakan gawang dan nilai signifikansi (2 tailed) pada latihan menggunakan ban mobil sebesar 0,223, maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan gawang dan ban mobil tidak berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi pointing olahraga petanque.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pembahasan dan pengujian penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan lemparan pointing menggunakan gawang dan ban mobil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lemparan pointing pada atlet Petanque Kabupaten Jepara. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Latihan menggunakan gawang memiliki pengaruh terhadap hasil lemparan pointing atlet petanque kabupaten Jepara meningkat sebesar 37,94%.
2. Latihan menggunakan ban mobil memiliki pengaruh terhadap hasil lemparan pointing atlet petanque kabupaten Jepara meningkat sebesar 16.12%.
3. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara latihan pointing menggunakan gawang dan ban mobil terhadap hasil lemparan pointing petanque.

## DAFTAR PUSTAKA

<http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/download/996/667>

- Iwan hermawan, M.Pd. 2012. Gerak dasar permainan olahraga Petanque. Jakarta : Deputi Pemberdayaan Olahraga.
- Jupri Edho Imastra Wardana. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. Skripsi. FIK UNY.
- Kharim, M. A., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque. *Prestasi Olahraga*, 1(3), 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25392>
- Pelana, R. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque. *Prosiding Seminar Nasional Maret 2016*. 116-127.
- Souef, Gilles. 2015. *The Winning Trajectory*. Malaysia: Copymedia. Sport
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Wiratama, Sukmara Aldo. (2015). Pengaruh Metode Latihan Drill dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Usia 10 - 12 Tahun Di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Jurnal. Keolahragaan*, halaman 3 - 4.