

Pengaruh Latihan Ketepatan dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Lemparan *Shooting* Jarak 9 Meter Pada Ukm *Petanque* Upgris

Yollanda Nafila Fahlu Reza
email: yollandanafilafahluReza04@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this research is that the accuracy of shooting sheets at 9m distance is very low and the accuracy is very lacking, therefore the researcher wants to improve the accuracy of shooting at 9m by conducting this research. The purpose of this research is to find out whether tire training and core stability can improve the accuracy of throwing shooting at 9m distance in UKM Petanque UPGRIS or not. This research was conducted through a quantitative descriptive approach and a True-Experimental Design type of the Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. With the experimental method. The population and sample in this study were 8 UPGRIS Petanque UKM athletes. The research instruments consist of 1) test technique (training program), 2) non-test, 3) prerequisite test using validity and reliability. The results of the study showed that there was an increase in body fitness and balance training in throwing 9 meters at Petanque UKM Petanque UPGRIS. Judging from the pretest value of 1.13 and the posttest value of 4.88, it can be concluded that there is a significant increase in precision training. Meanwhile, the pretest score was 3.42 to a posttest value of 35.47, so it was concluded that there was a significant increase from body balance exercises. It can be concluded that accuracy and body balance exercises can increase the 9-meter throw in UKM Petanque UPGRIS athletes

Keywords: Accuracy, Balance, Shooting

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi ketepatan lemparan shooting jarak 9m sangat rendah dan ketepatan yang sangat kurang, maka dari itu peneliti ingin meningkatkan ketepatan shooting 9m dengan melakukan penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah latihan *tire dan core stability* dapat meningkatkan ketepatan lemparan shooting jarak 9m pada UKM *Petanque* UPGRIS atau tidak. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dan *True-Experimental Design* tipe *The Randomied Pretest-Posttest Control Group Desig*. Dengan metode eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini ialah 8 atlet UKM *petanque* UPGRIS. Instrumen penelitian terdiri 1) teknik tes (program latihan), 2) non-tes, 3) uji prasyarat dengan menggunakan validitas dan reabilitas, Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan ketepatan dan keseimbangan tubuh terhadap lemparan jarak 9meter pada *Petanque* UKM *Petanque* UPGRIS. Dilihat dari nilai *pretest* sebesar 1.13 dan nilai *posttest* sebesar 4.88, maka disimpulkan ada peningkatan signifikan dari latihan ketepatan. Sedangkan, nilai *pretest* senilai 3.42 menjadi nilai *posttest* 35.47 maka disimpulkan ada peningkatan signifikan dari latihan keseimbangan tubuh. Bisa ditarik kesimpulan jika latihan ketepatan dan kesimbangan tubuh dapat meningkatkan lemparan 9meter pada atlet UKM *Petanque* UPGRIS

Kata kunci: Ketepatan, Keseimbangan, Shooting

PENDAHULUAN

Petanque ialah tergolong olahraga baru, dan baru masuk dan berkembang di Indonesia, *Petanque* sendiri permainannya dengan alat bola besi (bosi) cara memainkannya adalah dilemparkan dan bola kayu (boka) sebagai target lemparan, dengan ketentuan yang sudah ditetapkan. Permainan *petanque* mempunyai 2 teknik lemparan antara lain : *pointing* dan *shooting*. *Pointing* ialah suatu cara untuk mendekati bola dengan target baik dilakukan individu ataupun tim(kelompok), dalam melakukannya terdapat 3 cara, yaitu : berdiri, setengah jongkok dan jongkok. Teknik *pointing* dapat menghasilkan gerakan maksimal jika ayunan tangan kebelakang dibarengi dengan gerakan tambahan seluruh badan dan gerakan akhir badan condong kedepan untuk menahan kekuatan tubuh pada teknik *backswing* (Bustomi,2018). Teknik *shooting* kedua : *shooting* dengan tujuan menjauhkan bola lawan dari target. Berdiri dan jongkok dapat dilakukan dalam melakukan teknik *shooting* ini (Cahyo dan Nurkholos,2018). Didalam *petanque* ada 3 jenis *shooting* diantaranya: *Carreau*, *shortshot*, dan *groundshott* (Soue,2015:50)

Siapun yang ingin bermain *petanque* yang paling dibutuhkan ialah ketepatan. Ada beberapa nomor pertandingan dalam *petanque*: *single* putra dan putri, *double* putri dan putri serta *mix*, *triple* putri, putra *mix* A dan *mix* B, dan *shooting* (Sheikh I, 2015:1). Ketepatan ialah factor paling utama yang dibutuhkan untuk mencapai target dalam bermain *petanque*. ketepatan inilah yang paling berpengaruh di nomor *shooting*. (Laeli, 2019:2). Tidak adanya media dalam latihan *shooting petanque* maka peneliti menggunakan *tire dan core stability* sebagai penunjang dalam berlatih. Oleh karena itu *tire dan core stability* digunakan guna meningkatkan latihan *shooting* pada UKM *petanque* UPGRIS. Nomor *Shooting petanque* merupakan yang sering dipertandingkan, pada pertandingan *shooting* jarak yang biasanya dilakukan 6meter, 7meter dan 8meter serta 9 meter. Maka dari itu dibutuhkan latihan agar kemampuan atlet UKM bisa meningkat.

Adapun nomor dalam *shooting* ialah jarak 6meter, 7meter dan 8meter serta 9 meter dapat mnghasilkan *point* : 0point, 1point, 3point, dan 5point tiap *shootingnya*. Hanya diberikan 1x kesempatan *shooting* pada jarak tersebut (Souef, 2015:20) *petanque* memiliki tujuan untuk mencapai ketepatan (maksimal). Maka dari itu lemparan harus dilakukan dengan tepat sasaran agar

bisa meraih kemenangan (Hermawan, 2012:17).

Petanque adalah olahraga dari France, tujuannya untuk melatih ketangkasan melempar bola dari besi (bosi) caranya melempar bola tersebut untuk mendekati target, targetnya dari kayu (boka). Permainan ini dapat dimainkan dilapangan berukuran 4x15m di lapangan gravel, batu, rumput dan pasir serta tanah keras. Permainan ini muncul ditahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan France (FOPI, 2012:1). *Petanque* merupakan olahraga baru dari France. *Petanque* memiliki induk organisasi dunia yang disebut *FIPJP (Fédération Internationale de PétanqueetJeuProvençal)* sedangkan Induk organisasinya di Indonesia disebut FOPI (Federasi Olah raga Petanque Indonesia) olahraga ini mempunyai 11 nomor pertandingan diantaranya : *single woman, single men, double woman, double men, double mix, triplee woman, triplee men, triplee mix 1 women 2 man, tripleemix 2 women 1 men, shoting woman, dan shoting men.*

Teknik dasar *petanque* : 1. memegang bola, dengan memegang bola menghadap keatas dan kebawah. 2. Posisi kaki, teknik kusus. Ada 3 jenis diantaranya : posisi tertutup, semi terbuka, dan kaki terbuka. 3. Posisi melempar, ada 3 teknik dalam melakukan lemparan yaitu melempar dengan jongkok, setengah jongkok, dan berdiri.

Teknik lemparan dalam olahraga *petanque*. I Gede Suwiwa (2015:12) terdapat 2 jenis lemparan dalam *petanque* antara lain: 1. *Pointing*, tujuannya mendekati bola dengan target. Ada 3 cara dalam melakukannya yaitu: a. Menggelindin (*Roll*) ialah lemparan yang jaraknya kurang dari 3meter caranya menggelindingkan agar dekat dengan target. b. Melambungkan bola sednag (*Half soft lo*) dengan melempar sedikit lebih tinggi, tujuannya saat bola jatuh dapat menggelinding mendekati atrget. c. Melambung tinggi (*Full lob*) melempar dengan lebih tinggi agar saat jatuh dekat dengan target. 2. *Shooting* merupakan lemparan yang tujuannya menjauhkan bola lawan dari target. Terdapat tiga teknik dalam lemparan (*shoting*) diantaranya: a. *Shoot on the iron* (bosi ke bos) ialah menembak bos) lawan dengan tepat tanpa menyentuh tanah. b. *Short shot* ialah menembak bos) lawan dengan menyentuh tanah lebih dulu antara 20cm-30cm dari target. c. *Ground shoot* ialah menembak bos) lawan dengan menyentuh tanah dulu antara 3-4m kemudian menggelinding kena target.

Olahraga *petanque* dapat dimainkan secara *single*, *double*, dan *triple*. Mainnya diawali *toss coin*, yang menang *toss coin* akan meletakkan *circle* dan mendapatkan kesempatan melempar boka dengan jarak minimal 6 meter dan maksimal 10meter. Berikutnya yang kalah *toss coin* melakukan lemparan dengan mendekati bosi ke boka. Seperti itu secara bergantian sampai salah satu dari keduanya ada yang dikatakan pemenang, karena memperoleh 13point dulu dari lawannya. (I Gede Suwiwa,2015:14).

METODE PENELITIAN

Menggunakan *True-Experimental Design* tipe *The Randomied Pretest-Posttest Control Group Desig* pada penelitian ini. Populasinya adalah atlet UKM UPGRIS 8 atlet Dan jumlah sampelnya adalah 8 atlet. Pengumpulan data menggunakan (*test*) lemparan shooting jarak 9m

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil peneltian: latihan ketepatan mempunyai pengaruh terhadap lemparan *shooting* jarak 9 meter pada UKM *petanque* UPGRIS. *Pretest* nilai rata-rata 1,13 berubah menjadi 4,88 dalam *posttest*, peningkatan hasil lemparan *shooting* jarak 9 meter menggunakan latihan ketepatan bisa dikatakan signifikan.

Setelah diberikan latihan ketepatan lemparan *shooting* jarak 9 meter, rata - rata pemain dapat melakukan *shooting* lebih baik dari sebelumnya. Kemampuan lemparan *shooting* sangat diperlukan, karena lemparan *shooting* yang baik bisa memperoleh point.

Penelitianini memperoleh hasil: latihan keseimbangan punya pengaruh terhadap lemparan *shooting* jarak 9meter pada UKM *petanque* UPGRIS, dengan rata-rata nilai *pretest* 1,13 berubah menjadi 5,50 dalam *posttest*, peningkatan hasil lemparan *shooting* jarak 9 meter menggunakan latihan keseimbangan dapat di katakan signifikan. Dari hasil tersebut ada peningkatan dari kelompok latihan ketepatan senilai 3,75, sedangkan pada kelompok keseimbangan ada peningkatan senilai 4,37. Bisa ditarik kesimpulan peningkatan latihan keseimbangan lebih besar daripada peningkatan latihan ketepatan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Maka analisis data, disimpulkan bahwa latihan ketepatan dan keseimbangan pengaruh dengan lemparan *shooting* jarak 9 meter pada UKM *petanque* UPGRIS. Adanya pengaruh lemparan *shooting* jarak 9 meter pada UKM *petanque* UPGRIS. Kemudian adanya pengaruh latihan keseimbangan terhadap lemparan *shooting* jarak 9 meter pada UKM *petanque* UPGRIS.

B. SARAN

Saran peneliti: Bagi pemain agar lebih meningkatkan ketepatan dan keseimbangan tubuh terhadap lemparan *shooting* jarak 9 meter. Bagi pelatih, diharapkan dapat dijadikan masukan untuk melatih ketepatan dan keseimbangan terhadap lemparan *shooting* 9 meter. Bagi peneliti berikutnya, hendaknya mengembangkan penelitian dengan variable yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B.P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* Pada Peserta Unesa *Petanque Club*. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 391–395.
- Agustini, D. K., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Olahraga *Petanque* Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. *UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 163–167.
- Eko Cahyono, R. (2018). Analisis *Backswing* Dan Release *Shooting Carreau* Jarak 7 Meter Olahraga *Petanque* Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–5.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:
- Tyas Agustina, A. Y. U. K. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada peserta UNESA *Petanque Club*. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3).