



JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN

ISSN 2252-8245, E-ISSN 2809-8986

Volume 10 Nomor 2, Tahun 2021, Halaman 109-114

Tersedia Online di

<https://online-journal.unja.ac.id/csp>

Research Article



Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting Game* Pada Atlet *Petanque* Kota Jambi

Muhammad Ali¹, Tomy Agustinus²

Program studi Kepelatihan olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence Author: tomygus24@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting* atlet *petanque* Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan di lapangan *petanque* Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan metode *experiment* dengan Desain *pre-test post-test*. Subjek dari penelitian ini adalah *total sampling* yaitu seluruh atlet pemula *petanque* Kota Jambi yang berjumlah 10 orang sebagai penelitian *experimen*. Perlakuan yang diberikan adalah bentuk latihan *shooting* menggunakan penghalang yang dari ban bekas. Teknik pengambilan data menggunakan uji-t tes. Setelah dilakukan penelitian berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh T_{hitung} 14,365 bila dibandingkan dengan T_{tabel} 1,833 ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh model latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting* atlet *petanque* Kota Jambi. Berdasarkan penelitian ini maka disarankan kepada pelatih atlet *petanque* Kota Jambi agar dapat menerapkan model latihan *shooting* menggunakan penghalang berupa dari Ban Mobil bekas.

Kata Kunci: *Petanque, Shooting Game.*

The Effect Of Shooting Exercise Using Media Used Car Tires On Increasing Shooting Game Results on Petanque Athletes Jambi City

ABSTRACT

This study aims to find out the influence of shooting exercise models using barriers to the increase in shooting results of petanque athletes in Jambi City. This research was conducted in the petanque field of Jambi City. This study was conducted by experiment method with post-test pre-test design. The subject of this study was the total sampling of all beginner athletes petanque Kota Jambi which amounted to 10

people as experimental research. The treatment given is a form of shooting exercise using barriers that are from used tires. Data retrieval techniques use test-t tests. After the study based on the results of the analysis on the initial test and the final test obtained *Thitung* 14,365 when compared to *Ttabel* 1,833 showed a significant increase. The results showed that there was an influence of the shooting exercise model using barriers to the increase in shooting results of petanque athletes in Jambi City. Based on this research, it is recommended to the coach of petanque athletes of Jambi City in order to be able to apply the model of shooting exercises using barriers in the form of used car tires.

Keywords: *Petanque, Shooting Game.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bisa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit, dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres selain dari manfaat yang telah disebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Olahraga juga sebagai barometer bagi kemajuan suatu bangsa. Dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi kebanggaan bagi suatu bangsa. Masyarakat pada saat ini semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan. Dan juga dengan melakukan aktifitas olahraga bisa untuk meningkatkan produktivitas kerja.

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan *Petanque*. *Pointing* pada pertandingan *Petanque* merupakan strategi untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini.

Shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bola lawan dari bola target. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan *Petanque*. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan.

Nomor pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak enam meter, tujuh meter, delapan meter, dan sembilan meter dengan poin yang bisa didapat 0 poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 poin tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* setiap jarak disiplin yang diberikan. Berdasarkan tujuan mekanika utamanya *Petanque* termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangannya. Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomor *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak poin yang didapatkan. Menghasilkan

lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan metode metode yang tepat. Pelatih harus kreatif dalam memberikan program latihan pada atletnya.

Menurut Pelana (2016: 4) Selain komponen-komponen yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu : pegangan bola (teknik dalam memegang bosi), posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan degan target), keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan condong kedepan, *release the ball* (pelepasan bola), *follow throught*. Hal itu masih belum bisa diterapkan di klub *Petanque* Kota Jambi.

Latihan yang tidak bervariasi akan menyebabkan atlet menjadi bosan, akibatnya atlet menjadi malas untuk latihan dan bisa saja berhenti tidak latihan yang dapat berpengaruh terhadap lingkungan latihan, untuk itu perlu adanya suatu media yang dapat meningkatkan minat atlet. Belum adanya media yang dapat membantu pelatih atau atlet dalam meningkatkan kualitas latihan.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting game* Pada Atlet *Petanque* Kota Jambi”.

Petanque merupakan olahraga yang berasal dari Perancis. Olahraga *Petanque* pertama kali masuk ke Indonesia tahun 2011 pada event *SEA Games* di Palembang. Didalam buku (Okilanda, 2018 : 6) *Petanque* adalah olahraga dari Perancis. Olahraga ini membutuhkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal untuk mendekati bola target yang terbuat dari kayu. *Petanque* dimainkan dilapangan berukuran 4 m x 15 m di atas permukaan tanah keras atau rumput.

(Galih : 2011 : 3) mengatakan bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di *la La Ciotat*, di *Provence*, di daerah selatan Perancis, sejarah nama *Petanque* berasal dari *Les Ped Tanco* yang berarti “Kaki Rapat” olahraga *Petanque* dimainkan orang di Prancis kebanyakan pada liburan musim panas. Terdapat 375.000 pemain dengan lisensi dari *Federation Francaise de Petanque et jeu Provençal* (FFPJP) dan 3000 pemain lainnya di Inggris. Menurut Cedric Vernet (2019 : 6) *Petanque* adalah olahraga *non body contact* dengan jumlah pemain yang ditentukan dengan cara melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan posisi badan berada dalam lingkaran kecil pada saat melempar. *Petanque* termasuk olahraga baru di Indonesia, namun olahraga ini sebenarnya olahraga yang sudah tersohor Secara global, negara-negara yang sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, lazimnya seperti cabang olahraga lainnya. *Petanque* dalam *SEA Games* di masukan dalam kategori olahraga Konsentrasi, mempunyai persyaratan tertentu. Permainan ini bisa di mainkan di tanah keras atau juga bisa dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lainnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Jenis penelitian ini yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi suatu variabel tertentu, dan ketika benar di terapkan (Fraenkel, 2012: 265). Dengan menggunakan rancangan *One Group Pre Tes – Pos Test Design*, yaitu kelompok yang diberi perlakuan, tetapi sebelum perlakuan dilakukan tes awal (*pre test*) kemudian diberi perlakuan dan dilakukan lagi tes akhir (*post test*). Dalam model ini sebelum dimulai penilaian di beri test atau pretest untuk mengukur kondisi awal (X_1) selanjutnya pada kelompok eksperimen di beri perlakuan (T) Setelah itu diberikan test akhir (X_2).

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti. Pengumpulan data hasil penelitian dilakukan menggunakan *shooting game* yang digunakan di awal dan di akhir penelitian. Uraian pelaksanaan tes akhir penelitian sebagai berikut :

Tes pengumpulan data menggunakan *shooting game* :

1. Sampel dikumpul dan diberi arahan tentang tata cara pelaksanaan yang akan dilakukan dan diberitahu tujuan dilakukan tes *shooting game*.
2. Peneliti mempersiapkan sarana yang digunakan untuk *shooting game*, seperti menyiapkan *shooting kit* serta *sirkel*/lingkaran.
3. peneliti mempersiapkan dua asisten ditugaskan untuk melihat kearah target sasaran dan memberikan skor atau point pada saat sampel melempar. Asisten yang lain ditugaskan untuk mencatat dengan kertas yang telah disediakan total keseluruhan nilai yang diperoleh sampel.
4. Peneliti membawa sampel menuju tempat *shooting Station* (arena *shooting gam*).
5. Peneliti menjelaskan urutan melakukan *shooting game*.
6. Peneliti menjelaskan bahwa *shooting game* memiliki 5 sesi, setiap sesi memiliki halangan / hambatan yang berbeda. Jadi total seluruh lemparan yaitu 20 lemparan, satu sesi lemparan memiliki jarak yang berbeda yaitu jarak 6 meter,7 meter,8 meter, dan 9 meter.
7. Peneliti menjelaskan tentang penghitungan skor . penghitungan skor sendiri sudah baku atau mutlak. Yaitu 0 (nol), 1 (satu), 3 (tiga), 5 (lima).
8. Peneliti kemudian membawa sampel ke sesi yang pertama. Sesi pertama yang dimana sampel dihadapkan dengan target hanya satu dan tanpa penghalang/hambatan.
9. Sampul pun diarahkan ke *sirkel*/lingkaran yang sudah diberi jarak 6 m dari target
- 10.Sampel dipersilahkan untuk melakukan *shooting* jarak 6 meter dari target.
- 11.Setelah sampel melakukan *shooting* di jarak 6 meter . sampel diarahkan kejarak 7 meter. Begitu seterusnya sampai selesai dijarak 9 meter.
- 12.Sesi pertama selesai sampel akan diarahkan ke sesi yang kedua. Sesi kedua ini sampel akan dihadapkan dengan posisi bola target memiliki halangan atau hambatan yaitu boka (bola kayu) yang berada didepan target berjarak 10 cm.
- 13.Sampel dipersilahkan untuk melakukan *shooting* jarak 6 meter dari target.
- 14.Setelah sampel melakukan *shooting* di jarak 6 meter . sampel diarahkan kejarak 7 meter. Begitu seterusnya sampai selesai dijarak 9 meter.
- 15.Sesi kedua selesai sampel akan diarahkan ke sesi yang ketiga. Sesi ketiga ini sampel akan dihadapkan dengan posisi bola target memiliki penghalang atau hambatan yang berada disamping kiri dan kanan target.
- 16.Sampel dipersilahkan untuk melakukan *shooting* jarak 6 meter dari target.
- 17.Setelah sampel melakukan *shooting* di jarak 6 meter . sampel diarahkan kejarak 7 meter. Begitu seterusnya sampai selesai dijarak 9 meter.
- 18.Sesi ketiga selesai sampel kemudian diarahkan ke sesi yang ke-empat . sesi ke-empat diamana posisi bola hambatan/halangan berada di depan target. Bedanya penghalang. Ini berbeda dengan sesi yang ke-dua. Penghalang yang sebelumnya boka (bola kayu). Diganti dengan bos (Bola besi) yang berjarak 10 cm di depan target.
- 19.Sampel dipersilahkan untuk melakukan *shooting* jarak 6 meter dari target.
- 20.Setelah sampel melakukan *shooting* di jarak 6 meter . sampel diarahkan kejarak 7 meter. Begitu seterusnya sampai selesai dijarak 9 meter.

21. Sesi ke-empat selesai selesai. Masuk sesi yang terakhir yaitu sesi ke-lima. Sesi kelima ini sampe akan dihadapkan dengan target yang berbeda. Target yang sebelumnya bos (bola besi) ini digantikan dengan boka (bola kayu)
22. Sampel dipersilahkan untuk melakukan *shooting* jarak 6 meter dari target.
23. Setelah sampel melakukan *shooting* di jarak 6 meter. sampel diarahkan kejarak 7 meter. Begitu seterusnya sampai selesai dijarak 9 meter.

Atelier 1					Atelier 2					Atelier 3					Atelier 4					Atelier 5				
Boule seule					Boule derrière but					Entre deux boules					Sautée					But				
Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 3 p Manqué: 0 p				
																								
6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot

Gambar 1 Shooting game station

Atelier 1					Atelier 2					Atelier 3					Atelier 4					Atelier 5				
Boule seule					Boule derrière but					Entre deux boules					Sautée					But				
Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 3 p Manqué: 0 p				
																								
6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot

Gambar 2 Shooting game station

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh setelah penelitian dilakukan. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya.

Hasil pengaruh model latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting* atlet *petanque* Kota Jambi dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pengukuran terhadap peningkatan hasil *shooting*

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varians	Poin terendah	Poin tertinggi
<i>Pre-test</i>	16,5	7,619	58,05556	5	28
<i>Post-test</i>	24,2	8,534	72,84444	12	37

Dari data di table 1 dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* atlet petanque Kota Jambi pada saat dilakukan pengambilan data *pretest* yaitu dengan rata-rata sebesar 16,5 dan simpangan baku 7,619. Sedangkan skor tertinggi sebesar 28 dan skor terendah sebesar 5. Kemampuan *shooting* atlet petanque Kota Jambi pada saat dilakukan pengambilan data *posttest* yaitu dengan rata-rata sebesar 24,2 dan simpangan baku 8,534. Sedangkan skor tertinggi sebesar 37 dan skor terendah sebesar 12. Hasil tersebut sudah terlihat adanya peningkatan kemampuan *shooting* atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting* atlet petanque Kota Jambi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting* atlet petanque Kota Jambi.

Pelaksanaan dalam penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi awal atlet sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali perlakuan dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting* menggunakan media ban mobil bekas sebagai penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting* game pada atlet petanque Kota Jambi. Kesimpulan penelitian yang dikemukakan, Maka hasil data hipotesis $T_{Hitung} 14,365 > T_{Tabel} 1,833$ maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. didasarkan pada uji-t (pada tabel lampiran 3) dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk meningkatkan hasil *shooting* game pada atlet petanque kota jambi.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi. Dkk. (2001). *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Fajar Mulya. Surabaya.
- Arif s. Sadiman. (2009). *Media pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Rajawali Press. Jakarta
- Arikunto. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Arikunto. Suharsimi. (2006). *Mendefinisikan Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara*. Jakarta
- B.W. Putman. (2011). *PETANQUE The Greatest Game You Never Heard Of*. jurnal. Frach
- Basir. Anas. (2011). *Olahraga Petanque dan Sejarahnya*. Rineka Cipta. Jakarta
- Bompa .O.Tudor. (1994: 27) . Terjemahan dari buku *theory and methodology of training*. Program Pasca Sarjana Universitas Padjajaran. Bandung
- Djamarah. Zain. (2013). *Strategi dalam Latihan*. Rineka Cipta. Jakarta
- E. Mulyasa. (2009). *Praktik Penelitian*. Rosda Karya. Bandung
- Edward. Sallis. (2002). *Total Quality Manajemen Mutu Pendidikan*. Yogyakarta
- Guerin. Marl. (2015). *On Federation Mondiane Sport Boules*. Franch
- Hamalik. Oemar. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran Jakarta* : Sinar Grafika. Jakarta