

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN
PENGHALANG DAN TANPA PENGHALANG TERHADAP
PENINGKATAN SHOOTING JARAK 7 METER PADA
ATLET PETANQUE KABUPATEN SRAGEN**

Christin Mayangsari¹, Agus Supriyoko², Yudi Karisma Sari³
christinmayang204@gmail.com

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa menggunakan penghalang terhadap peningkatan *shooting* jarak 7 meter. (2) Untuk mengetahui hasil *efektifitas* latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa menggunakan penghalang terhadap peningkatan *shooting* jarak 7 meter.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet petanque Kabupaten Sragen yang berjumlah 20 atlet. Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sample 20 atlet dengan metode “*One Groups Pre-test Post-test Design*”, yaitu model penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum di beri perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Serta di bagi 2 kelompok dalam eksperimen tersebut (*matched subject design*). Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) sebelum mengambil data *post-test*.

Berdasarkan analisis data, untuk hasil latihan *shooting* menggunakan penghalang menghasilkan data *pre-test* dengan rata-rata = 3,5 dan SB = 2,539 dengan skor tertinggi 8 dan terendah 0, untuk data *post-test* yaitu dengan rata-rata = 11,4 dan SB= 3,469, dengan skor tertinggi 16 dan terendah 7. Untuk hasil latihan *shooting* tanpa penghalang menghasilkan data *pre-test* dengan rata-rata = 4,4 dan SB= 1,907, dengan skor tertinggi 8 dan terendah 2, untuk data *post-test* yaitu dengan rata-rata sebesar = 9,5 dan SB= 3,008, dengan skor tertinggi 15 dan terendah 6. Hasil uji reliabilitas *pre-test* $r_{xy} = 0,734$. Hasil uji normalitas kelompok A $L_{hitung} = 0,17408 < L_{tabel} = 0,258$, untuk kelompok B $L_{hitung} = 0,18272 < L_{tabel} = 0,258$, dengan taraf signifikan 5%. Hasil uji homogenitas $F_{hitung} = 1,331 < F_{tabel} = 3,18$ dengan taraf signifikan 5%. Hasil uji t *pre-test* thitung = 2,3777 < ttabel = 1,8331, uji t kelompok A thitung = 11,1847 < ttabel = 1,8331, uji t kelompok B thitung = 3,1929 < ttabel = 1,8331, uji t *post-test* kelompok A dan B thitung = 2,3097 < ttabel = 1,8331 dengan taraf signifikansi 5%. Presentase hasil peningkatan kelompok A sebesar = 60,7%, dan kelompok B sebesar = 39,2%.

Kata kunci : *Petanque, shooting, penghalang, tanpa penghalang*

PENDAHULUAN

Petanque merupakan olahraga baru di Indonesia yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari besi yang disebut dengan “Bosi” (Bola Besi). Induk organisasi *Petanque* di Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) didirikan pada tahun 2011 menjelang kejuaraan SEA GAMES XXVI, dimana Indonesia menjadi tuan rumah pada event tersebut. Permainan *Petanque* pada hakikatnya yaitu membuat poin sebanyak 13 dan mencegah lawan mencapai angka tersebut. *Petanque* (di baca Pe tak) adalah olahraga dari Perancis permainan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal mendekati bola target yang terbuat dari kayu . *Petanque* di mainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di atas permukaan tanah keras yang berhambat krikil.

Menurut *Confederation Mondiale Sport Boules* (2015) dalam Agustina (2017) *Petanque* adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting*. Karakter olahraga *Petanque* yakni cenderung membutuhkan akurasi dan konsentrasi saat memainkan olahraga ini, olahraga *Petanque* bisa dimainkan siapa saja, dari anak-anak sampai orang dewasa. Ada sebelas nomer yang dipertandingkan pada cabang olahraga *Petanque*. Jenis lemparan dalam olahraga *Petanque* yaitu *pointing* dan *shooting*.

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan *Petanque*. *Pointing* pada pertandingan *Petanque* merupakan strategi untuk bertahan. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosu lawan dari boka target. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan *Petanque*. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bosu lawan.

Nomor pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter dengan poin yang bisa didapat 0 poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 point tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan. Hermawan (2012: 17) menyatakan “berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan *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 kepada atletnya. Selain itu komponen-komponen yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu : pegangan bola (teknik dalam memegang bosi), posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target), keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan agak condong ke depan, *relase the ball* (pelepasan bola) *Follow through* Ramdan Pelana (2020 : 4).

Dalam hal ini masih belum bisa diterapkan pada atlet *petanque* Kabupaten Sragen, hal ini dikarenakan belum konsisten dalam melakukan *shooting* khususnya untuk jarak dekat yaitu jarak 7 meter. Walaupun sebenarnya jarak 7 meter terbilang jarak yang mudah dan jarak yang ideal namun sebenarnya pada jarak 7 meter itu memiliki kesulitan tersendiri, karena pada jarak 7 meter atlet harus memposisikan badan dan gerakan lengan agar tidak melenceng dan bola tetap melambung. Dalam program latihan atlet *Petanque* Kabupaten Sragen merasa metode latihan yang digunakan membuat atlet menjadi bosan dan alokasi waktu yang masih kurang dalam pembelajaran, membuat atlet tidak bisa belajar teknik bermain *Petanque* dengan baik. Kurangnya variasi metode latihan *petanque* dalam program latihan di Kabupaten Sragen ini terutama dalam teknik *shooting*, dengan latihan yang monoton atlet menjadi tidak serius dan merasa bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Maka dari itu diperlukan sebuah metode latihan yang lebih efektif dan efisien agar hasil *shooting* bisa lebih baik.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara menghubungkan kepada satu atau lebih kelompok eskperimental, satu kelompok atau lebih yang diberikan dan

membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Cholid Narbuko, 2007: 51). Desain latihan yang digunakan adalah “*One Groups Pre-test Post-test Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum dan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012: 112).

Penelitian dilaksanakan dilapangan *Petanque* Gor Diponegoro Sragen. Pengambilan data penelitian ini dilakukan selama 18 kali pertemuan, dan 2 kali tes *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *petanque* Kabupaten Sragen yang berjumlah 20 atlet. Sampel yang diambil sejumlah 20 atlet dari populasi sebanyak 20 atlet yang terdiri dari 10 laki-laki dan 10 perempuan yang berumur 15-25 tahun. Teknik sampling yang digunakan total sampling. Sugiyono (2014 : 124) menjelaskan “total sampling adalah penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) menggunakan *tes shooting*. Data yang diperoleh melalui pengukuran, selanjutnya dianalisis dengan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dianalisis melalui uji perbandingan pada taraf signifikansi 5 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian kemampuan *shooting pre-test dan post-test* atlet *Petanque* Kabupaten Sragen yang dilakukan dengan latihan *shooting* menggunakan penghalang dapat di deskripsikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang

No.	Sample	<i>pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
1	A1	8	16	8
2	A2	7	15	8
3	A3	5	10	5
4	A4	5	16	11
5	A5	3	15	12
6	A6	2	7	5
7	A7	3	10	7
8	A8	1	8	7

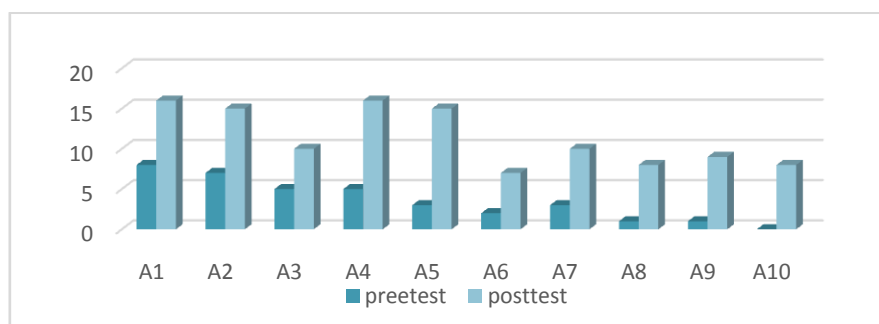
9	A9	1	9	8
10	A10	0	8	8
Jumlah		35	114	79

Tabel 2. Deskripsi Statistic Kemampuan Shooting Menggunakan Penghalang

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Penghalang	10	0	8	3,5	2,539
Post-test Penghalang	10	7	16	11,4	3,469
Valid N (listwise)	10				

Dari data diatas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan shooting menggunakan penghalang pada atlet *Petanque* Kabupaten Sragen pada saat dilakukan pengambilan data *pre-test* yaitu dengan rata-rata sebesar 11,4 dan simpangan baku 2,539. Sedangkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 0. Kemampuan shooting atlet *Petanque* kabupaten Sragen pada saat pengambilan *post-test* yaitu dengan rata-rata 11,4 dan simpangan baku 3,469. Sedangkan skor tertinggi 16 dan skor terendah 7. Hasil tersebut sudah terlihat adanya peningkatan kemampuan shooting atlet. Dari hasil test tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik pada gambar di bawah ini :

Gambar 1. Diagram Batang Hasil Pre-Test Dan Post-Test Shooting Menggunakan Penghalang



Dari hasil analisa data penelitian kemampuan shooting *pre-test* dan *post-test* pada atlet *Petanque* Kabupaten Sragen yang dilakukan dengan latihan shooting jarak 7 meter tanpa menggunakan penghalang yang dilakukan 3 kali dalam seminggu mulai tanggal 08 September 2021 sampai 27 Oktober 2021, maka dapat dideskripsikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Latihan *Shooting* Jarak 7 Meter Tanpa Penghalang

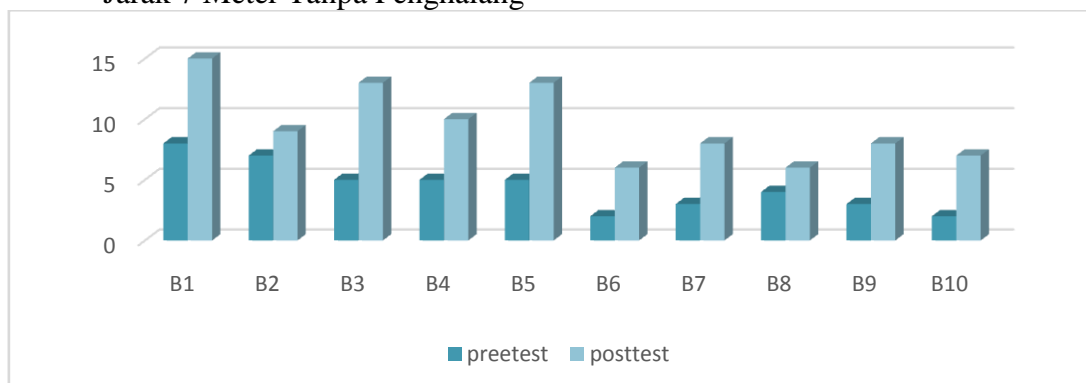
No.	Nama	<i>pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
1	B1	8	15	7
2	B2	7	9	2
3	B3	5	13	8
4	B4	5	10	5
5	B5	5	13	8
6	B6	2	6	4
7	B7	3	8	5
8	B8	4	6	4
9	B9	3	8	5
10	B10	2	7	5
	Jumlah	44	95	53

Tabel 4. *Deskripsi Statistic* Kemampuan *Shooting* Jarak 7 Meter Tanpa Menggunakan Penghalang

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i> Tanpa Penghalang	10	2	8	4,4	1,907
<i>Pos-ttets</i> Tanpa Penghalang	10	6	15	9,5	3,008
Valid N (listwise)	10				

Dari data diatas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* jarak 7 metr tanpa menggunakan penghalang pada atlet *Petanque* Kabupaten Sragen pada saat dilakukan pengambilan data *pre-test* yaitu dengan rata-rata sebesar 4,4 dan simpangan baku 1,907. Sedangkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 2. Kemampuan *shooting* atlet *Petanque* kabupaten Sragen pada saat pengambilan *post-test* yaitu dengan rata-rata 9,5 dan simpangan baku 3,008. Sedangkan skor tertinggi 15 dan skor terendah 6. Hasil tersebut sudah terlihat adanya peningkatan kemampuan *shooting* atlet. Dari hasil test tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik pada gambar di bawah ini:

Gambar 2. Diagram Batang Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Latihan *Shooting* Jarak 7 Meter Tanpa Penghalang



Uji reliabilitas digunakan adalah uji korelasi *product-moment* yaitu untuk menentukan hubungan antara dua interval. Uji reliabilitas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas

Uji korelasi procut momen	Hasil korelasi	Kategori
Pre-test kelompok A dan B	0,929	Tinggi
Kelompok A	0,844	Tinggi
Kelompok B	0,749	Cukup
Post-test Kelompok A dan B	0,718	Cukup

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalanya dari data tes awal (*pre-test*) *shooting* jarak 7 meter. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok A dan kelompok B adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$
K_A	10	3,5	2,6770	0,17408	< 0.258
K_B	10	4,4	2,0110	0,18271	< 0.258

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok A (K_A) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,90446$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok A (K_A) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalaitas yang dilakukan pada kelompok B (K_B) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,18271$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok B (K_B) termasuk berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok A dan kelompok B adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	N	F _{hitung}	F _{tabel 5%}	Keterangan
K _A	10	1.370	3,18	Varian Homogen
K _B	10			

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1.370$. Sedangkan dengan $db = 10-1 = 9$, lawan $10-1 = 9$, angka $F_{tabel 5\%} = 3,18$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 1.370$ lebih kecil dari pada $F_{tabel 5\%} = 3,18$, karena $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok A (K_A) dan kelompok B (K_B) memiliki varians yang homogen.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai *t pre-test* dan *post-test* pada kelompok A (kelompok yang mendapatkan latihan *shooting* menggunakan penghalang) = 11,1847, sedangkan $t_{tabel} = 1,331$ dengan taraf signifikan 5%. Ternyata yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok A.

Pada analisis data yang didapatkan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok B (kelompok yang mendapatkan latihan *shooting* tanpa menggunakan penghalang) = 3,1929, sedangkan $t_{tabel} = 1,8331$ dengan taraf signifikan 5%. Ternyata yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima. berarti ada perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok B.

Pada analisis yang lain dilakukan uji tes *t* terhadap *post-test* pada kelompok A dan kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,3097$, sedangkan $t_{tabel} = 1,8331$ dengan taraf signifikan 5%. Ternyata diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* kelompok A dan kelompok B. Kelompok A dan kelompok B diberikan perlakuan (treatment) dengan metode yang berbeda.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok A dan kelompok B yaitu t_{hitung} kelompok A = 11,1847 > t_{hitung} kelompok B = 3,1929. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok A memiliki peningkatan *shooting* yang lebih efektif dari kelompok B. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian dikombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan

secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga terjadi peningkatan ketepatan *shooting* yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam latihan *shooting* menggunakan penghalang atlet mempelajari elemen gerakan yang lebih banyak dipelajari dan dilatih dahulu sehingga menjadi gerak yang baik untuk dilakukan atlet. Kemudian gerakan dikombinasikan dengan konsentrasi dan fokus dalam melempar bola sehingga ada peningkatan gerakan dan hasil ketepatan *shooting*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh latihan kelompok A (latihan *shooting* menggunakan penghalang) lebih baik pengaruhnya dari pada kelompok B (latihan *shooting* tanpa penghalang) terhadap peningkatan *shooting* jarak 7 meter pada atlet *Petanque* Kabupaten Sragen. Hal ini dibuktikan dari hasil tes uji t masing-masing yaitu t_{hitung} post-test kelompok A dan B = 2,3097 > t_{tabel} = 1,8331 dengan taraf signifikansi 5%. Maka hasil uji t *post-test* kelompok A dan Kelompok B memiliki perbedaan yang signifikan.
2. Latihan *shooting* menggunakan penghalang lebih efektif dari pada latihan *shooting* tanpa penghalang terhadap peningkatan *shooting* jarak 7 meter pada atlet *Petanque* Kabupaten Sragen. Yaitu dengan persentase peningkatan *shooting* menggunakan penghalang sebesar 60,7% > persentase peningkatan latihan *shooting* tanpa penghalang sebesar 39,2%.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Patcharin T. (2011). *Kinematics Analysis Of Upper Extremity During Petanque Shooting In Advanced And Novice Players*
- Putman B. W. (2011). *PETANQUE The Greatest Game You Never Heard Of*.

- Ramdan P. Achmad Hanif S. Caca Saleh I. (2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyanti. (2013). *Perbedaan Keberhasilan Menembak Dengan Teknik Under The Basket Shoot Melalui Papan Pantul Dan Under The Basket Shoot Langsung Ke Ring Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler Smp Negeri 5 Banguntapan*. Strata 1. Skripsi UNY. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.