

## **Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Rintangan Dan Tanpa Menggunakan Rintangan Terhadap Shooting Game Pada Olahraga Petanque** **Aba Sandi Prayoga<sup>1\*</sup>, Nasuka<sup>2</sup>, Sapta Kunta Purnama<sup>3</sup>, Hermawan Pamot Raharjo<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Semarang

<sup>2</sup> Universitas Negeri Semarang

<sup>3</sup> Universitas Sebelas Maret

<sup>4</sup> Universitas Negeri Semarang

\*Corresponding author: abasandi23@students.unnes.ac.id

*Abstract: This research is motivated by the lack of shooting ability of Ngawi athletes, so that when competing, Ngawi athletes often cannot fight because their shooting abilities are still low. The shooting exercise carried out by the Ngawi athletes is also still just an ordinary shooting exercise that is not focused, the lack of knowledge possessed by the athlete and also the lack of supervision from the coach, besides that petanque entered Ngawi only in late 2019 so that the athletes are practically new to the sport of petanque. .*

*In this study, the authors used quantitative research using the Two Group Pretest Posttest method, namely an experimental design with two groups. The instrument used to test the shooting game ability is a number game shooting game, the sport of petanque with 5 stations and a distance of 6, 7, 8, 9 meters. The subjects in this study were athletes from the Province of Petanque Ngawi Regency, totaling 12 athletes. The sampling technique used is the saturated sampling technique.*

*Based on the results of the t-test analysis showed the same significant results between shooting practice using obstacles and shooting practice not using obstacles. However, shooting practice using obstacles gets better results than shooting practice without obstacles. The results obtained by shooting practice using obstacles show the value of Sig. 0.028 and practice shooting without using obstacles shows the value of Sig. 0.034.*

*Keywords: shooting practice, obstacle course, petanque*

**Abstrak:** Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya kemampuan *shooting* yang dimiliki atlet Ngawi, sehingga ketika melakukan pertandingan atlet Ngawi sering tidak bisa melawan dikarenakan kemampuan *shooting* atlet yang masih rendah. Latihan *shooting* yang dilakukan atlet ngawi juga masih sekedar latihan *shooting* biasa belum terfokus, kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh atlet dan juga kurangnya pengawasan dari pelatih, selain itu *petanque* masuk ke Ngawi baru di tahun 2019 akhir sehingga atlet-atlet tersebut bisa dibilang baru mengenal olahraga *petanque*.

Pada penelitian kali ini penulis menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Two Group Pretest Posttest* yakni rancangan eksperimen dengan dua kelompok. Instrumen yang digunakan untuk tes kemampuan *shooting game* adalah permainan nomor *shooting game* olahraga *petanque* dengan 5 *station* dan jarak 6, 7, 8, 9 meter. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet Porprov *petanque* Kabupaten Ngawi yang berjumlah 12 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh.

Berdasarkan hasil analisis uji - t menunjukka hasil yang sama signifikan antara latihan *shooting* menggunakan rintangan dan latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan. Namun latihan *shooting* menggunakan rintangan mendapatkan hasil yang lebih baik daripada latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan. Hasil yang diperoleh latihan *shooting* menggunakan rintangan menunjukkan nilai *Sig.* 0,028 dan latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan menunjukkan nilai *Sig.* 0,034.

© 2024 Universitas Negeri Semarang

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga *petanque* sangat pesat di Indonesia sehingga banyak sekali variasi latihan dalam melakukan gerakan *pointing* maupun *shooting*, sehingga atlet mampu bersaing dikejuaraan. Untuk mencapai *Peak performance* pemain harus mempertimbangkan banyak aspek, yaitu : fisik, teknik, taktik dan mental(Wahyudi 2018). Aspek fisik harus dikembangkan dengan baik, karena merupakan landasan utama agar pencapaian prestasi lebih mudah dicapai. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit untuk menjalankan program latihan, sehingga keterampilan pun akan sulit tercapai(Utomo 2016). Ada empat latihan yang perlu dilatih dengan baik, yaitu fisik, teknik, taktik dan mentalitas(Prayoga, Aba Sandi, Arief Nur Wahyudi dan HS Muhammad Nurfatony 2022).

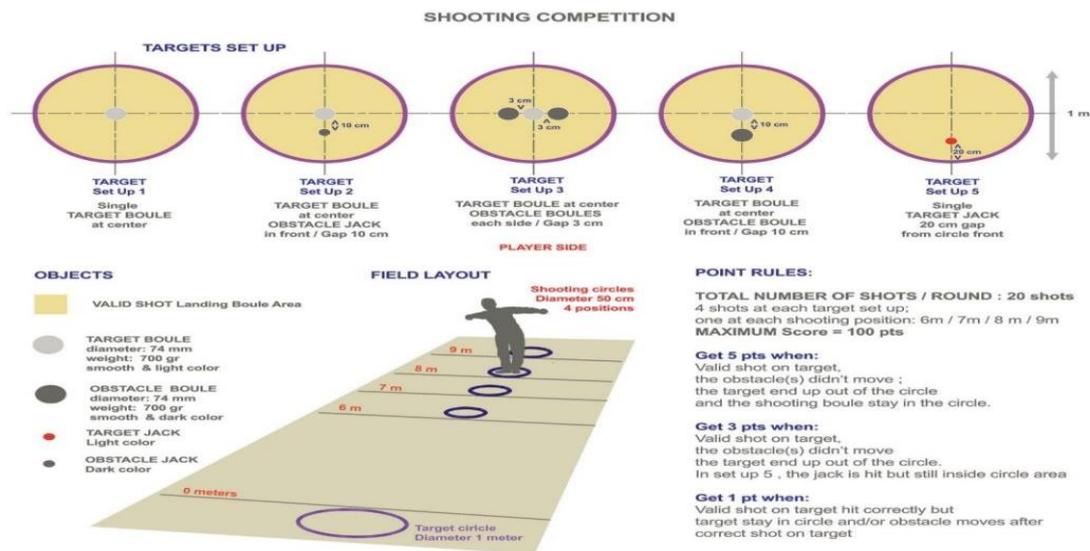
Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti disesi latihan atlet PORPROV *Petanque* Kabupaten Ngawi, bahwa kemampuan *shooting* yang dimiliki atlit Ngawi sangatlah kurang, sehingga ketika melakukan pertandingan atlet Ngawi sering tidak bisa melawan dikarenakan kemampuan *shooting* atlet yang masih rendah. Latihan *shooting* yang dilakukan atlet ngawi juga masih sekedar latihan *shooting* biasa belum terfokus, kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh atlet dan juga kurangnya pengawasan dari pelatih, selain itu *petanque* masuk ke Ngawi baru di tahun 2019 akhir sehingga atlet-atlet tersebut bisa dibilang baru mengenal olahraga *petanque*. Begitu pentingnya olahraga untuk kesehatan yang nantinya berdampak pada produktivitas manusia maka pemerintah telah membuat peraturan yang dituangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dengan adanya aturan tersebut

maka pemerintah berkewajiban untuk menjamin sarana untuk masyarakat berolahraga(Darumoyo 2019)

Metode latihan *shooting* menggunakan penghalang rintangan yang diletakkan sebelum target adalah metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada atlet PORPROV *Petanque* Kabupaten Ngawi. Dari beberapa permasalahan tersebut penulis akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Rintangan dan Tidak Menggunakan Rintangan Terhadap *Shooting Game* Olahraga *Petanque* Pada Atlet PORPROV Kabupaten Ngawi”.

## **METODE**

Pada penelitian kali ini penulis menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Two Group Pretest Posttest* yakni rancangan eksperimen dengan dua kelompok berbeda dan juga mendapatkan perlakuan yang berbeda. Metode ini lebih sempurna dikarenakan melakukan test awal (*pretest*) dan kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan kembali pengukuran (*posttest*) lagi untuk mengetahui perlakuan yang telah diberikan, sehingga dapat diketahui dengan pasti seberapa besar hasil yang diperoleh dari perlakuan tersebut. Kelompok pertama menggunakan latihan *shooting* dengan rintangan berupa gawang kecil dan kelompok kedua melakukan *shooting* tanpa rintangan. Hasil yang diperoleh adalah untuk mengetahui perbandingan efektifitas dari latihan *shooting* menggunakan rintangan dan latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan terhadap akurasi *shooting* atlet *petanque* Kabupaten Ngawi. Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian yaitu : Bosi, Boka/*Jack*, Karpet yang berbentuk seperti lapangan *shooting game petanque*. Rintangan berupa tiang yang memiliki tinggi 1m, alat tulis dan *station shooting game petanque*.



Gambar 1. Shooting Game Station dan Lapangan Shooting Game

Atelier 1					Atelier 2					Atelier 3					Atelier 4					Atelier 5				
Boule seule					Boule derrière but					Entre deux boules					Sautée					But				
Carreau: 5 p					Carreau: 5 p					Carreau: 5 p					Carreau: 5 p					Carreau: 5 p				
Réussi: 3 p					Réussi: 3 p					Réussi: 3 p					Réussi: 3 p					Réussi: 3 p				
Touché: 1 p					Touché: 1 p					Touché: 1 p					Touché: 1 p					Touché: 3 p				
Manqué: 0 p					Manqué: 0 p					Manqué: 0 p					Manqué: 0 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

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling non probability sampling*, dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Disebut *sampling jenuh* karena teknik *sampling* ini melibatkan seluruh populasi. *Sampling jenuh* bisa disebut juga dengan *sensus*, alasan penelitian menggunakan teknik *sampling* ini dikarenakan penelitian ini memiliki populasi yang kecil kurang dari 30, sehingga dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah Atlet PORPROV *Petanque* Kabupaten Ngawi yang berjumlah 12 Orang.

Uji statistik pada penelitian ini termasuk dalam statistik parametrik. Statistik parametrik adalah uji statistik yang memerlukan uji prasyarat, adapun uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebenarnya digunakan untuk melakukan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung dengan variable yang akan diolah. Pengujian normalitas disini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program SPSS 22.

Metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut: Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal. Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Lubis et al. 2020)

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas perlu dilakukan setelah melakukan analisis penyebaran data. Uji homogenitas berfungsi untuk mengetahui apakah kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F yang berasal dari pretest dua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 22.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai Sig. Lebih dari 0.05, maka hasilnya tidak signifikan, jika nilai Sig. Kurang dari 0.05, maka hasilnya signifikan.

**HASIL**

*Table 1. Latihan Shooting Menggunakan Rintangan*

No	Nama	Pertest	Posttest
1	Desta	32	42
2	Briyan	42	45
3	Zahra	22	30
4	Aldi	28	35
5	Anissa	17	23
6	Fitri	22	20
<b>Total</b>		<b>163</b>	<b>195</b>

Table 5. Statistik Kemampuan Shooting Menggunakan Rintangan

Statis tik	Prete st	Postte st
Mean	27,167	32,500
Median	25	32,5
Std. Deviasi	8,9536	10,0548
Minimum	17	20
Maximum	42	45
Sum	163	195

Dari data diatas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* atlet Porprov *Petanque* Kabupaten Ngawi *pretest* dengan rata-rata sebesar 27,167, nilai tengah 25 dan simpangan baku 8,9536. Sedangkan skor terendah adalah 17 dan skor tertinggi adalah 42. Kemampuan *shooting* atlet Porprov *Petanque* Kabupaten Ngawi pada saat melakukan *posttest* dengan rata-rata 32,500, nilai tengah 32,5 dan simpangan baku 10,0548. Sedangkan skor terendah adalah 20 dan skor tertinggi adalah 45. Hasil tersebut sudah terlihat bahwa adanya peningkatan kemampuan *shooting game* atlet Porprov *Petanque* Kabupaten Ngawi.

Table 3. Latihan Shooting tidak Menggunakan Rintangan

No	Nama	Pertest	Posttest
1	Ilham	28	34
2	Fadly	38	39
3	Riyan	24	25
4	Zahrul	32	35
5	Dewi	17	18
6	Syhabilla	28	30
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>181</b>

Table 4. Statistik Kemampuan *Shooting* tidak Menggunakan Rintangan

Statistik	Prest	Posttest
Mean	27,833	30,167
Median	28	32
Std. Deviasi	7,1110	7,6267
Minimum	18	18
Maximum	38	39
Sum	161	181

Dari data diatas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* atlet Porprov *Petanque* Kabupaten Ngawi *pretest* dengan rata-rata sebesar 27,833, nilai tengah 28 dan simpangan baku 7,1110. Sedangkan skor terendah adalah 17 dan skor tertinggi adalah 38. Kemampuan *shooting* atlet Porprov *Petanque* Kabupaten Ngawi pada saat melakukan *posttest* dengan rata-rata 30,167, nilai tengah 32 dan simpangan baku 7,6267. Sedangkan skor terendah adalah 18 dan skor tertinggi adalah 39 Hasil tersebut sudah terlihat bahwa adanya peningkatan kemampuan *shooting game* atlet Porprov *Petanque* Kabupaten Ngawi.

## PEMBAHASAN

Perbandingan *shooting* menggunakan rintangan dan latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan terdapat perbedaan dari hasil uji t yaitu latihan *shooting* menggunakan rintangan dengan nilai *Sig.* 0,028 dan latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan dengan nilai *Sig.* 0,034, menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan rintangan memberikan hasil yang lebih baik terhadap peningkatan *shooting game* olahraga *petanque* daripada latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan.

Peningkatan kemampuan altet Porprov *petanque* Kabupaten Ngawi dengan cara latihan *shooting* menggunakan rintangan hasilnya lebih baik daripada latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan, ini dapat terjadi dikarenakan ada beberapa faktor yaitu :

1. Atlet lebih memahami kondisi target. Hal ini dikarenakan metode latihan menggunakan rintangan membuat atlet benar – benar membuat lemparan harus langsung mengenai target tanpa mendarat terlebih dahulu di depan target.
2. Atlet yang di berikan perlakuan menunjukkan antusias yang sangat bagus ketika di berikan program latihan, walaupun ada beberapa yang merasa jenuh ketika melakukan kegiatan penelitian.

Meskipun sama – sama memiliki pengaruh yang signifikan, latihan *shooting* menggunakan rintangan memberikan kontribusi yang lebih baik daripada latihan

*shooting* tidak menggunakan rintangan. Hal ini disebabkan latihan *shooting* menggunakan rintangan memberikan pembatasan agar *shooting* yang dilakukan atlet menjadi *shooting* yang sempurna/*cerrau*, namun atlet belum terbiasa melakukan metode latihan menggunakan rintangan karena mungkin masih terbiasa dengan latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* olahraga *petanque*. Rendahnya kemampuan *shooting* olahraga *petanque* perlu dicari penyebabnya, apakah penguasaan teknik *shooting* yang kurang baik, apakah metode latihan yang kurang tepat, apakah program latihan yang kurang bervariasi, atau kejenuhan atlet saat melakukan latihan. Oleh karena itu peran pelati sangatlah penting, baik dalam pengamatan dan juga pemberian perlakuan terhadap atlet sehingga atlet tetap dalam kondisi terbaiknya.

Dalam permainan *petanque*, *pointing* dan juga *shooting* merupakan teknik dasar permainan, namun *shooting* lebih penting dikarenakan *shooting* berguna untuk mengusir bola lawan yang dekat dengan boka dan juga sebagai cara untuk melawan serangan, disisi lain teknik *shooting* lebih sulit dilakukan daripada teknik *pointing*. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan latihan pelatih harus pandi membaca situasi dan lebih bervariasi dalam memberikan materi latihan agar atlet tidak merasa jenuh ketika melakukan latihan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan *shooting* menggunakan rintangan terhadap *shooting game* olahraga *petanque* atlet Porprov Kabupaten Ngawi dengan hasil nilai *Sig.* 0,028.
2. Terdapat pengaruh latihan *shooting* tidak menggunakan rintangan terhadap *shooting game* olahraga *petanque* atlet Porprov Kabupaten Ngawi dengan hasil nilai *Sig.* 0,034.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan rintangan dan tidak menggunakan rintangan terhadap *shooting game* olahraga *petanque* atlet Porprov Kabupaten ngawi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aam, Udar, Jurusan Pendidikan, Jasmani Kesehatan, dan Dan Rekreasi. 2020. "DIFFERENCES OF SHOOTING TRAINING USING OBSTACLE AND SHOOTING TRAINING WITHOUT OBSTACLE TO SHOOTING GAME SKILLS IN PETANQUE SPORTS IN PON ATHLETES OF SOUTH SULAWESI."
- Agustinus, Tomy. 2022. "Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Game Pada Atlet Petanque Kota Jambi." *Cerdas Sifa Pendidikan* 10(2):44–49. doi: 10.22437/csp.v10i2.15517.

- Amirullah. 2015. "Populasi Dan Sampel (pemahaman, jenis dan teknik)." *Wood Science and Technology* 16(4):293-303.
- Darumoyo, Kuncoro. 2019. "Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan, Panjang Tungkai, dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Penampilan Berlari Serta Analisis Kesalahan Gerak Berlari Siswa Putra SMK Penerbangan Angkasa Lanud Iswahyudi Kelas X dan XI."
- Hervi, Azhmi, dan Anirotul Qoriah. 2021. "Survei Manajemen Olahraga Petanque Pada UKM Petanque Unnes Kota Semarang." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2(1):230-34.
- Lubis, Muhammad Ridwan, Andi Gilang Permadi, Program Studi, Pendidikan Olahraga, Fakultas Fakultas, dan Ilmu Keolahragaan. 2020. "Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma." 6(1):101-6.
- M. Rachmat Kasmad, Musfira Musfira, Mutmainnah Mutmainnah, Sufitriyono Sufitriyono. 2021. "Pelatihan Akurasi Shooting Cabang Olahraga Petanque pada Atlet Kota Makassar." 559-603.
- Nikmah, Wakhidatun. 2020. "Pengaruh Latihan Target Media Dan Tire Terhadap Ketepatan Shooting Jarak 9 Meter Pada Atlet Petanque Kabupaten Jepara 2020." 126-48.
- Okillanda, Ardo. 2018. "Halaman Olahraga Nusantara." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 1(vol.1):1-132.
- Pinilih, Sambodo Sriadi, Sri Margowati, Fakultas Ilmu, Kesehatan Universitas, Muhammadiyah Magelang, Fakultas Ilmu, Kesehatan Universitas, dan Muhammadiyah Magelang. 2016. "Hubungan komunikasi antara orang tua dan anak dengan agresivitas pada anak usia remaja di smk x magelang." *Universty Research Coloquium* 424-35.
- Prayoga, Aba Sandi, Arief Nur Wahyudi, Kartika Septianingrum, dan HS Muhammad Nurfatony. 2022. "SOSIALISASI DAN PENGEMBANGAN OLAHRAGA PETANQUE DI KABUPATEN NGAWI." 3:43-46.
- Prayoga, Aba Sandi, Arief Nur Wahyudi. 2020. "Menjaga Kebugaran Dan Imunitas Tubuh Dengan Bermain Olahraga Petanque Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Keolahragaan* 1-5.
- Rasyono, Sukendro, dan Palmizal. 2020. "PENGEMBANGAN MODEL TAHAPAN LATIHAN SHOOTING TINGKAT DASAR DEVELOPMENT OF BASIC AND ADVANCED SHOOTING STAGE EXERCISE MODELS FOR PETANQUE JAMBI PLAYERS Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad A." *UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin* 21-30.

- Rijali, Ahmad. 2019. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17(33):81. doi: 10.18592/alhadharah.v17i33.2374.
- Sekolah, Matematika, dan Menengah Pertama. 2017. "Pengembangan Instrumen Penilaian Karakter Percaya Diri pada Mata Pelajaran Matematika Sekolah Menengah Pertama." *Journal of Research and Educational Research Evaluation* 6(1):63–70.
- Susandi Eka Wahyudhi, Andi Sultan Brilin, Muh. Ismail, dan Muh. Arfah. 2021. "Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan Shooting Atlet Petanque." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 5(1):1. doi: 10.26858/sportive.v5i1.19169.
- Tangdilintin, Aussie Femy. 2019. "Remaja dan Media." *Jurnal* 1(1):1–6.
- Utomo, Andy W. B. 2016. "Analisis hubungan faktor kondisi fisik dominan dengan keterampilan poomsae atlet taekwondo putri Kabupaten Ngawi." 1(1):1–23.
- Wahyudi, Arief Nur. 2018. "PENGARUH LATIHANHIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) DAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN POWEROTOT TUNGKAL." 1(2).