

PENGARUH LATIHAN DRILL SHOOTING DENGAN TARGET ONE BALL AND THREE BALL UNTUK MENINGKATKAN AKURASI ATLET DI UKM PETANQUE UPGRIS

Arrad Agung Fadli¹⁾, Osa Maliki²⁾, Ibnu Fatkhu Royana³⁾,

¹Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang

Email arad.agung.fadli8@gmail.com

²Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang

Email Osamaliki@upgris.ac.id

³Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang

Email ibnufatkhuroyana@gmail.com

Artikel Info

Korespondenpenulis :

Nama penulis pertama

Email

milatidiana5@gmail.com

- Diterima 4 Maret 2022
- Direview 11 Juli 2022
- Disetujui 12 Juli 2022
- Dipublikasi 12 Juli 2022

Kata Kunci:

Akurasi, Shooting, One Ball and ThreeBall

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi shooting dalam permainan game petanque di UKM petanque UPGRIS. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimental design dengan metode two grup pretest-posttest design with pretest and posttest dua kelompok di beri perlakuan berbeda. Populasi penelitian adalah 15 atlet petanque UKM petanque UPGRIS dan diambil sampel menggunakan teknik purposive sampling atau dengan kriteria tertentu sebanyak 10 atlet. Hasil penelitian kelompok treatment one ball meningkat 20,40%, nilai sig (2-tailed) = $0.02 < 0,05$. Maka H_{a1} di terima hasil latihan menggunakan one ball pada data pretest dan posttest terdapat perbedaan hasil pretest dan posttest. Kelompok treatment three ball meningkat 20,40%, nilai sig (2-tailed) = $0,000 < 0,05$. Maka H_{a2} diterima terdapat peningkatan signifikan dari hasil pretest setelah diberi latihan shooting dengan menggunakan three ball. Uji banding pada hasil pretest dan posttest kelompok treatment one ball dan three ball didapat hasil signifikan (2 tailed) sebesar 0.002 pada kelompok one ball dan nilai signifikansi (2 tailed) pada three ball sebesar 0.000. jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh latihan one ball and three ball, yang sebelumnya atlet melempar bosi saat melakukan shooting bosi cenderung flet, tidak melambung, dan bola jatuhnya kekanan dan kekiri tidak sesuai target setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari kelompok One ball 20,40% dan kelompok Three ball 20,40%

Abstract

This study aims to improve shooting accuracy in petanque games at UKM petanque UPGRIS. The research design used a quasi- experimental design with a two group method pretest-posttest design with pretest and posttest two groups were given different treatment. The research population was 15 athletes from UKM petanque UPGRIS and samples were taken using purposive sampling technique or with certain criteria as many as 10 athletes. The results of the one ball treatment group increased by 20.40%, the value of sig (2-tailed) = $0.002 < 0.05$. Then H_{a1} received the results of the exercise using one ball on the pretest and posttest data, there were differences in the results of the pretest and posttest. The three-ball treatment group increased by 20.40%, the value of sig (2-tailed) = $0.000 < 0.05$. So H_{a2} is accepted there is a significant increase in the results of the pretest after being given shooting practice using three balls. Comparative tests on the results of the pretest and posttest of the one-ball and three-ball treatment groups obtained a significant result (2 tailed) of 0.002 in the one-ball group and a significance value (2 tailed) in the three-ball group of 0.000. so it can be concluded that there is a significant difference from the effect of one ball and three ball training, previously athletes throwing bosi when shooting bositended to flake, did not bounce, and the ball dropped to the right and left did not match the



target after being given treatment there was a significant difference. From the One ball group 20.40% and the Three ball group 20.40%.

Keywords:

Reward, Ice Breaking dan Motivation

1. PENDAHULUAN

Cabang olahraga Petanque merupakan cabang olahraga yang berasal dari Prancis. Olahraga tradisional Prancis ini merupakan jenis olahraga yang membutuhkan konsentrasi dalam bermain. Petanque menggunakan 3 bola yang terbuat dari besi dan ada 1 bola yang disebut boka yaitu bola kayu sebagai target untuk mengumpulkan point. Sebagai olahraga baru, dalam artian baru dikenal oleh khalayak, jelas sekali perlu sosialisasi dengan pihak terkait untuk memajukan olahraga baru yang masuk di Indonesia ini.

Perkembangan olahraga petanque yang sedemikian cepatnya dan daya kompetisi antar Negara setiap tahunnya makin timbulnya perhatian kita terhadap cabang olahraga ini secara serius. Olahraga petanque di Indonesia sendiri masuk pada tahun 2011 dan olahragaini sudah masuk dalam list cabang olahraga yang di pertandingkan di ajang SEA Game 2011. Cabang olahraga ini juga sudah di pertandingkan pada ajang PON 2016 di Jawa Barat.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga. Meski tergolong olahraga baru di Indonesia, petanque sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama. Di dunia, Negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan petanque adalah Negara-negara yang pernah dijajah Prancis, Negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut. Pada pesta olahraga Sea Games Petanque sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Petanque adalah suatu bentuk permainan boules yang tujuannya melemparkan bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut cochonnet dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini bisa dimainkan di tanah keras atau minyak, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Prancis. Namanya berasal dari Les Ped Tanco dalam dialek Provencal di bahasa



Occitan, yang berarti “kaki rapat” Bentuk casual permainan Pentaque dimainkan oleh sekitar 17 juta orang di Perancis, kebanyakan selama liburan musim panas. Terdapat 375.000 prmain dengan lisensi dari Federation Francaise de petanque et jeu Provençal (FFPJP) dan 3000 di Inggris.

Petanque dimainkan oleh dua, empat atau enam orang dalam dua tim, atau pemain dapat bersaing sebagai individu dan bermain santai. Di tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga boule. Sebuah koin di lempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang ber diameter 35-50cm.

Ada 2 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 dan strategis permainan yang akan dilakukan pada pertandingan petanque. Pointing pada pertandingan petanque merupakan strategis untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini.

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 bola lawan.

Nomer pertandingan shooting dilakukan pada jarak enam meter, tujuh meter, delapan meter, dan Sembilan meter dengan point yang bisa didapat 0 poin, 1 poin, 3 point, dan 5 point tiap shooting yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali shooting tiap jarak disiplin yang diberikan. Hermawan Agustina and Priambodo (2017:392).

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 kemenangan. Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomer shooting, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak point yang didapat. 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 kebersihan shooting juga harus diperhatikan yaitu: Pegangan bola (teknik dalam memegang bosu), Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target), Keseimbangan statis tungkai, Posisi badan yang rendah dan condong ke depan, Release the ball (pelepasan bola) Follow through Pelana (2016:4).

Berdasarkan dari hasil Observasi yang dilakukan Penelitian yang di mulai pada tanggal 8 September 2021 dan berakhir pada tanggal 30 September. Latihan shooting one ball and three ball. Teknik shooting yang harus di tingkatkan di UKM petanque UPGRIS, teknik shooting ini mempunyai perhatian khusus dalam melakukan latihan, dimana beberapa atlet yang kurang menguasai teknik shooting ini sering kali mempunyai kesulitan dimana tingkat akurasi yang kurang atau tidak memumpuni jadi di saat atlet melempar bola sering kali flet atau tidak melambung bosunya. Selain itu metode latihan lemparan shooting yang sering dilakukan atlet dengan bola free atau bosu satu dan tanpa halangan sama sekali, di tambah repetisi yang tertentu. Untuk penelitian ini penulis mencoba menggunakan metode latihan menggunakan alat dengan bosu One ball

and Three ball, penulis bertujuan membandingkan dari kedua latihan shooting one ball and three ball tersebut. Dari kedua alat tersebut perbandingan dapat di ketahui mana yang sangat bagus untuk meningkatkan akurasi lemparan shooting, latihan shooting menggunakan target one ball diletakan di jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter dari titik lemparan yang sudah di beri tanda, posisi bosu target berada jarak yang sudah di tentukan untuk one ball di beri garis jatuhan sama degan satu bosu bila bosu yang di lempar tidak bisa melebihi garis yg sudah di buat makan tidak sah bila bosu yang di lempar jatuhnya pas kena garis dan terkena bosu taget di hitung sah sebaliknya yang three ball harus mengenai target yang paling belakang dahulu dan seterusnya bila bosu yang di lemparmengeni bosu yang ke 2 atau ke 3 atau menyengol saja itu tidak sah tidak di hitung.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Drill Shooting Dengan Target One Ball and Three Ball Untuk Meningkatkan Akurasi Atlet Di UKM Petanque UPGRIS”.



2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan peneliti yaitu kuantitatif, *Quasi Experimental Design* dimana tidak ada kelompok yang di ambil secara random atau acak. Sehingga banyak orang mengatakan bahwa metode Kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka.

Desain penelitian ini menggunakan Two Grup Pretest-Posttest Desain. Pada penelitian ini dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, sehingga terlihat hasil latihan pada teknik yang digunakan atlet. Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini adalah desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan target one ball dan three ball. Dengan demikian dapat dilihat hasil data yang akurat dengan membandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiono, 2017:14).

Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 atlet UKM petanque UPGRIS yang terdiri dari 4 perempuan 6 laki-laki. Untuk pengambilan sampel menggunakan teknik sampling purposive teknik pengambilan sampel dengan ketentuan tertentu, Sugiono (Wiratama, 2015:44). Setelah itu pengambilan sampel

mempunyai kriteria tertentu yaitu seperti berikut:

1. Atlet UKM petanque UPGRIS yang mengikuti latihan setiap hari.
2. Atlet UKM petanque UPGRIS yang pernah mengikuti kejuaraan.
3. Murni anggota UKM Petanque UPGRIS

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet UKM petanque UPGRIS yang berjumlah 10 atlet. Penulis melakukan penelitian yang dilakukan di samping Gor UPGRIS kampus 4. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 8 September 2021 sampai 30 September 2021, Pre-test diambil pada tanggal 8 September 2021 dan Post-test diambil pada tanggal 30 September 2021. Treatment dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan 1 kali pre-test dan 1 kali post-test, setiap minggunya frekuensinya pertemuan latihan 4 kali dalam 1 minggu di hari Senin, Selasa Rabu, Kamis.

Berdasarkan analisis perbandingan pretest dan posttest dari kelompok one ball dapat kita lihat di table sebagai berikut berikut:



Test	Mean	T tabel	Sig. (2 Tail ed)	Seli sih	%	Ket era nga n
Pret est	3.80	-	.00	4.4	20,	Ber bed a
Pret est	8.20	7.73 4	2	0	40 %	Sig nifi kan

Berdasarkan analisis perbandingan pretest dan posttest dari kelompok three ball dapat kita lihat di table sebagai berikut berikut:

Test	Mean	T tabel	Sig. (2 Tail ed)	Seli sih	%	Ket era nga n
Pret est	3.60	-	.00	4.4	20,	Ber bed a
Pret est	8.00	11.0 00	0	0	40 %	Sig nifi kan

Berdasarkan hasil uji pairet sampel Test, Yang sudah diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 dan persentase sebesar 20,40%. maka H_{a2} di terima hasil latihan menggunakan three ball pada data yang signifikan untuk pretest dan posttest.

4. KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian mengenai paparan dan pembahasan

mengenai pengaruh latihan drill shooting dengan target one ball and three ball untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM petanque UPGRIS dalam melakukan keterampilan shooting di UKM petanque UPGRIS, maka dari ini bisa di simpulkan bahwanya dari kelompok 1 dengan target one ball dan kelompok 2 dengan target three ball yang sudah di berikan latihan kepada UKM petanque UPGRIS semulanya saat melakukan shooting banyak yang tidak sampai atau melebihi target, shooting sering felt dan terburu-buru saat pelepasannya dan hasilnya sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh dari hasil latihan yang sudah di berikan kepada kelompok 1 yaitu dengan latihan one ball di UKM petanque UPGRIS dengan sebelum latihan mendapatkan nilai rata-rata 3.80 dan sesudah di beri latihan meningkat sebesar 8.20 bila di persenkan untuk latihan one ball terdapat perbedaan dari pretest-posttest 20,40%.
2. Terdapat pengaruh dari hasil latihan yang sudah di berikan kepada kelompok 2 yaitu dengan latihan three ball di UKM petanque UPGRIS dengan sebelum latihan mendapatkan nilai rata-rata 3.60 dan sesudah di beri latihan meningkat sebesar 8.00 bila di persenkan untuk



latihan three ball terdapat perbedaan dari pretest-posttest 20,40 %.

5. REFERENSI

Agustina, Ayuk Tyas, and Anung Priambodo. 2017. "Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club." *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5(3):391–95.

Agustini, Dede Khoirunnisa, Wening Nugraheni, and Firman Maulana. 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* 163–67.

CAHYONO, RENDI EKO, and NURKHOLIS. 2018. "Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1):1–5.

Mulandana, Aris. 2018. "Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Dan Tnpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Pemula Petanque." *Journal of Materials Processing Technology* 1(1):1–8.

Ningsi, Avria. 2020. "Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Game Atlet Petanque Universitas Jambi." *Journal of Chemical Information and Modeling* 43(1):7728.

Pelana, Ramdan. 2016. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque." *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan* 12:116–27.

Robi Syuhada Istofian, and Fahrial Amiq. 2016. "Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun Jurnal Keplatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016 Sepakbola." *Jurnal Keplatihan Olahraga* 1(1):105–13.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sutrisna, Tri, Moch Asmawi, and Ramdan Pelana. 2018. "Model Latihan Keterampilan ShootingOlahraga Petanque Untuk Pemula." *Jurnal Segar* 7(1):46–53. doi: 10.21009/segar/0701.05.

Widodo, Wahyu, and Abdul Hafidz. 2018. "Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata



Journal STAND: Sports and Development

<http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>

jurnal.stand@unipasby.ac.id

STAND
Journal of Sports Teaching and Development

Tangan Dan Konsentrasi Terhadap
Ketepatan Shooting Pada Olahraga
Petanque.” Prestasi Olahraga
3(1):1–6.