

PENDAHULUAN

Petanque merupakan olahraga baru di Indonesia yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari besi dengan kata lain bosi (bola besi). Induk organisasi petanque di Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) didirikan pada tahun 2011 menjelang kejuaraan SEA GAMES XXVI. Indonesia menjadi tuan rumah pada *event* tersebut. Permainan petanque pada hakikatnya yaitu membuat poin sebanyak 13 dan mencegah lawan mencapai angka tersebut.

Confederation Mondiale Sport Boules (2015: 7), 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 beberapa nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga petanque seperti: *triple* putra putri, *double* putra putri, *single* putra putri, dan *shooting* putra putri. Ada 2 jenis lemparan dalam olahraga petanque yaitu *pointing* dan *shooting*.

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 bosi 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.

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 point tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan. Hermawan (2012: 17), 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 condong ke depan, *Release the ball* (pelepasan bola) *Follow through* Pelana (2016: 4). Hal itu masih belum bisa diterapkan di klub petanque Kediri.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti disesi latihan klub petanque Kediri yang bertepatan di lapangan kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri, bahwa di dalam sesi latihan klub petanque Kediri belum terfokus, masih sekedar latihan biasa, waktu latihan juga masih terlalu

sedikit, kurang dari 2 jam untuk latihan teknik. Hal itu disebabkan karena kurangnya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan kepada atlet club petanque Kediri. Selain itu, club petanque Kediri juga baru terbentuk di tahun 2017 dan masih banyak atlet yang keluar masuk klub.

Kurangnya pengawasan seorang pelatih, membuat atlet hanya berlatih secara biasa biasa saja yakni hanya berpedoman latihan sesuai dengan yang mereka ketahui melalui pengamatan langsung di beberapa *event* maupun melalui media *youtube*. Melihat sekilas tentu masih banyak yang belum diketahui atlet Kediri tentang aspek-aspek yang ada di dalamnya seperti teknik-teknik dan model latihan apa yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan mereka agar dapat bersaing ketat dengan atlet daerah lain.

Perkembangan olahraga petanque yang begitu pesat di Indonesia dan semakin banyak variasi latihan baik *pointing* maupun *shooting* yang diterapkan oleh beberapa pelatih, model latihan *shooting* menggunakan media penghalang yang diletakkan sebelum bola target merupakan metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet pemula klub petanque Kediri. Adanya media penghalang, harapannya dapat meningkatkan konsistensi saat melakukan *shooting*.

Metode latihan *shooting* yang tepat dalam olahraga petanque berpengaruh pada saat pertandingan di nomor *shooting*. Hasil pengamatan langsung pada kejuaraan-kejuaraan regional maupun ditingkat nasional bahkan di Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 di Jawa Barat cabang olahraga eksibisi hasil poin pada nomor *shooting* hanya berkisar 30 poin, padahal nilai keseluruhan pada *shooting* penuh baik 100 poin (FOPI, 2012). Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil tersebut belum memenuhi setengah dari poin penuh. Dari beberapa permasalahan di atas, penulis akan menggunakan metode

latihan *shooting* sebagai variabel bebas dan melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang dan Latihan *Shooting* Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Game* Atlet Pemula Klub Petanque Kediri”

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya atlet yang keluar masuk dalam klub petanque Kediri.
2. Kurangnya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan kepada atlet.
3. Waktu latihan teknik yang terlalu sedikit.
4. Sesi latihan klub petanque Kediri yang belum terfokus.
5. Kurangnya variasi media latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting game* atlet klub petanque Kediri.
6. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet klub petanque Kediri.
7. Belum diketahui perbedaan latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang oleh atlet klub petanque Kediri.
8. Belum konsisten teknik *shooting* yang dilakukan atlet klub petanque Kediri.

Tujuan dari penelitian antara lain Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang.

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para

pemerhati peningkatan prestasi petanque maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan *shooting game* atlet pemula klub petanque Kediri.

- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Pelatih

Dapat membantu mempermudah proses latihan para atlet, khususnya dalam pembelajaran teknik gerak dasar pada saat melakukan *shooting* dan dapat meningkatkan dan memperhatikan aspek dalam melatih atlet.

b. Bagi Klub

Turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas atlet melalui proses latihan yang kreatif, inovatif, dan terfokus.

c. Bagi Atlet

Dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dan memperoleh suasana latihan yang berbeda melalui metode *shooting* menggunakan penghalang.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro dengan judul “Pengaruh Hasil Latihan *Shooting* Dengan Konsep BEEF”, BEEF yaitu konsep *shooting* yang meliputi balance (keseimbangan), eyes (mata), *elbow* (siku), dan follow through (gerakan lanjut setelah melepas bola) terhadap keterampilan *shooting* bola basket untuk anak SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta. latihan *shooting* dengan konsep BEEF mampu meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket untuk pemula. Besarnya perubahan kemampuan *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5.0327.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Jupriono yang berjudul “Perbedaan *Shooting* dari

Sisi Kanan Dengan dari Depan Papan Pantul Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SD Marsudirini Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan *Shooting* dari sisi kanan papan pantul dan *Shooting* dari depan papan pantul, yaitu bahwa *Shooting* dari depan papan pantul lebih baik daripada *Shooting* dari sisi kanan papan pantul pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SD Marsudirini Yogyakarta.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Deni Pradita yang berjudul “perbedaan kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri pada tim bola basket putra SMA Negeri 2 Wonosari”. hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri ring basket pada tim bola basket putra SMA Negeri 2 Wonosari. Dengan demikian Ha yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan desain penelitian menggunakan *Two Groups Pretest Posttest Design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian dilakukan di Kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri yang beralamat di Kediri. Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Mei 2018.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah 14 orang atlet pemula petanque Kediri.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal

(pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) menggunakan tes shooting game.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

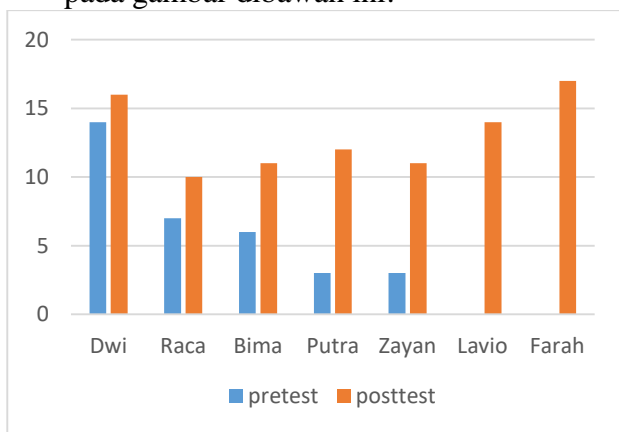
Penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbandingan antara latihan shooting menggunakan penghalang dan tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan atlet pemula klub petanque Kediri. Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Kemampuan Shooting game Atlet Petanque Kediri Dengan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang.

Table 1. Deskripsi Statistic Kemampuan Shooting game Atlet Petanque

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	4,7143	13,0000
Median	3	12
Mode	0	11
Std. Deviation	4,8892	2,7080
Minimum	0	10
Maximum	14	17
Sum	33	91

. Dari hasil tes tersebut, maka dapat disajikan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



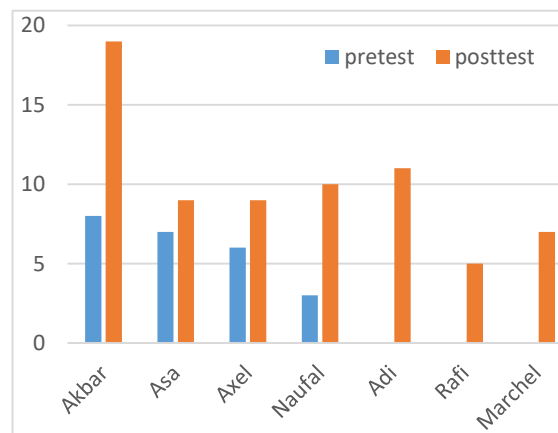
(Gambar 1. Diagram batang hasil pretest dan posttest latihan shooting menggunakan penghalang)

2. Deskripsi Kemampuan Shooting game Atlet Petanque Kediri Latihan Shooting Tanpa Penghalang.

Tabel 2. Deskripsi Statistic Kemampuan Shooting Atlet Petanque

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	3,4286	10,0000
Median	3	9
Mode	0	9
Std. Deviation	3,5523	4,4347
Minimum	0	5
Maximum	8	19
Sum	24	70

Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



(Gambar 2. Diagram batang hasil pretest dan posttest latihan shooting tanpa penghalang)

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis statistic Paired Sample t-Test. Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu perbandingan antara latihan shooting menggunakan penghalang dan latihan shooting tanpa penghalang terhadap

peningkatan kemampuan *shooting game* adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan *shooting game*. Pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* tersaji pada Tabel 5 sebagai berikut:

Hasil Uji t Test Data Latihan Shooting Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang.

Variable	Pre test	Posttest	Sig .	Ke simpulan
Latihan shooting menggunakan penghalang.	04,28	12,71	0,008	Signifikan
Latihan shooting tanpa penghalang	03,85	10,28	0,003	Signifikan

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis statistik *paired samples t test* dari kelompok *shooting* menggunakan penghalang maupun *shooting* tanpa penghalang memiliki nilai $p < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa baik *shooting* menggunakan penghalang maupun tanpa penghalang dapat meningkat, namun berdasarkan hasil perhitungan spss, nilai rata-rata. latihan *shooting* menggunakan penghalang yang mulanya 04,71 meningkat menjadi 13,00, jumlah peningkatannya sebesar 08,43, dan latihan *shooting* tanpa penghalang yang mulanya 03,85 meningkat menjadi 10,28, jumlah peningkatannya sebesar 06,57. Dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang hasilnya lebih bagus meningkatkan kemampuan daripada tanpa penghalang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game*.

Perbandingan latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang terdapat perbedaan dari hasil uji-t dengan nilai rata-rata. latihan *shooting* menggunakan penghalang yang mulanya 04,71 meningkat menjadi 13,00, jumlah peningkatannya sebesar 08,28, dan latihan *shooting* tanpa penghalang yang mulanya 03,85 meningkat menjadi 10,00, jumlah peningkatannya sebesar 06,57, menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *shooting* tanpa penghalang, dengan selisih nilai rata-rata 1,71.

Peningkatan kemampuan *shooting* atlet petanque Kediri dengan cara latihan *shooting* menggunakan penghalang hasilnya lebih baik dibandingkan latihan *shooting* tanpa penghalang, ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya:

1. Atlet lebih memahami situasi target *shooting*. Hal itu disebabkan karena dengan latihan *shooting* menggunakan penghalang membuat atlet benar benar harus langsung terkena target tanpa mendarat di depan target.
2. Atlet yang diberikan perlakuan sebagian besar sangat antusias terhadap program yang diberikan, walaupun ada beberapa yang jenuh dengan program penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan kemampuan *shooting game*, namun terdapat perbedaan dari hasil perhitungan uji-t, latihan *shooting* menggunakan penghalang dengan jumlah peningkatan 08,2857 hasilnya mampu lebih baik daripada latihan *shooting* tanpa penghalang dengan jumlah peningkatan 06,5714. Keadaan ini menunjukkan bahwa bentuk latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan *shooting game*. Gilang, (2014: 30), latihan akurasi mulai terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 16 pertemuan.

Hasil penelitian lain yang hampir serupa yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Deni Pradita yang berjudul “perbedaan kemampuan *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri pada tim bola basket putra SMA Negeri 2 Wonosari”. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *bank set shoot* dari sisi kanan dan kiri ring basket pada tim bola basket putra SMA Negeri 2 Wonosari. Dengan demikian Ha yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri.

Hasil penelitian lain yang hampir serupa yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Tri Sutrisna, Moch Asmawi, Ramdan Pelana (2018), yang berjudul “Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula”. Hasil penelitian diketahui bahwa Dengan model latihan keterampilan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan ekstrakurikuler di sekolah model latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini ditunjukkan pada hasil pengujian data hasil *pretest* dan *posttest* adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar *petanque*.

Rendahnya kemampuan *shooting* atlet perlu di cari penyebabnya, apakah penguasaan teknik *shooting* yang kurang baik, atau kejenuhan atlet saat latihan yang besar arena metode latihan yang kurang bervariasi. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet, pelatih di tuntut untuk dapat mengembangkan sebuah metode latihan yang mampu menghilangkan rasa jenuh atlet pada saat latihan.

Dalam permainan *petanque*, *shooting* dan *pointing* merupakan teknik dasar bermain, namun *shooting* sangatlah penting untuk membuat bola lawan terpengal menjauhi boka, disisi lain teknik *shooting* sulit dilakukan dari pada teknik *pointing*. Oleh sebab itu, dalam pelaksanaan latihan, pelatih harus berinovasi agar atlet-atlet yang mengikuti latihan tidak merasakan jenuh dengan program latihan monoton yang itu-itu saja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa Terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet klub *petanque* Kediri.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Pelatih mampu memilih program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting game*.
2. Pelatih juga mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil latihan.
3. Atlet harus melaksanakan program latihan yang diberikan kepada pelatih dengan serius agar hasilnya bisa maksimal.

Daftar Pustaka

- Deni P (2016) *Perbedaan Kemampuan Bank Set Shoot Dari Sisi Kanan Dan Kiri Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Wonosari*. FIK UNY. Skripsi.
- Gilang R. (2014). *Pengaruh Hasil Latihan Shooting Dengan Konsep BEEF*. FIK UNY. Skripsi
- Gilles SOUEF. (2015). *The Winning Trajectory*. COPYMEDIA
- Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia. (2012). *Program dan Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*, Jakarta:Rineka Cipta.
- Sutrisna T. DKK. (2018), yang berjudul *Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula*. Jakarta.