

**PERBEDAAN LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN PENGHALANG
DAN TANPA PENGHALANG TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
SHOOTING GAME ATLET PEMULA PETANQUE**

Tugas Akhir Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga



Oleh :

Aris Muladana

14603141008

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**PERBEDAAN LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN PENGHALANG DAN
TANPA PENGHALANG TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
SHOOTING GAME ATLET PEMULA PETANQUE**

Oleh:

Aris Muladana
NIM. 14603141008

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum konsistennya kemampuan *shooting* atlet dalam pertandingan *shooting game* dalam petanque baik itu di level regional maupun level nasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan penghalang berupa ban mobil dan latihan *shooting* tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet pemula petanque Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*two group pretest posttest design*". Instrumen yang digunakan untuk tes kemampuan *shooting* adalah permainan nomor *shooting station* 1,2,3,4, dan 5 dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pemula petanque kota Kediri yang berjumlah 14 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil analisis uji-t menunjukkan hasil yang sama signifikan antara latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa penghalang. Namun latihan *shooting* menggunakan penghalang hasilnya lebih baik dan pada latihan *shooting* tanpa penghalang dengan terliat nilai rata-rata *shooting* menggunakan penghalang hasil *pretest* 4,71 meningkat sebesar 13,00. Jumlah peningkatan sebesar 8,28. *Shooting* tanpa penghalang yang mula-mula hasil rata-rata *pretest* 3,42 meningkat menjadi 10,00. Jumlah peningkatan sebesar 6,57. Selisih rata-rata peningkatan hasil *shooting game* dengan perlakuan latihan menggunakan penghalang dan tanpa penghalang adalah 1,71.

Kata Kunci: *latihan shooting, penghalang, petanque*

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN PENGHALANG
DAN TANPA PENGHALANG TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
SHOOTING GAME ATLET PEMULA PETANQUE**

Disusun oleh:

Aris Muladana

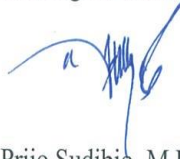
14603141008

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Desember 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S.
NIP 19671026 199702 1 001

Disetujui,
Dosen pembimbing,



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes
NIP. 19820815 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aris Muladana

NIM : 14603141008

Program Studi : Ilmu Kcolahragaan

Judul Tugas Akhir : Perbedaan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang dan
Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan
Shooting Game Atlet Pemula Petanque.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 30 Desember 2018

Yang menyatakan,



Aris Muladana
14603141008

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERBEDAAN LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN PENGHALANG
DAN TANPA PENGHALANG TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN SHOOTING GAME ATLET PEMULA PETANQUE**




Disusun oleh:

Aris Muladana
14603141008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

pada tanggal Januari 2019

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. Ketua Penguji		21-01-2019
Fatcurahman Arjuna, M.Or. Sekretaris Penguji		21-01-2019
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. Penguji I (Utama)		17-01-2019

Yogyakarta, Januari 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 196407071988121001

MOTTO

- Jika kamu hanya melakukan apa yang kamu bisa, kamu tidak akan menjadi lebih hebat dari dirimu sekarang (master shifu)
- Sebelum bicara, biarkan kata-katamu melewati tiga gerbang. Di gerbang pertama, tanyakan, " apakah itu benar? " Di gerbang kedua, tanyakan, "apakah perlu aku bicarakan? " Di gerbang ketiga tanyakan, " apakah kata-kata itu baik? "
" (Rumi)
- Jika kamu ingin berhasil, habiskanlah masa gagalmu disitu kamu akan mendapatkan keberhasilanmu (Ruspandi)
- Kehidupan didunia itu diciptakan, ketika sudah hidup, kita harus menjalani kewajiban yang sudah diwajibkan oleh sang pencipta (penulis)
- Jika kamu tidak berani mengambil resiko, jangan harap kamu akan menjadi besar (penulis)

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur kehadiran Tuhan YME, karya ini saya persembahkan untuk:

- Kedua orang tua saya Bapak Kardi dan Ibu Sih Nafiyah yang selalu memberikan do'a terbaik disetiap sujudnya untuk saya.
- Kedua kakak saya Eko Purnomo dan Agus Mukharom atas doa dan dukungannya serta arahannya.
- Teman-teman IKOR 2014, terimakasih untuk pengalaman dan kekompakan kita semua, semoga kita semua diberikan kesehatan dan kesuksesan serta selalu dalam perlindungan Allah SWT.
- Teman-teman petanque Jogja yang selalu menemani saya latihan, semoga kita semua menjadi atlet-atlet yang bisa membanggakan klub/daerah dimana kita semua berada.
- Untuk semua orang serta teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih sudah menjadi bagian dari kehidupan saya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi dengan judul “Perbedaan Latihan *Shooting* Menggunakan Tiang Penghalang dan Tanpa Tiang Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting Game* Atlet Pemula Klub Petanque Kediri” ini telah selesai dan siap diajukan kepada Fakultas Ilmu Keloahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga.

Skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. Dosen pembimbing Skripsi yang selalu memberikan arahan, saran, bimbingan, serta motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi.
2. Dr. Sigit Nugroho, M.Or. dan Bapak Fatkurahman Arjuna, M.Or, selaku Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah menguji, mengkoreksi dan membicarakan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat membuat tugas akhir skripsi dengan baik

3. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.
4. dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S. Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman-teman IKOR 2014, terima kasih kebersamaannya, keluarganya dan pengalaman yang berharga.
8. Bapak, Ibu, serta seluruh keluarga atas dukungan dan motivasinya.
9. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak yang harus diperbaiki, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang

membangun sangat penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 15 Januari 2019

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Aris Muladana', written in a cursive style.

Aris Muladana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Petanque.....	8
2. Hakikat Kemampuan.....	13
3. Hakikat Latihan.....	14
4. Hakikat <i>Shooting</i>	15
5. <i>Shooting</i> Menggunakan Penghalang.....	22
6. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Shooting</i>	23
7. Karakter Atlet Petanque Kediri.....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis.....	33
.....	
BAB III. METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Uji Prasyarat Analisis Data	48
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	52
E. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi penelitian	56
C. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kemampuan <i>Shooting</i> Menggunakan Tiang Penghalang	45
Tabel 1. Deskripsi Statistik Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque	45
Tabel 2. Kemampuan <i>Shooting</i> Tanpa Tiang Penghalang	47
Tabel 1. Deskripsi Statistik Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque	48
Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	50
Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	51
Tabel 5. Hasil Uji-T	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bola Petanque.....	10
Gambar 2. Bola Kayu Petanque	10
Gambar 3. Lingkaran Petanque.....	11
Gambar 4. Meteran	11
Gambar 5. Lapangan Petanque	12
Gambar 6. Sikap Awal <i>Shooter</i>	13
Gambar 7. Sikap Kedua <i>Shooter</i>	18
Gambar 8. Sikap Ketiga <i>Shooter</i>	19
Gambar 9. Sikap <i>Shooter</i> Melakukan Ayunan Tangan Kebelakang.....	20
Gambar 10. Sikap <i>Shooter</i> Melakukan Ayunan Tangan Kedepan	20
Gambar 11. Sikap <i>Shooter</i> Melepaskan Bola Dan Gerakan Tambahan	21
Gambar 12. Kerangka berfikir	32
Gambar 13. Alur Penelitian.....	35
Gambar 14. <i>Shooting</i> Game Station.....	39
Gambar 15. <i>Shooting</i> Game Station.....	40
Gambar 16. Lapangan shooting game.....	41
Gambar 17. Diagram Batang Hasil <i>Shooting</i> Menggunakan Tiang Penghalang	46
Gambar 18. Diagram Batang Hasil <i>Shooting</i> Tanpa Tiang Penghalang	49

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Petanque merupakan olahraga baru di Indonesia yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari besi dengan kata lain bosu (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 (bosu) 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 bosu 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, *Relase 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 bertempat 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, 2016). 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”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas 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.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada Perbedaan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang Terhadap Kemampuan *Shooting Game* Atlet Pemula Klub Petanque Kediri.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game* atlet pemula klub petanque Kediri ?
2. Bagaimana pengaruh latihan *shooting* tanpa menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game* atlet pemula klub petanque Kediri ?
3. Seperti apa perbedaan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa menggunakan penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet pemula klub petanque Kediri ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet pemula klub petanque Kediri.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet pemula klub petanque Kediri.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

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.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Petanque

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

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” (Galih: 2011). Olahraga Petanque dimainkan oleh sekitar 17 juta orang di Perancis 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.

Petanque termasuk olahraga baru di Indonesia, namun olahraga ini sebenarnya olahraga yang sudah tersohor (FOPI: 2011). Secara global, negara-negara yang kuat dan konsisten jajahan Perancis adalah negara yang mengembangkan Petanque. Pada pesta olahraga *SEA Games* tahun 2011 di

Indonesia, Petanque sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, lazimnya seperti cabang olahraga lainnya. Petanque dalam *SEA Games* di masukan dalam kategori olahraga Konsentrasi, mempunyai prasyarat tertentu. Permainan ini bisa dimainkan di tanah keras atau juga bisa dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lainnya.

Petanque adalah bentuk permainan bola 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*. Permainan petanque dimainkan oleh dua tim, masing masing tim terdiri dari dua, atau tiga orang dalam satu tim, atau pemain dapat bermain individu/tunggal. Permainan tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga bola, dan untuk permainan *triple* pemain masing-masing memiliki 2 bola. Untuk memulai permainan dilakukan tos koin dilempar untuk menentukan tim mana yang akan bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang berdiameter 50 cm. Semua pemain harus melempar bola mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang menempel/rapat di tanah. Pemain pertama melempar *jack* dengan ketentuan jarak dari lingkaran 6-10 meter, 1 meter dari garis belakang dan 30 cm dari garis samping, Yudik Prasetyo (2012: 5).

Perlengkapan Olahraga Petanque

1. Bola



Gambar 1: bola petanque
Sumber : dokumen peneliti

Bola harus terbuat dari besi/logam. Bola kompetisi harus memenuhi spesifikasi sebagai berikut: beruang ukiran menunjukkan nama produsen dan berat bola tersebut, memiliki diameter 70,5 mm sampai 8,0 mm, memiliki berat antara 650 g sampai 800 g. tidak diubah dengan cara apapun. Contoh merk bola petanque antara lain : Obut, La France, Geologic, Progame, dll.

2. Bola Kayu (BOKA) / *Jack*



Gambar 2: bola kayu petanque
Sumber : dokumen peneliti

Jack terbuat dari kayu atau dari bahan sintetis memiliki diameter 30mm (toleransi + -1mm). *Jack* berfungsi sebagai target untuk mendekatkan bola dalam pertandingan.

3. Lingkaran



Gambar 3: lingkaran petanque
Sumber : dokumen peneliti

Lingkaran terbuat dari bahan sintetis / rotan dengan diameter 50 cm. lingkaran ini digunakan untuk penempatan kaki pada saat melempar bola dalam permainan. Kaki tidak boleh keluar dalam lingkaran sebelum bola yang di lempar jatuh ke tanah.

4. Alat ukur / Meteran



Gambar 4, meteran
Sumber : dokumen peneliti

Ada beberapa macam alat ukur untuk mengukur posisi bola yang dekat dengan posisi *jack*. Biasanya alat ukur seperti meteran bangunan dan jangka untuk mengukur jarak yang lebih pendek.

5. Lapangan



Gambar 5: Lapangan petanque
Sumber : <http://paolahraga.blogspot.com>

Permukaan tanah keras, grafel, ataupun berumput yang digunakan untuk bermain petanque, dengan lebar 4 meter dan panjang 15 meter untuk lapangan standart. Lapangan mini berukuran 3 meter untuk lebar dan 12 meter panjangnya. Di Indonesia lapangan petanque yang sering digunakan antara lain: grafel, tanak keras yang ditaburi batu kecil.

Souef (2015: 20), menyatakan bahwa karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini.

2. Hakikat Kemampuan

Hadiati (2001:34) mendefenisikan “ Kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil” . Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (1999: 61): Kemampuan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan penyesuaian diri. Banyak pendekatan yang telah dikembangkan untuk menggolongkan kemampuan gerak. Setidaknya ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan kemampuan gerak yaitu: a) stabilitas lingkungan, b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Robbins (2007: 57), Pada dasarnya kemampuan terdiri atas dua kelompok faktor yaitu:

- a. Kemampuan intelektual (intelektual ability) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental berfikir, menalar dan memecahkan masalah.
- b. Kemampuan fisik (physical ability) yaitu kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan dan karakteristik serupa.

Kemampuan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif dan efisien. Kemampuan gerak merupakan perwujudan dari kualitas

koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Kemampuan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fisik akan benar atau tindakannya gerak yang telah dilakukan. Mencapai tingkat kemampuan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan merupakan suatu kesanggupan individu dalam melakukan sesuatu yang akan menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efektif dan efisien.

3. Haikat Latihan

Latihan adalah suatu hal yang terpenting untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet. Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercise* dan *training*. Sukadiyanto (2010: 5).

Practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. *Practice* dalam petanque

menggunakan peralatan seperti ban mobil, balok kayu, dan sepasang tiang dalam setiap latihannya.

Exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerak. *Exercise* dalam olahraga petanque misalnya *jogging* untuk meningkatkan daya tahan tubuh, latihan *wrist curl* untuk melatih pergelangan tangan.

Training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan. (*all about petanque*, 2015) Dalam latihan petanque hal yang harus dilakukan saat menjalankan latihan adalah konsentrasi, akurasi dan konsistensi.

4. Hakikat *Shooting*

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain petanque adalah *shooting*, karena tujuan permainan adalah mendekatkan bola ke bola target dan menjauhkan bola lawan sejauh-jauhnya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Souef (2015: 50) *shooting* tidak perlu deskripsi panjang: mengarahkan pada bola target (fokus pada titik bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola diatas bola target dan mendorongnya keluar lapangan. Pelana (2016 : 119) *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosu lawan dari boka target. Jenis-jenis *shooting* yaitu: *Shot on the iron* menembak tepat pada bosu lawan

tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. *Short Shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20 s.d 30 cm dari bosi lawan. *Ground Shot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 atau 4 meter dan menggelinding mengenai bosi lawan.

Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang ditentukan. Kapan dilakukan *shooting* tergantung pada permukaan dan kemampuan subjek, kadang-kadang lebih baik untuk mencoba untuk menjauhkan bola dari posisi daripada mencoba untuk mengalahkan titik *pointing* yang baik. Pada kesempatan lain pemain mungkin ingin menembak bola yang tidak memiliki titik tetapi dapat mencegah tim lawan dari mendapatkan lebih banyak poin.

Tembakan *shooting* utama disebut '*Carreau*' dimana subjek menembak bola posisi pada penuh sehingga bola target dihapus dan bola *shooter* dan mengambil tempatnya dan dengan mempertahankan titik atau masih berada didekat posisi awal bila target. Jenis menembak Ada sejumlah teknik *shooting* yang berbeda, Putman (2011: 69) Ada 3 macam jenis atlet melakukan *shooting* pada permainan petanque diantaranya sebagai berikut:

- a. *Shooting Ground* sepanjang tanah.
- b. *Shooting volley take out* bagian dari jalan di pendaratan udara hingga 1 meter di depan bola target.
- c. *Shooting carreau (boule to boule)* pendaratan bola tepat pada bola sasaran.

Teknik kedua lebih efektif pada beberapa permukaan dan dalam keadaan tertentu, tetapi dalam jangka panjang yang terbaik adalah untuk menembak *carreau (boule to boule)*.

Hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan *shooting*.

- a. Konsentrasi tertuju pada bola target yang akan di *shooting*
- b. Mendapatkan ayunan kembali yang baik *shooting* harus dengan lemparan santai halus.
- c. Biarkan bola lepas dari tangan setelah diayunkan kedepan.



(Gambar 5. Sikap awal *shooter*)
Sumber : Dokumen peneliti

Posisi awal melakukan *shooting* yaitu kaki rapat dan berada didalam lingkaran, pandangan focus ke arah bola target. Posisi tangan saat memegang bola jari harus rapat agar hasil lemparan lurus. Apabila melempar dengan tangan kanan, maka kaki kanan posisinya di depan sebagai tumpuan.



(Gambar 6. Sikap kedua *shooter*)
Sumber : Dokumen peneliti

Pada posisi kedua ini posisi tubuh sama dengan sikap pertama, namun tangan yang memegang bola yang semula bola berada diatas tangan di ubah posisinya dengan cara memutar pergelangan kearah bawah.



(Gambar 7. Sikap ketiga *shooter*)
Sumber : Dokumen peneliti

Sikap ketiga posisi badan agak dibungkukkan condong kedepan, pandangan tetap lurus kedepan dan terfokus ke arah bola target. Tangan tetap sama seperti posisi kedua.



(Gambar 8. Sikap *shooter* badan condong kedepan dan tangan mengayun kebelakang)

Sumber : Dokumen peneliti

Sikap selanjutnya yaitu tangan mulai diayunkan kebelakan posisi bahu sebagai poros pada saat melempar. Bahu hanya mengayun, tidak boleh berubah posisinya agar lemparan lurus ke arah target. Saat mengayun kebelakang harus lembut.



(Gambar 9. Sikap *shooter* melakukan ayunan tangan kedepan)

Sumber : Dokumen peneliti

Posisi selanjutnya yaitu ayunkan tangan kedepan dan posisi tangan usahakan lurus dan rilex. Pada saat mengayunkan sesuaikan dengan jarak target, jangan terlalu cepat/kencang agar bola yang di lempar tidak melebihi target.



(Gambar 10. Sikap *shooter* melepaskan bola dan melakukan gerakan tambahan)

Sumber : Dokumen peneliti

Posisi tangan pada saat melepas bola yaitu tangan harus lurus dengan target tidak dan jari-jari tangan tetap rapat. Posisi jari pada posisi ini juga mempengaruhi hasil lemparan bola.

Teknik yang dijelaskan dalam dokumen ini didasarkan pada pengamatan banyak penembak. Namun ada variasi yang berbeda tidak hanya ada satu teknik saja. *Shooting* membutuhkan teknik yang benar untuk subjek. Hal ini memerlukan eksperimen untuk menemukan apa yang

diperhatikan pada saat melakukan shooting. Kemudian membutuhkan latihan untuk membuat teknik ini benar-benar konsisten.

Praktek tidak lantas membuat sempurna, tetapi bisa membuat konsisten dan permanen, sehingga berlatih teknik yang tepat adalah titik awal yang baik. Sikap Beberapa *shooter* melempar dengan kaki sejajar dan dada mereka di sudut kanan ke garis proyeksi. Kebanyakan *Shooter* memajukan kakinya sedikit di depan tubuh saat melempar.

Posisi kaki dalam lingkaran berbeda-beda sesuai kenyamanan dan keseimbangan. Posisi kaki dapat memiliki bantalan besar pada keakuratan bidikannya.

5. *Shooting* Menggunakan Penghalang

Variasi latihan menggunakan penghalang merupakan salah satu metode latihan *shooting* dalam olahraga petanque yaitu latihan *shooting* dengan menggunakan media penghalang berupa ban mobil yang diletakkan dengan jarak 20 cm - 40 cm di depan bola target. Variasi latihan ini penulis mengadopsi dari suatu permainan lempar lembing/turbo "*javelin throwing for kids*" dimana pada permainan tersebut dilakukan dengan cara melempar lembing/turbo ke arah sasaran dengan jarak 5 meter, 6 meter, 7 meter, 8 meter dan harus melewati ban penghalang dengan ketinggian 1,4 meter dengan jarak 3 meter dari sasaran.

Pada variasi latihan ini atlet dilatih untuk melemparkan bola ke arah target melewati bagian atas tiang yang ada di depan bola target (Michael. Petanque New Zealand). tujuannya agar mendapatkan hasil *shooting* yang maksimal (*boule to boule*). Metode latihan ini sering digunakan oleh beberapa pelatih di Indonesia maupun beberapa pelatih di Negara lain untuk memprogram latihan atletnya. Sampai sekarang penulis belum menemukan penelitian tentang perbedaan latihan *shooting* menggunakan media penghalang dan tanpa menggunakan penghalang untuk meningkatkan kemampuan *shooting game* atlet petanque

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Shooting*

Sumiyarsono (2002: 32) ada 5 faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* yaitu :

1. Jarak

Melakukan *shooting* dengan jarak yang lebih dekat dengan bola target akan menjadi mudah untuk mengenai bila target karena akurasi dalam melakukan *shooting* menjadi lebih tepat. Akan tetapi pada permainan petanque di nomor *shooting* memiliki jarak yang tetap yaitu : 6, 7, 8, dan 9 meter.

2. Mobilitas

Melakukan *shooting* dengan posisi berdiri dan kaki depan lurus ke arah bola target lebih mudah dilakukan dibanding dengan posisi

badan menyerong. Dengan posisi berdiri dan kaki depan lurus ke arah bola target penembak dapat fokus terhadap sasaran. Ayunan tangan dan arah juga harus lurus ke arah bola target. Posisi tangan saat akan melepas bola harus dibuka namun posisi jari tangan rapat. Semakin jauh jarak *shooting* maka akan semakin tinggi juga ayunan tangan. Hal tersebut harus di biasakan pada saat berlatih agar mendapatkan hasil *shooting* yang baik.

3. Sikap *Shooter*

Sikap menghadap lurus ke arah bola target dan pandangan fokus ke arah titik bawah bola target akan mempengaruhi mudahnya *shooter* dalam melakukan *shooting*. *Shooting* dengan sikap menghadap lurus ke arah bola target akan lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan sikap serong. Melakukannya tersebut pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

4. Ulangan Tembakan

Ulangan atau kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan *shooting* maksimal 2 sampai 3 kali dalam satu *jack* pertandingan petanque, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting* maka semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Apabila saat melakukan *shooting* belum berhasil mengenai bola target maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting*

pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting* berikutnya bisa menjadi benar.

5. Situasi dan Suasana

Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik. Selain itu permainan petanque adalah permainan mental, disamping beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* seperti : 1. Jarak, 2. *Mobilitas*, 3. Sikap penembak, 4. Ulangan tembakan dan 5. Situasi dan suasana meningkatkan ketahanan mental adalah kunci untuk meningkatkan prestasi pada semua lini keahlian dasar termasuk menembak. Mampu menembak di bawah tekanan membedakan penembak terbaik dari yang terbaik. Abidin (1999: 72) “hubungan langsung antara percaya diri dalam menembak adalah faktor yang paling konsisten yang kita kenal pada penembak penembak handal, penembak yang percaya diri mengontrol pikiran, perasaan, dan teknik menembaknya.

7. Karakteristik Atlet Klub Petanque Kediri

Klub petanque Kediri merupakan salah satu klub petanque yang ada di Jawa Timur. Klub petanque Kediri dibentuk pada tahun 2017 tepatnya sebelum pelaksanaan KEJURDA JATIM 2017 yang bertempat di banyuwangi. Pada kejuaraan tersebut klub petanque Kediri mengoleksi 5 medali, dan 2 atlet nya dipanggil untuk mewakili tim Jawa Timur PON Jabar 2016 cabang olahraga eksebisi.

Tempat latihan klub petanque Kediri bertempat di kampus 4 Universitas Nusantara PGRI. Ada 4 lapangan yang digunakan untuk latihan. Dalam seminggu atlet melakukan 4 kali latihan rutin. Jumlah atlet petanque Kediri selalu bertambah setiap kali latihan baik itu yang ingin menjadi atlet maupun sekedar hobi, setiap pertemuan kurang lebih 16 – 20 atlet yang datang. Klub petanque Kediri dilatih oleh coach Abdian yang merupakan dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Jumlah anggota yang aktif dalam latihan ada 30 atlet terdiri dari 11 perempuan dan 19 laki laki. Atlet petanque Kediri rata-rata berusia antara 15 – 20 tahun, dalam usia ini sudaah memasuki masa remaja akhir. Remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 2003). Perubahan psikologis yang terjadi

pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial serta Perubahan fisik (Sarwono, 2006).

Ciri-ciri remaja akhir (15 – 20 tahun)

1. Ciri Fisik :

- a. Laju perkembangan secara umum kembali menurun, sangat lambat.
- b. Proporsi ukuran tinggi dan berat badan lebih seimbang mendekati kekuatan orang dewasa.
- c. Siap berfungsinya organ-organ reproduktif seperti pada orang dewasa.

2. Ciri Psikomotor :

- a. Gerak gerak mulai mantap.
- b. Jenis dan jumlah cabang permainan lebih selektif dan terbatas pada keterampilan yang menunjang kepada persiapan kerja.

3. Ciri Bahasa :

- a. Lebih memantapkan diri pada bahasa asing tertentu yang dipilihnya.
- b. Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung nilai-nilai filosofis, etis, religius.

4. Ciri Perilaku Kognitif :

- a. Sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal disertai kemampuan membuat generalisasi yang lebih bersifat konklusif dan komprehensif.

- b. Tercapainya titik puncak kedewasaan bahkan mungkin mapan (*plateau*) yang suatu saat (usia 50-60) menjadi deklinasi.
- c. Kecenderungan bakat tertentu mencapai titik puncak dan kemantapannya.

5. Ciri Perilaku Sosial :

- a. Bergaul dengan jumlah teman yang lebih terbatas dan selektif dan lebih lama (teman dekat).
- b. Kebergantungan kepada kelompok sebaya berangsur fleksibel, kecuali dengan teman dekat pilihannya yang banyak memiliki kesamaan minat.

6. Ciri Konatif, Emosi, Afektif dan Kepribadian :

- a. Sudah menunjukkan arah kecenderungan tertentu yang akan mewarnai pola dasar kepribadiannya.
- b. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya tampak mulai terkendali dan dapat menguasai dirinya.
- c. Kecenderungan titik berat ke arah sikap nilai tertentu sudah mulai jelas seperti yang akan ditunjukkan oleh kecenderungan minat dan pilihan karier atau pendidikan lanjutannya; yang juga akan memberi warna kepada tipe kepribadiannya.
- d. Kalau kondisi psikososialnya menunjang secara positif maka mulai tampak dan ditemukan identitas kepribadiannya yang relatif definitif yang akan mewarnai hidupnya sampai masa dewasa.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, validitasnya, dan reliabilitasnya untuk membandingkan skripsi yang ditulis oleh penulis. Penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

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 Ekstarkurikuler 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 H_a yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara *bank set shoot* dari sisi kanan dan *bank set shoot* dari sisi kiri.

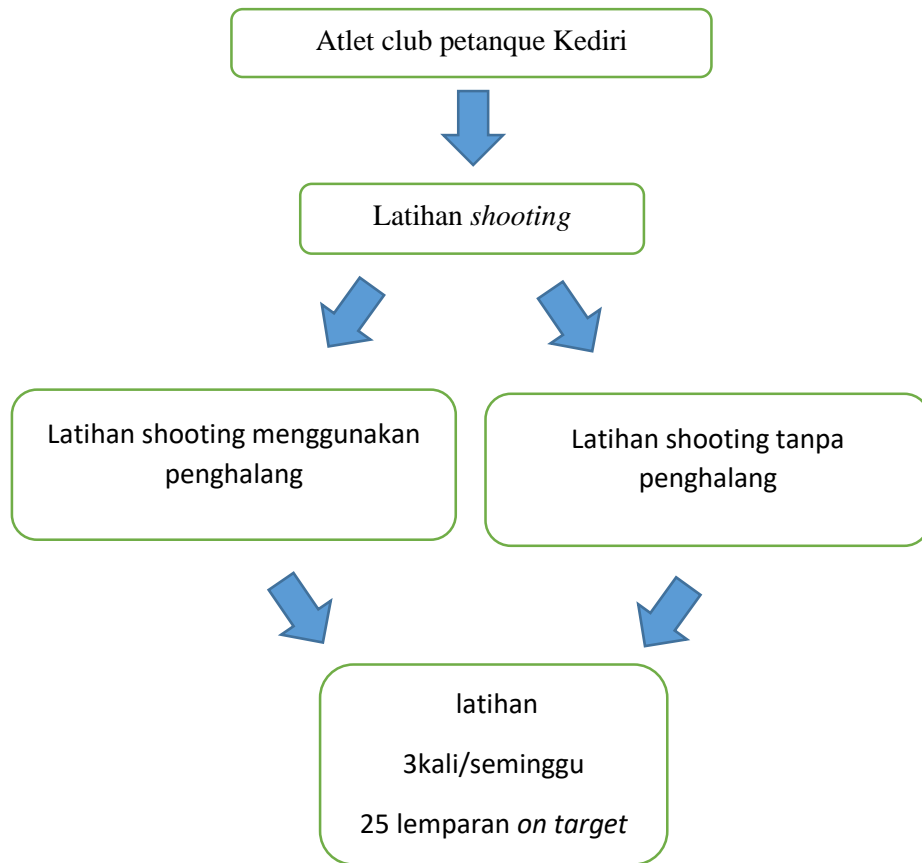
C. Kerangka Berpikir

Petanque merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besi, dimainkan dengan tangan, bola dilempar dengan kaki rapat didalam sirkel dan tujuannya adalah mendekatkan bola besi ke bola kayu (bola target). Teknik dasar permainan petanque terdiri dari *shooting*, dan *pointing*. Adapun teknik *shooting* adalah salah satu teknik yang perlu dikuasai dengan baik, karena tujuan dari permainan petanque adalah menjauhkan bola lawan yang mendekati bola kayu tentunya melalui *shooting* supaya suatu tim bisa memenangkan suatu pertandingan.

Dalam program latihan atlet petanque metode latihan yang masih sering 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 dalam program latihan club petanque Kediri 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. Meningkatkan hasil ketepatan atlet dalam melakukan *shooting boule to boule* perlu adanya upaya peningkatan keseriusan dan motivasi dari para atlet itu sendiri. Maka dari itu diperlukan sebuah metode latihan yang lebih efektif dan efisien agar hasil *shooting* bisa lebih baik. Metode latihan yang dimaksud disini adalah metode latihan yang mengarah bagaimana atlet terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melempar obyek lempar secara tepat ke target yang telah ditentukan. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa pendekatan pembelajaran ini harus tetap memberikan unsur kesenangan.

Secara sederhana kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.



(Gambar 11. Kerangka berfikir)

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas , dapat ditarik hipotesis

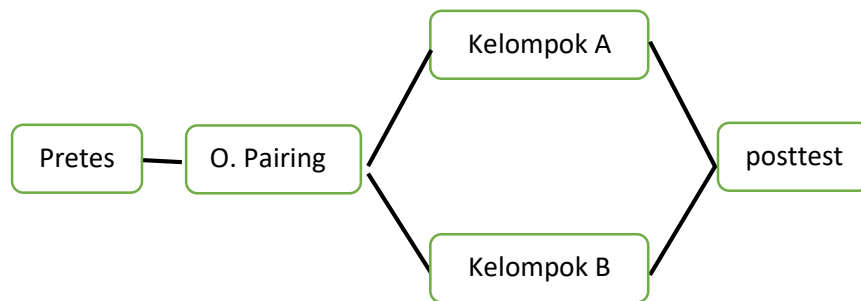
1. Ada pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game* atlet pemula klub petanque Kediri
2. Ada pengaruh latihan *shooting* tanpa menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game* atlet pemula klub petanque Kediri
3. Ada perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa menggunakan penghalang. Latihan *shooting* menggunakan penghalang hasilnya akan lebih baik daripada tanpa penghalang

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu kelompok atau lebih kelompok yang diberikan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Cholid Narbuko, 2007: 51).

Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui perbedaan hasilnya yang lebih baik antara latihan *shooting* menggunakan penghalang dan latihan *shooting* tanpa penghalang terhadap kemampuan *shooting game* atlet klub petanque Kediri. Kemudian dari hasil tersebut pelatih ataupun atlet bisa menggunakan bahkan mengembangkan model latihan seperti yang digunakan oleh penulis berikan kepada subjek penelitian untuk variasi dalam program latihannya.



(Gambar 12 . Alur penelitian)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club petanque Kediri yang berjumlah 30 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu; (1) atlet club petanque Kediri, (2) minimal telah mengikuti latihan selama setengah tahun, (3) bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 14 atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai pretest untuk menentukan kelompok treatment, diranking nilai pretestnya, kemudian dipasangkan (matched) dengan pola A-B dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 7 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok I diberi perlakuan *shooting* menggunakan penghalang dan Kelompok II diberi perlakuan *shooting* tanpa menggunakan penghalang selama 6 minggu 16 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* sama seperti *pretest*, yaitu tes *shooting game*. Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan ordinal pairing. Langkah pertama adalah melakukan *pretest* pada pertemuan pertama yaitu melakukan *pretest*, lalu kemudian hasil tersebut diranking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil ranking pretest tersebut dibuat ordinal pairing berdasarkan ranking yang diperoleh anak latih. Hasil pengelompokan berdasarkan hasil *pretest* adalah sebagai berikut:

Table 1. Pembagian Kelompok

Kelompok A	Kelompok B
Peringkat 1	Peringkat 2
Peringkat 3	Peringkat 4
Peringkat 5	Peringkat 6
Peringkat 7	Peringkat 8
Peringkat 9	Peringkat 10
Peringkat 11	Peringkat 12
Peringkat 13	Peringkat 14

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *shooting* menggunakan penghalang adalah latihan cara melakukan *shooting* dengan menggunakan penghalang dari ban mobil dengan tujuan sebagai hambatan untuk lemparan melambung/parabola. Seolah-olah kalau diimplikasikan kedalam permainan didepan bola target terdapat halangan bola lain yang bukan menjadi target *shooting*. agar atlet bisa mendapatkan poin maksimal dalam *shooting game* pada permainan petanque.

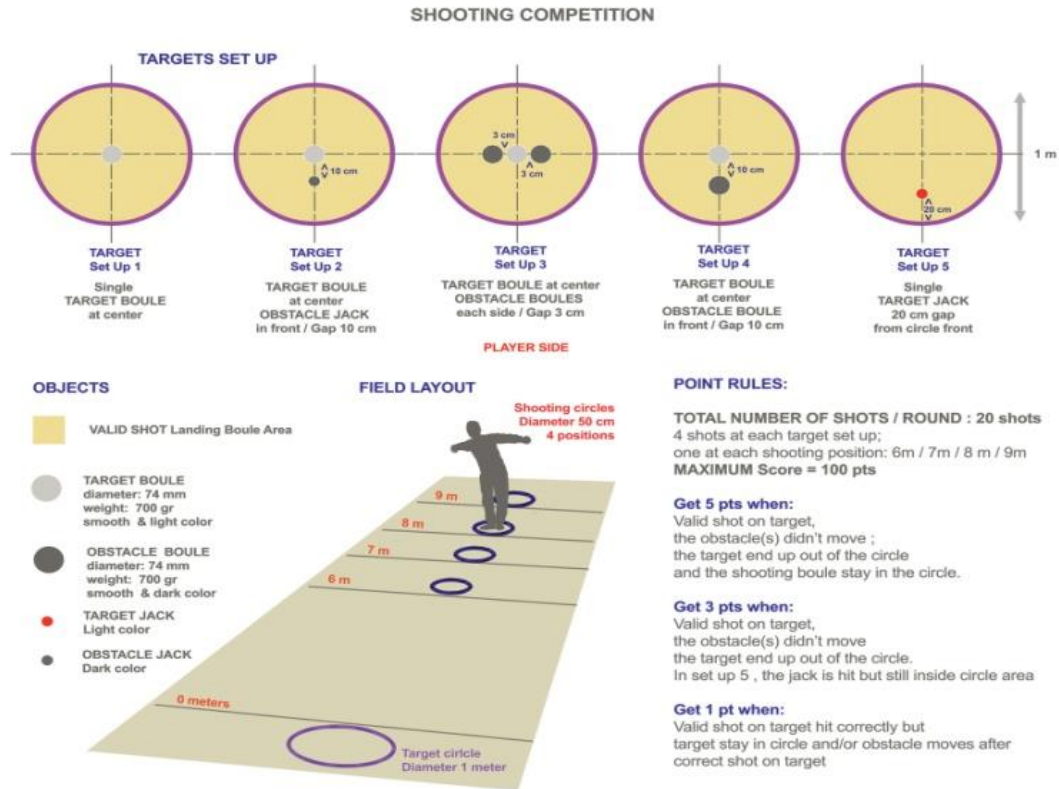
2. Hasil *shooting* adalah kemampuan untuk melakukan *shooting game* dengan mendapatkan poin sebanyak mungkin yang diukur sesuai pedoman *point shooting game* pada permainan petanque dengan poin maksimal 100 dalam 20 kali lemparan bola.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data


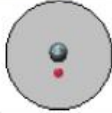


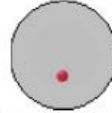
Arikunto (2006: 136) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes *shooting game*. Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat ketepatan atlet.
2. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Bosi, sirkel, *station shooting game*, formulir dan alat tulis. Jarak antara posisi berdiri dengan sasaran adalah 6,7,8,9 meter.
3. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu berdiri pada sirkel dan memegang bola kemudian pandangan lurus ke arah target (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan badan condong kedepan dan lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta mengayunkan kedepan lengan serta lepaskan bola yang terdapat ditangan kearah target. (3) peserta harus menyelesaikan rangkaian shooting sampai *station 5*.

5. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah poin 1 x lemparan bola.



(Gambar 13. Shooting game station)
(Sumber: jakarta_petanque_precision_shooting.jpg)

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 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 14. Shooting game station
Sumber. <http://paolahraga.blogspot.com>

Keterangan :

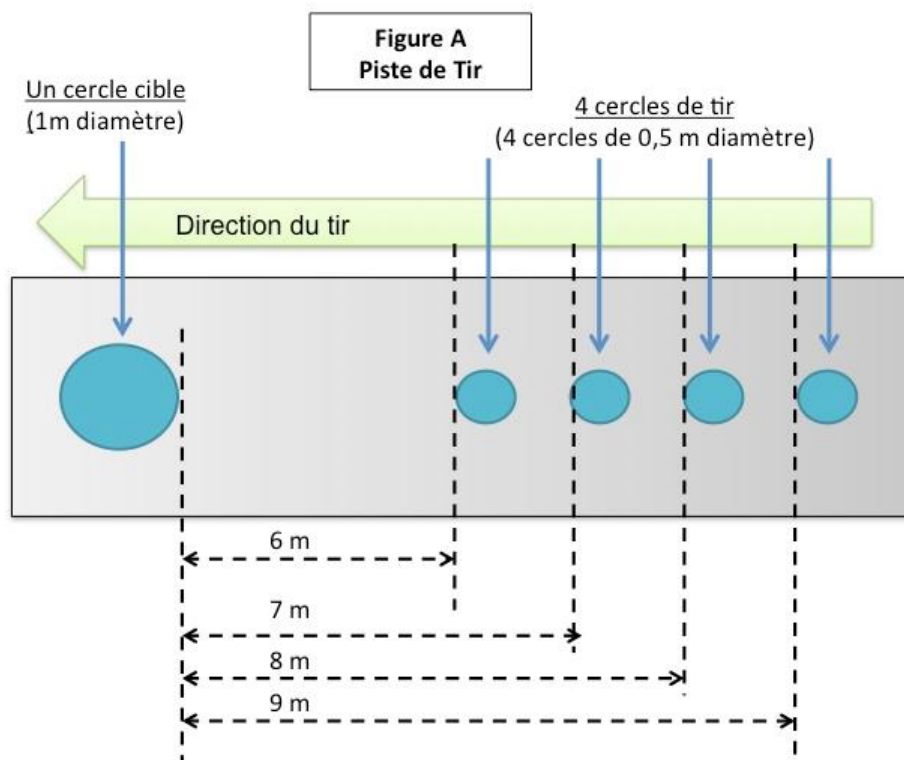
Atelier = Disiplin/Station

Carreau = Bola shooting berada dalam longkaran target, bola target keluar

Reussi = Bola shootig dan bola target keluar

Touche = Bola shooting hanya menyentuh bola target

Manque = Tidak mengenai target



Gambar 15. Lapangan *shooting game*
Sumber : <http://paolahraga.blogspot.com>

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

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 tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan **Kolmogorov-Smirnov Test** dengan bantuan SPSS. 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. 2) 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 (Safar, 2010: 34).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

c. Uji Hipotesis

Pengujian 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.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan atlet petanque. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet klub petanque Kediri yang berjumlah 14 orang yang terdiri dari 11 laki-laki dan 3 perempuan masih ber status pelajar dengan rata-rata umur 16 – 20 tahun Atlet yang mengikuti tes rata-rata baru dan belum pernah mengikuti kejuaraan diluar daerah Jawa Timur, hanya sekedar pernah mengikuti kejuaraan internal kabupaten, ataupun internal klubnya tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan dengan diawali pengambilan data *pretest* pada tanggal 4 April 2018, dan diakhiri pengambilan data *posttest* tanggal 12 Mei 2018. Tempat pengambilan data di kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri. Jumlah *line shooting game* yang digunakan 2 *line*. Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

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

Dari hasil analisis data penelitian kemampuan *shooting pretest* dan *posttest* atlet petanque Kediri yang dilakukan dengan latihan *shooting* menggunakan penghalang yang dilakukan 3 kali dalam seminggu mulai 4 April Sampai 12 Mei 2018, maka dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 1. Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang

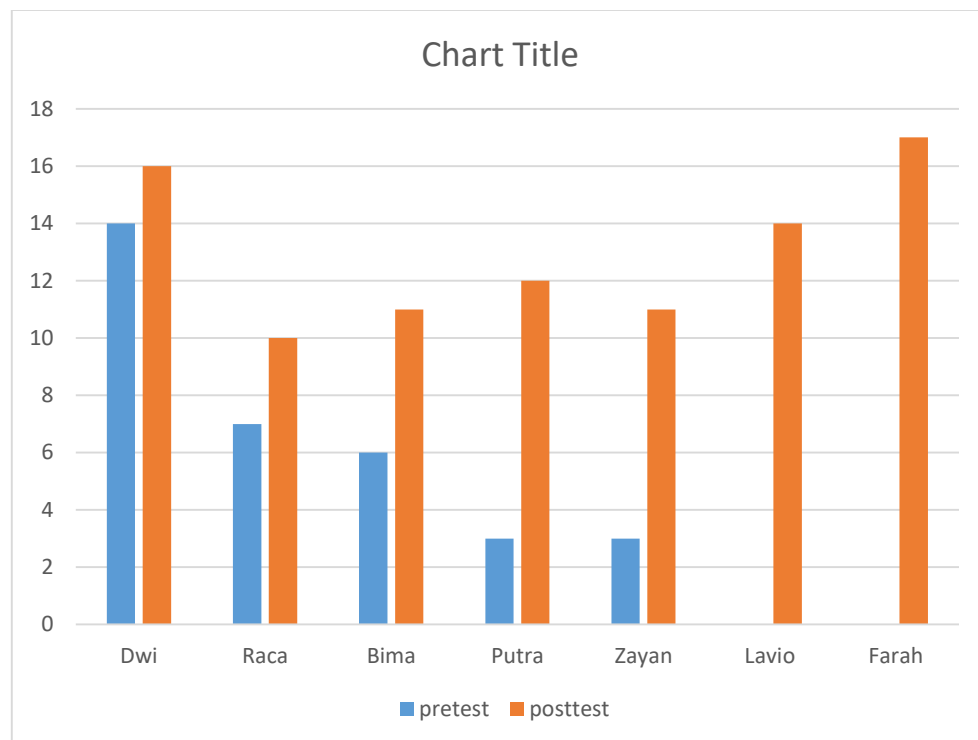
No	Nama	Preetest	Posttest	Peningkatan
1	Dwi	14	16	2
2	Raca	7	10	3
3	Bima	6	11	5
4	Putra	3	12	9
5	Zayan	3	11	8
6	Lavio	0	14	14
7	Farah	0	17	17
Jumlah		33	91	58

Table 2. Deskripsi Statistic Kemampuan *Shooting game* Atlet Petanque

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
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 data di atas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* atlet petanque Kediri pada saat dilakukan pengambilan data *pretest* yaitu dengan rata-rata sebesar 4,7143, nilai tengah 3, nilai yang sering muncul 0 dan simpangan baku 4,8892. Sedangkan skor tertinggi sebesar 14 dan skor terendah sebesar 0. Kemampuan *shooting* atlet petanque Kediri pada saat

dilakukan pengambilan data *posttest* yaitu dengan rata-rata sebesar 13,0000, nilai tengah 12, nilai yang sering muncul 11, dan simpangan baku 2,7080. Sedangkan skor tertinggi sebesar 17 dan skor terendah sebesar 10. Hasil tersebut sudah terlihat adanya peningkatan kemampuan *shooting* atlet. Dari hasil tes tersebut, maka dapat disajikan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



(Gambar 13. Diagram batang hasil *pretest* dan *posttest* latihan *shooting* menggunakan penghalang)

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

Dari hasil analisis data penelitian kemampuan *shooting pretest* dan *posttest* atlet petanque Kediri yang dilakukan dengan latihan *shooting* tanpa penghalang yang dilakukan 3 kali dalam seminggu mulai 4 April Sampai 12 Mei 2018, maka dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

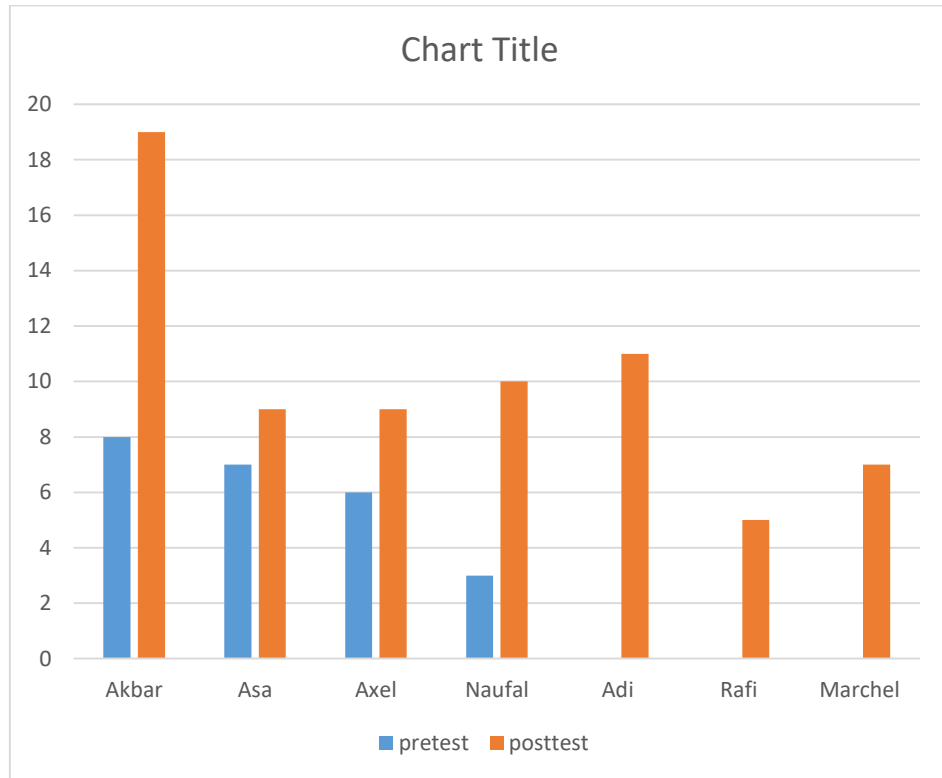
Table 3. Latihan *Shooting* Tanpa Penghalang

No	Nama	Preetest	Posttest	Peningkatan
1	Akbar	8	19	11
2	Asa	7	9	2
3	Axal	6	9	3
4	Naufal	3	10	7
5	Adi	0	11	11
6	Rafi	0	5	5
7	Marchel	0	7	7
jumlah		24	70	46

Tabel 4. Deskripsi Statistic Kemampuan *Shooting* Atlet Petanque

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
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 data diatas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* atlet petanque Kediri *pretest* dengan rata-rata sebesar 3,4286, nilai tengah 3, nilai yang sering muncul 0 dan simpangan baku 3,5523. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8 dan skor terendah sebesar 0. Kemampuan *shooting* atlet petanque Kediri *posttest* dengan rata-rata sebesar 10,0000, nilai tengah 9, nilai yang sering muncul 9, dan simpangan baku 4,4347. Sedangkan skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah sebesar 5. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



(Gambar 14. Diagram batang hasil *pretest* dan *posttest* latihan *shooting* tidak menggunakan penghalang)

B. Uji Persyaratan Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig.* dengan 0,05. Kriteria menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig.* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis tidak normal/ditolak.

Table 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variable	Asymp. Sig	Kesimpulan
1.	Latihan <i>shooting</i> menggunakan penghalang <i>pretest</i>	0,200	Normal
2.	Latihan <i>shooting</i> menggunakan penghalang <i>posttest</i>	0,200	Normal
3.	Latihan <i>shooting</i> tanpa penghalang <i>pretest</i>	0,161	Normal
4.	Latihan <i>shooting</i> tanpa penghalang <i>posttest</i>	0.139	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig.* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang

berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variable-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai *Sig.* lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 4 dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.

No	Variable	Sig.	Kesimpulan
1.	Latihan <i>shooting</i> menggunakan penghalang.	0,254	Homogen
2.	Latihan <i>shooting</i> tanpa penghalang	0,878	Homogen

Dari perhitungan diperoleh *Sig.* >0,05, berarti varian sampel tersebut dikatakan homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variable yang ada diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians subjek penelitian tersebut homogen.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis statistik *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:

Tabel 7. Hasil Uji t Test Data Latihan Shooting Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang.

<i>Variable</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Sig.</i>	Kesimpulan
Latihan <i>shooting</i> menggunakan penghalang.	04,28	12,71	0,008	Signifikan
Latihan <i>shooting</i> 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*

tmenggunakan penghalang hasilnya lebih bagus meningkatkan kemampuan daripada tanpa penghalang.

D. 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 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*. Sudarsuno, (2011: 18), latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 6 minggu, misal latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 6 minggu. Meskipun sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan, latihan *shooting* tanpa penghalang memiliki kontribusi yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *shooting* menggunakan penghalang. Hal itu disebabkan karena latihan *shooting* menggunakan penghalang memberikan semacam pembatas agar saat atlet melakukan *shooting* hasilnya

sempurna/*cerrau*, namun atlet yang diberikan perlakuan belum terbiasa dengan model latihan tersebut, dan atlet masih terbiasa dengan latihan *shooting* tidak menggunakan penghalang. Mungkin mereka masih terbiasa dengan keadaan seperti itu.

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 tuntutan 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 terpental 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet klub petanque Kediri dengan nilai rata-rata pretest sebesar 4,7143 meningkat menjadi 13,0000.
2. Terdapat pengaruh latihan *shooting* tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet klub petanque Kediri dengan nilai rata-rata pretest sebesar 3,4286 meningkat menjadi 10,0000.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet klub petanque Kediri.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi klub terkait:

1. Sebagai masukan kepada pelatih untuk tambahan program latihan *shooting* atlet petanque Kediri.
2. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih dan juga klub mengenai kemampuan *shooting game* atlet klub petanque Kediri.

3. Bagi atlet, latihan yang terprogram secara maksimal akan mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan yang dilatih.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini berusaha memenuhi ketentuan yang dipersyaratkan. Namun masih memiliki keterbatasan dan kelemahan antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol factor factor lain yang mempengaruhi latihan, seperti psikologis, waktu istirahat, dan faktor- faktor lainnya.
2. Model latihan yang diberikan belum terdapat pada penelitian sebelumnya, sehingga peneliti hanya mengadopsi/dan memodifikasi dari cabang olahraga lain.
3. Peneliti sudah berusaha untuk mengontrol kesungguhan dari tiap-tiap subjek dalam berlatih namun hasilnya masih terdapat beberapa subjek yang berlatih tidak serius.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan diatas peneliti mnyampaikan beberapa saran:

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

- Abidin, Akros. 1999. *Bola Basket Kembar*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Agustina A. Tyas. (2017). *Hubungan Antaratingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club*. Surabaya: UNESA.
- Basir Annas. (2011). *Olahraga Petanque, Cara Bermain dan Sejarahnya*. Diakses dari <http://sibukforever.blogspot.com/2011/11/olahraga-petanque-cara-bermain>
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dedy Sumiyarso. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gempur Safar. (2010). “*Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas*”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>.
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Istiwidayanti). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Ismiryati (2006). *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Latif Noor. (2010). *Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Hukuman Cabang Olahraga Bolabasket*. FIK UNY. Skripsi.
- Marco Foyot. *A Shooting Demo From Marco Foyot Stop At Zanesfield Petanque Club*. di akses di Youtube.
- Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*: Jakarta. Eirlangga
- Muhammad Muslich. (2009). *Metode Pengambilan Keputusan Kuantitatif*. JakartaTimur: PT Bumi Aksara
- Nazmizan M. DKK. (2017) *The effect of sport technology on student-athletes' Petanque Skill Performance*.
- Nasir., (2013), ‘*Manual Kursus Kejurulatihan Petanque Sesi 01/2013 (Tahap 1)*’, Penerbit Persatuan Petanque Negeri Selangor.

- Nurul Zuriah. (2005). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia. (2012). *Program dan Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta.
- Putman B. W. (2011). *Petanque Greatest Game You Never Heard Of!*
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Robbins. (2007). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*, Jakarta:Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahrahaan UNY.
- Gilles SOUEF. (2015). *The Winning Trajectory*. COPYMEDIA
- Putman B. W.. (2011). *PETANQUE The Greatest Game You Never Heard Of!*.
- Patcharin T. (2011). *Kinematics Analysis Of Upper Extremity During Petanque Shooting In Advanced And Novice Players*.
- Widiastuti. 2015 *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta
- Widodo Santoso, (1995). *Peningkatan kemampuan*. Id.forums.wordpress.com

LAMPIRAN

Program Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Atlet Petanque Kediri

No	Hari/Tanggal	Rangkaian program	Durasi	keterangan
1	Senin , Rabu, dan Jum'at	Pembukaan Pemanasan	10 mnt	
		Latihan Teknik dasar petanque	15-20 mnt	
		latihan shooting mengg unakan penghalang dengan jarak 6,7,8,9 meter	No time 80 x <i>shooting</i>	
		pengaplikasian kedalam games	1 game permainan petanque (13 poin)	

Program Latihan *Shooting* Tanpa Menggunakan Penghalang Atlet Petanque Kediri

No	Hari/Tanggal	Rangkaian program	Durasi	keterangan
1	Senin , Rabu, dan Jum'at	Pembukaan Pemanasan	10 mnt	
		Latihan Teknik dasar petanque	15-20 mnt	
		latihan shooting tanpa menggunakan penghalang dengan jarak 6,7,8,9 meter	No time 80 x shooting	
		pengaplikasian kedalam games	1 game permainan petanque (13 poin)	

Lampiran 1. Hasil *Shooting*

Latihan *Shooting* Tanpa Penghalang

No	Nama	Preetest	Posttest	Peningkatan
1	Akbar	8	19	11
2	Asa	7	9	2
3	Axal	6	9	3
4	Naufal	3	10	7
5	Adi	0	11	11
6	Rafi	0	5	5
7	Marchel	0	7	7
jumlah		24	70	46

Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang

No	Nama	Preetest	Posttest	Peningkatan
1	Dwi	14	16	2
2	Raca	7	10	3
3	Bima	6	11	5
4	Putra	3	12	9
5	Zayan	3	11	8
6	Lavio	0	14	14
7	Farah	0	17	17
Jumlah		33	91	58

Lampiran 2. Deskripsi Statistik

Statistics					
		Latihan shooting menggunakan penghalang (pretest)	Latihan shooting menggunakan penghalang (posttest)	Latihan shooting tanpa penghalang (pretest)	Latihan shooting tanpa penghalang (posttest)
N	Valid	7	7	7	7
	Missing	7	7	7	7
Mean		4,7143	13,0000	3,4286	10,0000
Median		3,0000	12,0000	3,0000	9,0000
Mode		,00 ^a	11,00	,00	9,00
Std. Deviation		4,88925	2,70801	3,55233	4,43471
Variance		23,905	7,333	12,619	19,667
Range		14,00	7,00	8,00	14,00
Minimum		,00	10,00	,00	5,00
Maximum		14,00	17,00	8,00	19,00
Sum		33,00	91,00	24,00	70,00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown					

Lampiran 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Latihan shooting menggunakan penghalang (pretest)	Latihan shooting menggunakan penghalang (posttest)	Latihan shooting tanpa penghalang (pretest)	Latihan shooting tanpa penghalang (posttest)
N		7	7	7	7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4,7143	13,0000	3,4286	10,0000
	Std. Deviation	4,88925	2,70801	3,55233	4,43471
Most Extreme Differences	Absolute	,208	,215	,261	,268
	Positive	,208	,215	,261	,268
	Negative	-,167	-,152	-,194	-,130
Test Statistic		,208	,215	,261	,268
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,161 ^c	,139 ^c
a. Test distribution is Normal.					
b. Calculated from data.					
c. Lilliefors Significance Correction.					
d. This is a lower bound of the true significance.					

Lampiran 4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Latihan Meggunakan Penghalang			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,434	1	12	,254

Test of Homogeneity of Variances			
Latihan Tanpa Menggunakan Penghalang			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,025	1	12	,878

Lampiran 5. Uji-T

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Latihan shooting menggunakan penghalang (pretest)	4,7143	7	4,88925	1,84796
	Latihan shooting menggunakan penghalang (posttest)	13,0000	7	2,70801	1,02353
Pair 2	Latihan shooting tanpa penghalang (pretest)	3,4286	7	3,55233	1,34265
	Latihan shooting tanpa penghalang (posttest)	10,0000	7	4,43471	1,67616

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Latihan shooting menggunakan penghalang (pretest) & Latihan shooting menggunakan penghalang (posttest)	7	,000	1,000
Pair 2	Latihan shooting tanpa penghalang (pretest) & Latihan shooting tanpa penghalang (posttest)	7	,624	,134

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Latihan shooting menggunakan penghalang (pretest) - Latihan shooting menggunakan penghalang (posttest)	-8,28571	5,58911	2,11248	-13,45477	-3,11665	-3,922	6	,008
Pair 2	Latihan shooting tanpa penghalang (pretest) - Latihan shooting tanpa penghalang (posttest)	-6,57143	3,55233	1,34265	-9,85679	-3,28607	-4,894	6	,003



Pretest shooting game



Pretest shooting game



Latihan *shooting* menggunakan penghalang



Latihan *shooting* tanpa penghalang



Posttest



Foto bersama atlet petanque Kediri