

---

Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)

Volume 5 Nomor 1 (2024)

E-ISSN: 2747 – 061X

available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK>

---

**ANALISIS GERAK LAJU BOLA TERHADAP PERBEDAAN LAPANGAN  
DALAM TEKNIK *POINTING* PADA OLAHRAGA *PETANQUE***

**Roni Tri Cahyono<sup>1\*</sup>, Donny Setiawan<sup>2</sup>**

<sup>1 2</sup> Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

\* *Coresponding Author*: [donnysetiawaneva@gmail.com](mailto:donnysetiawaneva@gmail.com)

---

**Keterangan**

Rekam Jejak:  
*Submitted*; Oktober 2024  
*Revised*; November 2024  
*Accepted*; Desember 2024

Kata Kunci:  
Gerak Laju Bola;  
Perbedaan Lapangan;  
Teknik *Pointing*;  
Olahraga *Petanque*.

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mempermudah para atlet dalam menentukan teknik *pointing* mana yang lebih tepat digunakan dalam pertandingan, baik pada lapangan rumput maupun lapangan tanah. Studi ini melakukan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan atlet *petanque* dari kampus Universitas Jember dengan jumlah sampel 8 (delapan) atlet laki-laki. Analisis dilakukan berdasarkan hasil rekaman video teknik *pointing* (*Roll*, *Soft Lob*, dan *High Lob*) pada lapangan yang berbeda (lapangan rumput dan lapangan tanah) menggunakan *software Kinovea* dengan tujuan untuk menentukan teknik dasar *pointing* manakah yang menghasilkan laju bola terbaik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pada lapangan tanah, *Soft Lob* sebanyak 5 atlet atau sebesar 62.5%, dan pada lapangan rumput, *Soft Lob* sebanyak 5 atlet atau sebesar 62.5%. Hal ini menunjukkan bahwa, penggunaan teknik dasar *pointing Soft Lob* dalam permainan *petanque* memberikan keuntungan yang signifikan dalam menjaga laju bola dan juga meningkatkan akurasi, terutama di lapangan dengan karakteristik yang bervariasi.

---

Copyright © 2024

Roni Tri Cahyono – Donny Setiawan

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang penting bagi semua kalangan karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, sosial, dan emosional (Sofiarini, 2016). Begitu juga dengan olahraga *petanque*, dimana olahraga *petanque* dapat dimainkan oleh siapa saja, dari orang tua hingga anak-anak (Purnomo, 2020). Di Indonesia, olahraga *petanque* merupakan olahraga yang terbilang baru jika dibandingkan dengan olahraga lain yang telah populer lebih dulu, seperti sepak bola dan bulu tangkis. Secara khusus, olahraga *petanque* cenderung lebih mengandalkan kecepatan, ketepatan, dan akurasi (Sinaga & Ibrahim, 2019). Olahraga ini sangat murah karena dapat dimainkan di mana saja dan kapan saja. Menurut Pelana (2020), olahraga *petanque* membutuhkan bola besi (*bosi*) dan bola kayu (*boka*). Beberapa teknik terpenting dari olahraga *petanque* terdiri dari *pointing* dan *shooting*. *Pointing* merupakan teknik lemparan dengan tujuan mendekati *bosi* ke *boka* (*target*), sedangkan *shooting* adalah teknik lemparan dengan tujuan menembak *bosi* ke arah *boka*. Pada beberapa kasus, masih banyak pihak bahkan atlet dari cabang olahraga lain yang mengira bahwa *petanque* bukan bagian dari olahraga, melainkan hanya sekadar aktivitas permainan biasa (Okilanda et al., 2018). Bola *petanque* memiliki berat antara 650 gram dan 850 gram dengan diameter antara 70 milimeter dan 90 milimeter (Laksana et al., 2017). *Petanque* terdiri dari beberapa nomor pertandingan, seperti “*single man*” dan “*single woman*”, “*double men*” dan “*double women*”, “*triple men*” dan “*triple women*”, serta “*shooting*” (Agustina & Priambodo, 2017).

*Petanque* adalah olahraga yang dapat dinikmati oleh semua kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa. Untuk memainkan *petanque*, dibutuhkan kemampuan, ketepatan, dan fokus yang tinggi. Pada tahun 1907, olahraga tradisional asal Prancis ini pertama kali dikenal dengan nama “*Ped Tanco*”, yang berarti “kaki yang kuat” dalam bahasa Prancis. Meskipun cara bermainnya relatif sederhana, *petanque* tetap memerlukan konsentrasi penuh pada setiap gerakan yang dilakukan (Arsi Rabani, 2021). Menurut definisi *Confederation Mondiale Sport Boules* di Kharim, *petanque* adalah permainan *boules* dimana para pemain berusaha melempar bola besi (*boules*) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *dongkrak*, sambil berdiri dengan kedua kaki dalam lingkaran yang sempit. Ada juga turnamen khusus untuk olahraga lempar bola ini. *Petanque* menggunakan bola besi dengan berat antara 650 hingga 800 gram, serta diameter antara 7,05 cm hingga 8,00 cm, dan tujuannya adalah untuk mendekati bola kayu (Kharim dan Nurkholis, 2018).

*Petanque* dapat dimainkan di berbagai lokasi selama permukaannya keras, meskipun disarankan untuk menghindari bermain di atas rumput atau beton (Anggraini, 2016). *Petanque* memerlukan bola yang memiliki kemampuan untuk berputar guna memperlambat laju bola. Dalam permainan *petanque*, terdapat dua teknik utama yaitu teknik menunjuk dan menembak. Teknik menunjuk digunakan untuk memposisikan bola lebih dekat dengan target bola kayu, sementara teknik menembak digunakan untuk menghalangi atau mengusir bola lawan yang berada dekat dengan bola kayu.

Teknik *pointing* biasanya diterapkan oleh pemain pemula atau digunakan pada jarak lempar yang lebih jauh, seperti 9 m atau 10 m, menurut Ana & Nurkholis dalam Ghassani & Irawan (2022). Seorang pemain yang melakukan teknik *pointing* disebut *pointer*, dan mereka juga bertanggung jawab untuk merancang strategi serta mengatur tempo permainan. Oleh karena itu, peran *pointer* sangat krusial dalam permainan *petanque*. Jika seorang *pointer* tidak tampil optimal, strategi yang diterapkan pun kemungkinan besar tidak akan berhasil. Kristanto (2020) menyatakan bahwa hal ini dapat mengurangi peluang kemenangan dalam pertandingan. Sementara itu, Suharno (1988) menyebutkan beberapa ciri penting dalam latihan ketepatan, di antaranya: (a) koordinasi yang baik, (b) ukuran sasaran, (c) ketajaman indra dan pengaturan saraf, (d) jarak sasaran, (e) penguasaan teknik yang benar untuk mencapai ketepatan gerakan, (f) kecepatan gerakan, (g) perasaan dan ketelitian, serta (h) kekuatan gerakan.

Olahraga *petanque* melibatkan teknik memegang bola dengan posisi menghadap ke atas atau ke bawah. Dalam permainan ini, pemain dapat menggunakan berbagai posisi kaki, seperti

---

melempar dari posisi jongkok, setengah jongkok, kaki terbuka, atau kaki tertutup. Terdapat pula empat jenis posisi lemparan, yaitu jongkok, setengah jongkok, berdiri, dan lemparan tinggi. *Petanque* dimainkan dengan dua teknik lemparan (Badaru et al., 2021). Teknik pertama adalah teknik menunjuk, yang menurut Cahyono dan Nurkholis (2018) merupakan cara pemain atau tim mengirimkan bola ke target. Lemparan *pointing* adalah yang pertama dilakukan dalam permainan *petanque* (Yuliasih, 2016). Teknik *pointing* dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti *Roll* (menggeling), *Soft Lob* (melambung rendah), dan *High Point*. Teknik kedua adalah tembakan, yang digunakan untuk mengusir bola lawan atau bola yang mendekati target. Lemparan ini dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti *shot on the iron* (bola bertabrakan dengan bola lain), *short shot*, atau *ground shot*. Teknik *pointing* memiliki pengaruh besar pada jalannya permainan karena membutuhkan ketepatan tinggi dalam menempatkan bola pada posisi yang tepat (Pelana, 2020). Menurut Kharim dan Nurkholis (2018), ada empat faktor yang mempengaruhi hasil lemparan dalam *petanque*: sudut *backswing*, sudut *swing*, sudut *release*, dan ketinggian bola. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk membantu atlet memahami teknik *pointing* mana yang lebih efektif untuk meraih kemenangan, baik di lapangan rumput maupun tanah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari delapan atlet laki-laki yang tergabung dalam tim *petanque* Universitas Jember. Penelitian dilaksanakan pada hari Minggu, 28 April 2024, mulai pukul 15:00 hingga selesai, di lapangan tanah dan rumput. Lapangan tanah dibangun di sekitar alun-alun kota Jember, namun pengujian dilakukan di lapangan *futsal* yang menggunakan rumput sintetis. Setiap atlet diberi latihan untuk tiga teknik, yaitu *Roll*, *Soft Lob*, dan *High Lob*, yang dilakukan di dua jenis lapangan, yakni tanah dan rumput. Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Kinovea* untuk mengidentifikasi teknik dasar yang menghasilkan laju bola terbaik.

Penelitian ini menggunakan berbagai peralatan, seperti lapangan *petanque*, bosu, boka, sirkel, kamera dengan tripod, meteran, lakban, laptop, kertas, dan alat tulis. Untuk analisis data, digunakan perangkat lunak *Kinovea*. Rekaman video dari gerakan *pointing* pada *petanque* dimasukkan ke dalam *analyzer*, yang kemudian menghitung sudut-sudut setiap gerakan untuk mendeteksi kesalahan yang mungkin terjadi. Sebelum tes dimulai, sampel diberikan penjelasan tentang prosedur yang akan dilakukan, diikuti dengan sesi pemanasan. Selama tahap ini, tripod dan kamera digunakan untuk merekam gerakan *pointing* yang akan dianalisis. Kamera diposisikan secara tegak lurus, dan jarak dengan sampel disesuaikan. Setelah pemanasan selesai, sampel membawa bola dan memasuki sirkel, lalu mulai melakukan lemparan setelah mendengar aba-aba "mulai". Setiap sampel melakukan tiga lemparan *pointing* dalam posisi berdiri, dan data terbaik akan dikumpulkan untuk analisis. Hasil analisis kemudian dibahas dengan melibatkan *expert judgement*.

## HASIL & PEMBAHASAN

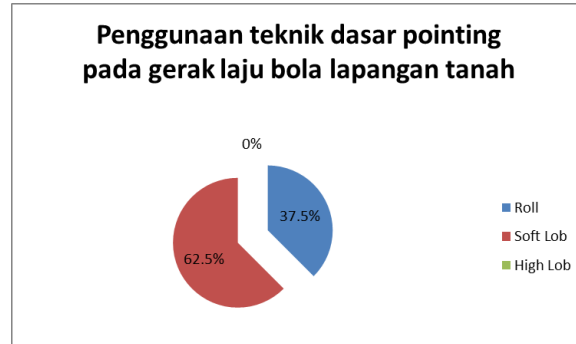
### Hasil

Hasil dari data analisis biomekanika gerak laju bola yang dilakukan oleh 8 atlet terhadap perbedaan lapangan (rumput dan tanah) menggunakan teknik *pointing* pada olahraga *petanque*. Adapun hasil penggunaan teknik dasar *pointing* pada lapangan tanah tertera pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Penggunaan Teknik Dasar *Pointing* pada Gerak Laju Bola Lapangan Tanah

No.	Atlet	<i>Roll</i>	<i>Soft Lob</i>	<i>High Lob</i>
1	A1		I	
2	A2	I		
3	A3	I		
4	A4		I	
5	A4		I	
6	A5		I	
7	A6	I		
8	A7		I	

Berdasarkan Tabel 1, data hasil penggunaan teknik dasar *pointing* menggunakan *Roll* sebanyak 3 atlet sebesar 37.5%, *Soft Lob* sebanyak 5 atlet sebesar 62.5%, dan *High Lob* sebanyak 0 atlet sebesar 0% yang ditampilkan dalam diagram sebagai berikut:



**Gambar 1.** Diagram Penggunaan Teknik Dasar *Pointing* pada Gerak Laju Bola Lapangan Tanah

Untuk gerak laju bola terbaik pada teknik dasar *pointing* yang diperoleh ditampilkan dalam gambar analisa yang sudah dimuat dalam *software kinovea* dengan jarak *pointing* sebagai berikut:



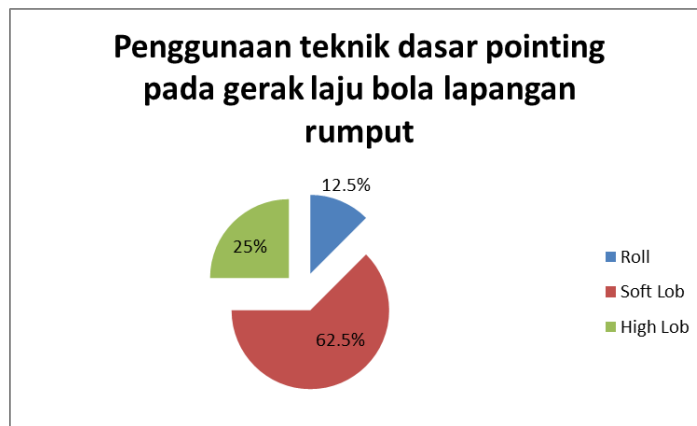
**Gambar 2.** Lapangan Tanah

Sedangkan pada lapangan rumput penggunaan teknik dasar *pointing* dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Hasil Penggunaan Teknik Dasar *Pointing* pada Gerak Laju Bola Lapangan Rumput

No.	Atlet	Roll	Soft Lob	High Lob
1	A1		I	
2	A2		I	
3	A3	I		
4	A4		I	
5	A5		I	
6	A6			I
7	A7			I
8	A8		I	

Berdasarkan tabel 2, data hasil penggunaan teknik dasar *pointing* menggunakan *Roll* sebanyak 1 atlet sebesar 12.5%, *Soft Lob* sebanyak 5 atlet sebesar 62.5%, dan *High Lob* sebanyak 2 atlet sebesar 25% yang ditampilkan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Penggunaan Teknik Dasar *Pointing* pada Gerak Laju Bola Lapangan Rumput

Untuk gerak laju bola terbaik pada teknik dasar *pointing* yang diperoleh ditampilkan dalam gambar analisa yang sudah dimuat dalam *software kinovea* dengan jarak *pointing* sebagai berikut:



Gambar 4. Lapangan Rumput

Pada data di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa, sampel dari 8 atlet *petanque* lebih dominan menggunakan teknik *pointing soft lob* baik pada lapangan tanah maupun rumput. Dimana ada 5 atlet yang menunjukkan hasilnya lebih efisien menggunakan teknik *soft lob* meski dilakukan dengan 3 kali pengulangan.

### Pembahasan

Penelitian ini menganalisis pengaruh tiga teknik dasar *pointing* dalam permainan *petanque*, yaitu I, terhadap laju bola di dua jenis lapangan yang berbeda: tanah dan rumput. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Soft Lob* memberikan performa terbaik dalam menjaga laju bola pada kedua jenis lapangan tersebut. Teknik *Soft Lob*, yang mengombinasikan elemen kontrol dan elevasi yang tepat, berhasil mengatasi tantangan yang dihadirkan oleh perbedaan permukaan lapangan tanah dan rumput.

Pada lapangan tanah, teknik *Roll* mengalami kesulitan karena permukaan yang tidak rata dan keras. Bola yang digulirkan cenderung kehilangan laju karena terhambat oleh kerikil dan permukaan kasar. Hal ini menyebabkan bola sering kali berhenti lebih cepat dari yang diharapkan dan sulit mencapai target dengan presisi. Teknik *High Lob*, meskipun dapat melewati hambatan di permukaan tanah, menunjukkan ketidakstabilan dalam laju bola saat mendarat, menyebabkan bola memantul secara tidak terduga dan sulit dikendalikan. Di lapangan rumput, tantangan yang dihadapi berbeda. Teknik *Roll* menjadi kurang efektif karena gesekan dengan rumput yang lebih tinggi menyebabkan bola kehilangan kecepatan dengan cepat. Teknik *High Lob* juga tidak memberikan hasil optimal karena bola sering kali terjebak di permukaan rumput yang lebih lunak, mengakibatkan kurangnya akurasi dan kontrol. Bola yang mendarat dari ketinggian tinggi cenderung terserap oleh permukaan rumput, mengurangi laju bola secara signifikan.

Sebaliknya, teknik *Soft Lob* menunjukkan keunggulan signifikan di kedua jenis lapangan. Di lapangan tanah, *Soft Lob* memungkinkan bola untuk melayang dengan kontrol yang baik dan mendarat dengan lembut, menghindari hambatan permukaan yang kasar. Di lapangan rumput, teknik ini memastikan bola tidak kehilangan terlalu banyak kecepatan saat mendarat, karena kontak pertama dengan rumput lebih halus dan terkontrol. *Soft Lob* memungkinkan pemain mempertahankan laju bola yang stabil dan akurat, menjadikannya pilihan terbaik untuk berbagai kondisi lapangan.

Menurut Turkmen et al. (2018), teknik *pointing* dan *shooting* adalah teknik lemparan yang sangat akurat dalam permainan *petanque*. Pemain perlu memiliki tingkat kebugaran tertentu untuk memenuhi kebutuhan fisik, seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (termasuk distribusi serat otot, ukuran penampang otot, dan massa otot pada kaki). Selain faktor antropometri dan biomotor, faktor biomekanika juga berperan penting dalam menentukan hasil lemparan. Pengaruh komponen biomekanika, seperti pemahaman mengenai sudut dan torsi tubuh yang ideal, sangat mempengaruhi gerakan tubuh (Irawan et al., 2019). Lemparan yang akurat menghasilkan lintasan parabola yang membutuhkan sudut dan kekuatan lemparan yang tepat. Kekuatan otot lengan dan stabilitas sendi *glenohumeral* berpengaruh besar terhadap kecepatan lemparan bola. Kekuatan otot lengan juga memengaruhi ayunan lengan saat melempar bola besi (Andrade et al., 2016). Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Soft Lob* adalah strategi terbaik dalam permainan *petanque*, terutama di lapangan tanah dan rumput.

### SIMPULAN

Hasil menunjukkan pada lapangan tanah *Soft Lob* sebanyak 5 atlet sebesar 62.5%, dan pada lapangan rumput *Soft Lob* sebanyak 5 atlet sebesar 62.5%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *Soft Lob* dalam permainan *petanque* memberikan keuntungan yang signifikan dalam menjaga laju bola dan meningkatkan akurasi, terutama di lapangan dengan karakteristik yang bervariasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 391–305.
- Badaru, B., Hasmyati, H., Juhanis, J., & Anwar, N. I. A. (2021). Shooting Training Model Development Of Petanque For Beginners. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu KeOlahraga)*, 4(2), 167.
- Cahyono, R. E., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–5.
- Kharim, M. A., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok Pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3), 4–5.
- Laksana, G. B., Pramono, H., & Mukarromah, S. B. (2017). Perspektif olahraga petanque dalam mendukung prestasi olahraga Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 36–43.
- Okilanda, A. (2018). Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1), 86–98.

- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 69–76.
- Pelana, R. (2020). Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque. RajaGrafindo Persada.
- Purnomo, M. A. (2020). Perbedaan Latihan Pointing Half Lop Berdiri Menggunakan Penghalang Dan Tidak Menggunakan Penghalang Terhadap Peningkatan Ketepatan Pointing Jarak 9 Meter Sasaran Lingkaran 40 Cm Atlet Pemula Raden Mas Said Petanque Club Kabupaten Karanganyar Tahun 2020. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- Sinaga, F. S. G., & Ibrahim. (2019). Analysis Biomechanics Pointing dan Shooting Petanque Pada Atlet TC PON XX Papua. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 66–75.
- Sofiarini, A. M. (2016). Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa (Studi Deskriptif di SMA Negeri 10 Kota Bandung). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 68–76.
- Yuliasih, Y. (2016). Profil BMI, BMR dan Kebutuhan Kalori Harian Atlet Nasional Petanque Indonesia. *In Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 264–274.