

Metode Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Pada Olahraga Petanque

Ian Viandra Yudha¹, Rices Jatra²

^{1,2}Universitas Islam Riau, Riau, Indonesia

Pekanbaru, Riau, Indonesia

Email: ianviandra773@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui Efek Penerapan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan Shooting game pada Atlet Petanque. Disamping itu media latihan belum ada. Sehingga perlu adanya peningkatan latihan dengan menggunakan media sebagai penunjang latihan dalam melatih ketepatan, agar prestasi atlet meningkat terutama di nomor shooting. Tujuan latihan menggunakan penghalang adalah agar atlet terbiasa melakukan lemparan secara boules to boules. Metode yang digunakan yaitu eksperimen dengan menggunakan rancangan desain "one group pre test post test design". Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet petanque. disimpulkan bahwa model latihan shooting menggunakan penghalang dapat meningkatkan hasil shooting pada atlet petanque secara signifikan.

Kata kunci: Petanque, Shooting, Teknik

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of implementing shooting training using barriers on shooting game abilities in petanque athletes. Besides that, there is no training media yet. So it is necessary to increase training by using media as training support in training accuracy, so that athletes' performance increases, especially in shooting numbers. The aim of training using barriers is so that athletes get used to throwing boules to boules. The method used is experimentation using a "one group pre test post test design" design. The subjects in this research were petanque athletes. . It was concluded that the shooting training model using barriers can significantly improve the shooting results of petanque athletes.

Keywords: Petanque, Shooting, Technique

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia bangsa Indonesia. Keberhasilan pembangunan nasional sangat dipegaruhi oleh kualitas sumber daya manusia. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia. (SN & Setiawan, 2020). Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu, seperti melatih tubuh untuk kesehatan jasmani dan rohani. Oleh karena itu, berolahraga secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan tubuh. Sebagai salah satu contoh olahraga prestasi dari sebuah ilmu keolahragaan adalah kecaboran yaitu salah satunya Petanque merupakan salah satu jenis olahraga asal Prancis yang masih awam di telinga masyarakat

Indonesia. (Setyawan et al., 2023). Petanque adalah bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk shooting. (Lubis & Permadi, 2020).

Olahraga Petanque sendiri merupakan cabang olahraga yang baru masuk di Indonesia. Petanque adalah salah satu bentuk permainan olahraga yang bertujuan untuk melemparkan bola besi mendekati ke arah bola kayu. Namanya berasal dari Provencal "ped tanco", artinya "kaki rapat". Federasi..Internasional petanque dunia dibawah naungan FIPJP (Federasi Internasional de..Petanque Jeu Provencal). Petanque merupakan permainan yang cukup sederhana dengan sangat cepat siapa saja bisa bermain petanque. Karakteristik dari petanque yang bagus sekali secara sosial, orang bisa berkumpul antar teman, rekan, murid-murid dan keluarga di dalam aktivitas olahraga yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya. (Khofifah et al., 2021). Olahraga Petanque sangat mengandalkan tingkat akurasi yang tinggi. Tingkat akurasi bisa diperoleh dengan proses latihan yang panjang kontinyu dan berkesinambungan dengan menerapkan teknik yang benar. Proses latihan yang baik tersebut akan berdampak pada otomatisasi gerak yang baik. (Rasyono & Setiowati, 2021)

Olagraga petanque terbentuk di jawa timur sejak tahun 2016, namun demikian cabang olahraga ini berkembang sangat pesat di jawa timur. Oleh karenanya cabang olahraga petanque sudah di pertandingkan di ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) jawa timur. Telah dijelaskan dalam technical handbook cabang olahraga petanque pekan olahraga provisi (PORPROV) jatim bahwa pekan olahraga provinsi merupakan event antar kabupaten dan kota sebagai wadah dan sekaligus mengukur keberhasilan pembinaan di daerah. Dengan diakannya pekan olahraga provinsi (PORPROV) dapat menjadikan atlet berkembang dan menjadi tolak ukur atlet untuk meraih prestasi.(Sumenep, 2023). Pemain bermain di lapang yang berukuran 4x15 meter dan pemain melempar jack terlebih dahulu, mulai dari lingkaran yang berada di tanah. (Albab et al., 2023). Olahraga petanque bisa dimainkan oleh satu lawan satu, dua lawan dua, tiga lawan tiga, bahkan olahraga petanque dapat dimaikan dengan keluarga karena hakikatnya olehraga ini merupakan olahraga tradisional serta olahraga rekreasi. Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan

yang merupakan awal dan strategis permainan yang akan dilakukan pada pertandingan petanque. Pada nomor pertandingan shooting yang dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter dengan poin yang bisa diperoleh 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. (Badaru et al., 2021). Apabila dalam satu tim, kemampuan shooting yang dimiliki para atlet tidak mumpuni maka tim tersebut akan sulit untuk memenangkan sebuah pertandingan. Oleh sebab itu program latihan yang dijalankan untuk menguasai teknik shooting harus betul-betul ketat karena tingkat kesulitan dalam melakukan teknik shooting memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan ponting, namun bukan berarti mengabaikan program latihan pointing. (Sabransyah, 2021).

Berdasarkan tujuan mekanika utamanya 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 diatas ketepatan berpengaruh pada nomor shooting, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak poin yang didapatkan. Menghasilkan fokus karena latihan yang tidak bervariasi. Pelatih harus kreatif dalam memberikan latihan kepada atletnya dengan cara yang akan meningkatkan minat mereka. mendapatkan kemenangan. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian pengaruh latihan shooting game ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan Shooting Game Pada Atlet Petanque. lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan metode metode yang tepat. Pelatih harus kreatif dalam memberikan program latihan pada atletnya. (Cerdas et al., 2021)

METODE PENELITIAN

Pencarian dimulai menggunakan database Google Scholar. Menurut Rafika et al (2017) Google Scholar adalah layanan yang memungkinkan pengguna melakukan pencarian artikel ilmiah atau jurnal berupa teks berbagai format publikasi, salah satunya berupa PDF, yang bertujuan agar pengguna lebih mudah mendapatkan ide atau gagasan untuk membuat karya ilmiah yang berkualitas.

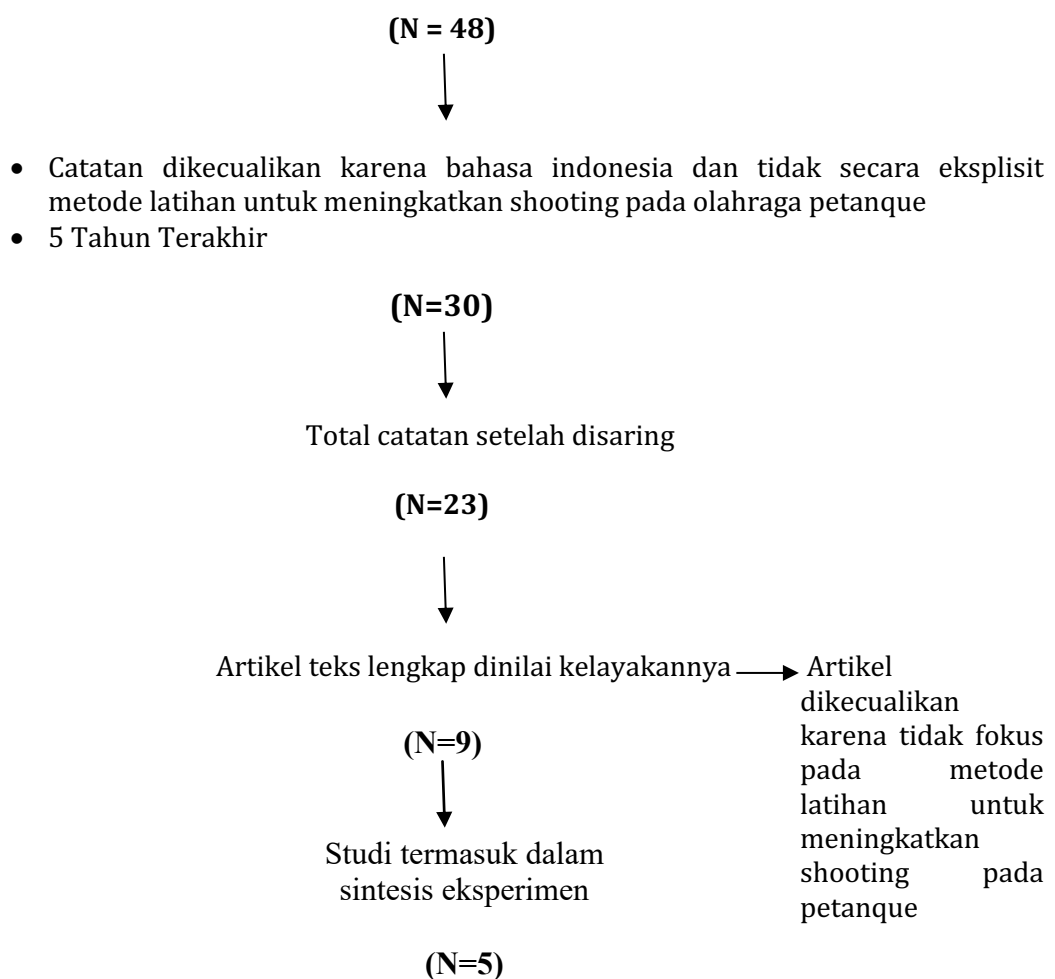
Strategi pencarian mencakup kombinasi variasi kata kunci (“Petanque, Shooting, Teknik”) Selain itu, PRISMA menekankan pada laporan ulasan yang mengevaluasi uji coba secara acak yang juga dapat digunakan sebagai dasar dalam pelaporan tinjauan sistematis untuk jenis penelitian lainnya.

Kriteria eksklusi yang digunakan adalah sebagai berikut: (1) Artikel dalam bahasa selain bahasa Inggris, (2) Artikel yang tidak secara eksplisit menyinggung metode latihan untuk meningkatkan shooting pada atlet petanque.

Awalnya, 48 publikasi diperoleh dari data base Google Scholar. Setelah mengikuti pengecualian kriteria, hanya 5 artikel yang tersisa. Sebagian besar item yang dibuang karena artikel tidak menyinggung metode latihan shooting untuk meningkatkan akurasi shooting pada olahraga petanque. Semua artikel diekstraksi dari database dan dianalisis melalui perangkat lunak Mendeley.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Catatan diidentifikasi melalui pencarian basis data Google Scholar



Gambar 1. Diagram Alir Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Lima kategori (Penulis dan Tahun dikecualikan) yang tercantum dalam Tabel 1 dijelaskan dan dibahas dalam 5 artikel yang disusun. Kategori negara tidak ditampilkan, karena semua artikel berfokus pada satu negara yaitu bahasa Indonesia.

Tabel 1. Ringkasan Artikel Tentang Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Pada Olahraga Petanque

Penulis dan Tahun	Metode dan Jenis Penelitian	Isi (Konten)	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
(Teguh Santosa et al., 2023)	Eksperimen	Pengaruh Latihan Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Ketepatan Shooting Jarak 8 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Petanque Sma Muhammadiyah 1 Karanganyar.	Untuk mengetahui akurasi shooting, sehingga para atlet tidak menjatuhkan bosi jauh dari bosi lawan, sehingga merugikan tim ketika bertanding.	Dengan model latihan keterampilan shooting olahraga petanque untuk pemula dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan ekstrakurikuler disekolah 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.
(Nikmah, 2020)	true experimental (eksperimen)	Latihan Target Media dan Tire Terhadap Ketepatan. Shooting Jarak 9 Meter Pada Atlet Petanque Kabupaten Jepara 2020.	Untuk latihan target media dan tire dapat digunakan sebagai media dalam meningkatkan latihan, sehingga dapat membantu atlet dalam meningkatkan hasil latihan shooting.	Latihan target media dan tire terhadap ketepatan shooting jarak 9 meter pada atlet petanque Kabupaten Jepara 2020 sehingga dapat membantu meningkatkan hasil latihan ketepatan shooting pada atlet petanque Kabupaten Jepara 2020. Diantara latihan target media dan tire yang lebih baik digunakan untuk latihan yaitu latihan target media.
(Cerdas et al., 2021)	Eksperimen Dengan menggunakan rancangan One Group Pre Tes – Pos	Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Media Ban Mobil	Penelitian untuk mengetahui pengaruh model latihan shooting	Pengaruh yang signifikan dari latihan shooting menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil

	Test Design	Bekas.	menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil shooting atlet petanque Kota Jambi.	shooting atlet petanque Kota Jambi.
(Arrad Agung Fadli et al., 2022)	kuantitatif, QuasiExperimental Design	Pengaruh Latihan Drill Shooting Dengan Target One Ball and Three Ball Untuk Meningkatkan Akurasi Atlet Di Ukm Petanque Upgris.	Pengaruh latihan. drill shooting dengan target one ball and three ball untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM petanque UPGRIS.	Sehingga atley di ukm petanque upgris shootingnya tidak sampai atau lebih target, dan tidak terburu-buru saat pelepasannya.
(Saifulamri Alkhusaini & nurhidayat, 2021)	eksperimen semu penelitian ini “ One Groups Pretest- Posttest Design”.	Keterampilan Shooting Pada Permainan petanque.	Untuk mengetahui Efek Penerapan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Terhadap peningkatan Kemampuan Shooting Atlet Petanque UMS. Penelitian.	Latihan shooting menggunakan penghalang dapat memberi kontribusi yang optimal terhadap peningkatan kemampuan shooting game atlet petanque UMS. Hal ini membuktikan seberapa besar peran latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan atlet.

Pembahasan

Berdasarkan tinjauan ini, terlihat tujuan dan hasil penelitian yang mereka kembangkan: Metode latihan untuk meningkatkan shooting pada olahraga petanque. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya guna pengembangan variabel yang lebih luas lagi. Selain itu faktor penunjang lainnya yaitu kemampuan fisik perlu ditingkatkan lagi selain teknik, taktik dan strategi khusus bagi cabang olahraga petanque (Teguh Santosa et al., 2023). Selain itu peningkatan hasil latihan yang signifikan. Latihan target media dan tire dapat digunakan sebagai media dalam meningkatkan latihan, sehingga dapat membantu atlet dalam meningkatkan hasil latihan shooting (Nikmah, 2020).

Disamping itu Metode latihan shooting menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil shooting atlet petanque Kota Jambi .Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan shooting menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil shooting atlet petanque Kota

Jambi (Cerdas et al., 2021). Kemudian pengaruh latihan drill shooting dengan target one ball and three ball untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM petanque UPGRIS dalam melakukan keterampilan shooting di UKM petanque UPGRIS (Arrad Agung Fadli et al., 2022). peningkatan kemampuan shooting game atlet dari kriteria cukup baik sebesar 4.86 ini memberi bukti bahwa latihan yang diterapkan sudah sesuai dengan prinsip - prinsip latihan serta memberikan dampak baik bagi kebutuhan atlet. Latihan shooting menggunakan penghalang mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting game dikarena saat latihan atlet diberikan pembatas yaitu ban bekas sehingga atlet dipaksa untuk melakukan lemparan parabol sempurna dan menjadi tembakan secara boules to boules. Penelitian (Saifulamri Alkhusaini & nurhidayat, 2021). Dari temuan diatas, dapat dilihat bahwa dengan metode latihan untuk meningkat kemampuan shooting pada olahraga petanque sangat baik diterapkan dalam latihan.

KESIMPULAN

Tinjauan ini telah membuat kontribusi dengan memberikan pembaruan literatur tentang metode latihan untuk meningkatkan shooting pada olahraga petanque. Pada awalnya, banyak penelitian ditemukan, tetapi setelah menerapkan kriteria eksklusi, jumlah berkurang menjadi 5 artikel. Hasil akhir mencerminkan bahwa jumlah studi tentang metode latihan untuk meningkatkan latihan menggunakan penghalang lebih baik pengaruhnya dari pada latihan tanpa penghalang terhadap peningkatan ketepatan shooting jarak sangatlah sedikit, dan menunjukkan kebutuhan untuk menerjemahkan teori ke dalam praktik latihan, dan untuk mempromosikan penelitian yang konsisten yang dapat menghasilkan pengetahuan baru tentang kemungkinan nyata implementasi metode latihan untuk meningkat akurasi shooting pada olahraga petanque.

Hasil menunjukkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian metode latihan untuk meningkatkan shooting menggunakan penghalang pada olahraga petanque; Eksperimen dan kuantitatif. Beberapa penelitian yang diterbitkan mungkin diabaikan karena kata kunci yang mungkin berbeda dari yang digunakan saat ini. Kedua, database yang digunakan dalam pencarian artikel hanya terbatas pada satu database yaitu Google Scholar. Ketiga, pencarian artikel hanya terbatas pada satu negara yaitu indonesia. Peneliti selanjutnya bisa menambahkan kata kunci dan

database lain seperti ERIC, EBSCO (SPORTDiscus dan Psychology & Behavioral Sciences Collection) dan database lainnya dalam pencarian artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Albab, A. U., Rahayu, T., & Sugiharto. (2023). Journal of physical education and sport management. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(3), 28–32. <http://www.academicjournals.org/journal/JPESM/article-abstract/ABC8F74702>
- Arrad Agung Fadli, Maliki, O., & Ibnu Fatkh Royana. (2022). Pengaruh Latihan Drill Shooting Dengan Target One Ball and Three Ball Untuk Meningkatkan Akurasi Atlet Di Ukm Petanque Upgris. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 41–48. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v3i1.5268>
- Badaru, B., Rachmat Kasmad, M., Juhanis, J., & Anwar, N. I. (2021). Effect of Accuracy and Muscle Strength Training on the Result of Shooting Throws in Petanque. *Jurnal Maempo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 56. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1213>
- Cerdas, J., Pendidikan, S., Latihan, P., Menggunakan, S., Ban, M., Bekas, M., Peningkatan, T., Shooting, H., Atlet, P., Kota, P., Ali, M., Agustinus, T., Jambi, U., Effect, T., Shooting, O., Using, E., Used, M., Tires, C., Increasing, O., & Agustinus, T. (2021). A. *Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Media Ban Mobil Bekas*. 10, 109–114.
- Khofifah, V., Hudah, M., & Kusuma, B. (2021). Pengaruh Latihan Target Cone dan Ban terhadap Hasil Ketepatan Shooting Jarak 9 Meter pada Atlet Petanque Di Kabupaten Brebes. *Syntax Idea*, 3(4), 948–959. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i4.1120>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Moh. Sabransyah, C. G. (2021). *Efektivitas Penggunaan Alat Modified Duo Tir Dalam Meningkatkan Ketepatan Shooting Petanque*. 2(2), 1–23.
- Nikmah, W. (2020). Pengaruh Latihan Target Media dan Tire Terhadap Ketepatan Shooting Jarak 9 Meter Pada Atlet Petanque Kabupaten Jepara 2020. *Seminar Nasional KelIndonesiaan V*, 126–148.
- Rafika, A. S., Putri, H. Y., & Widiarti, F. D. (2017). Analisis Mesin Pencarian Google Scholar Sebagai Sumber Baru Untuk Kutipan. *Journal CERITA*, 3(2), 193–205. <https://doi.org/10.33050/cerita.v3i2.657>
- Rasyono, R., & Setiowati, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelenturan Terhadap Hasil Precision Shooting pada Atlet Petanque Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 72–83. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.14752>
- Saifulamri Alkhusaini, M., & nurhidayat, N. (2021). Keterampilan Shooting Pada Permainan Petanque. *Jurnal Porkes*, 4(2), 69–75.
- Setyawan, O. J., Izzuddin, D. A., & Setiawan, M. A. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Game Jarak 8 Meter Atlet Petanque Kabupaten Brebes. *Agustus*, 4(2), 2723–584.
- SN, D. A. A., & Setiawan, I. (2020). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Lemparan Bola Petanque. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 496–501. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/42088>
- Sumenep, S. P. (2023). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Profil Mental Atlet Pekan*

Olahraga Provinsi (Porprov) Vii Petanque Sumenep Dilihat Dari Perspektif Imagery Dan Self Talk Mental Profile Of Athletes Province Sports Week (Porprov) Vii Petanque Sumenep Viewed From T. 6, 118–123.

Teguh Santosa, Yudi Karisma Sari, & Alan Anang Dewanto Priharsono. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Ketepatan Shooting Jarak 8 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Petanque Sma Muhammadiyah 1 Karanganyar. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 120–132.