



**Article History:**

Submitted:  
26-09-2021  
Accepted:  
20-10-2021  
Published:  
21-12-2021

## LATIHAN MENINGKATKAN HASIL *POINTING* OLAHRAGA *PETANQUE* DENGAN LATIHAN MENGGUNAKAN GAWANG DAN BAN MOBIL

Muhammad Ilham Al kahfi<sup>1</sup>,

Fajar Ari Widiyatmoko<sup>2</sup>, Bertika Kusuma Prastiwi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas  
PGRI Semarang

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI  
Semarang

[muhammadilhamalkahfi94@gmail.com](mailto:muhammadilhamalkahfi94@gmail.com), [fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id),  
[betikakusuma@gmail.com](mailto:betikakusuma@gmail.com)

URL: <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/2135>

DOI: <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i4.2135>

### Abstract

*The research is based on the low pointing ability of petanque athletes in Jepara district which is caused by several factors, namely athletes find it difficult to determine the right drop point for pointing. The purpose of the study was to determine the effect of pointing exercise using wicket and car tires on the results of the petanque athlete's pointing throw, Jepara district. The research population was 16 athletes from Jepara district petanque and samples were taken using purposive sampling technique or with certain criteria as many as 8 athletes and divided into two groups, each group was given different treatment. The data collection technique used the exercise method treatment. Data analysis techniques using prerequisite tests include normality test, homogeneity test, paired sample test, independent sample test and hypothesis testing. The results of the research group goal treatment increased 37.94%, the value of sig. (2-tailed) = 0.048 < 0.05. Then Ha1 is accepted, which means that there are differences in the results of the pretest and posttest after the pointing exercise using the goal. The car tire treatment group increased by 16.12%, the value of sig.(2-tailed) = 0.031 < 0.05. Then Ha2 is accepted, there is a significant increase in the pretest results after giving pointing exercises using car tires. Comparative test on the results of the pretest and posttest of the goal treatment group and car tires obtained a significance value (2 tailed) of 0.223 in the wicket group and a significance value (2 tailed) on car tires of 0.223, then Ha1 was rejected. So it can be concluded that there is no difference between pointing exercises using a goal and car tires. Suggestions for the Jepara district petanque athletes to continue to improve the accuracy of pointing. For Petanque trainers in Jepara district to provide varied and effective exercises to improve pointing accuracy.*

**Keywords:** Petanque, Pointing, Goal, Car Tire



### Abstrak

Penelitian di dasari oleh rendahnya kemampuan lemparan *pointing* pada atlet *petanque* kabupaten Jepara yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu atlet sulit menentukan titik jatuhan yang tepat melakukan *pointing*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pointing* menggunakan gawang dan ban mobil terhadap hasil lemparan *pointing* atlet *petanque* kabupaten Jepara. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental design* dengan metode *two grup pretest-posttest design with pretest and posttest* dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda. Populasi penelitian adalah 16 atlet *petanque* kabupaten Jepara dan diambil *sample* menggunakan teknik *purposive sampling* atau dengan kriteria tertentu sebanyak 8 atlet dan dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok diberi perlakuan yang berbeda. Teknik pengumpulan data menggunakan *treatment* metode latihan. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat antara lain uji normalitas, uji homogenitas, uji *paired sample test*, uji *independent sample test* dan uji hipotesis. Hasil penelitian kelompok *treatment* gawang meningkat 37,94%, nilai *sig. (2-tailed)* = 0,048 < 0,05. Maka  $H_{a1}$  diterima yang berarti terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* setelah latihan *pointing* menggunakan gawang. Kelompok *treatment* ban mobil meningkat 16.12%, nilai *sig.(2-tailed)* = 0,031 < 0,05. Maka  $H_{a2}$  diterima, terdapat peningkatan signifikan dari hasil *pretest* setelah pemberian latihan *pointing* dengan menggunakan ban mobil. Uji banding pada hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok *treatment* gawang dan ban mobil didapatkan hasil nilai signifikasi (*2 tailed*) sebesar 0.223 pada kelompok gawang dan nilai signifikasi (*2 tailed*) pada ban mobil sebesar 0,223, maka  $H_{a1}$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara latihan *pointing* menggunakan gawang dan ban mobil. Saran bagi atlet *petanque* kabupaten jepara unuk terus meningkatkan ketepatan *pointing*. Bagi pelatih *Petanque* kabupaten Jepara agar memberikan latihan yang *variative* dan efektif untuk meningkatkan ketepatan *pointing*.

**Kata kunci:** *Petanque, Pointing, Gawang, Ban Mobil*

### Pendahuluan

*Petanque* adalah permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan jaman Yunani kuno sekitar abad ke-6 SM, versi modern dari permainan *petanque* diperkenalkan oleh *Jules Boule Lenoir pada tahun 1907 di kota La Ciotat (FOPI, 2012:5)*. Di Indonesia olahraga *petanque* mulai dilombakan pada *Sea Games ke-26 di Jakarta-Palembang 2011 Pelana dkk (2020: 2)*. Olahraga *petanque* termasuk dalam olahraga bola kecil yang dimainkan diatas bidang tanah yang rata menggunakan bola besi (*boules*) dengan prinsip mendekati ke bola kayu (*jack*), menjauhkan bola besi lawan dari bola kayu dan dilakukan dari dalam lingkaran. Menurut Hermawan (2012:17), permainan *petanque* termasuk kedalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangan.

*Pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati bola kayu target lebih dekat dari bola besi lawan Pelana dkk (2020: 15). Teknik ini banyak digunakan tidak hanya pada satu karakter lapangan saja melainkan beberapa jenis karakter lapangan. Oleh sebab itu teknik ini lebih banyak digunakan oleh atlet pada saat bermain olahraga *petanque* (Kharim & Nurkholis, 2018: 2).

Menurut (Souef 2015: 39: 3) *Back swing* olahraga *petanque* merupakan gerakan awalan ketika akan melakukan *pointing* yaitu menggerakkan lengan kearah belakang melewati sumbu tubuh. *Release* saat *pointing* adalah saat dimana bola lepas dari tangan, ketika bola *release* pada waktu yang tepat akan berpengaruh terhadap ketinggian dan laju bola. Ada beberapa cara melakukan tehnik *pointing*, yaitu: *roll*, *soft lob* dan *full lob*. Teknik *roll* (mengelinding) melempar bosi kurang dari 3 meter dari lingkaran dimana bosi tersebut menggelinging sepanjang arena mendekati boka target. *soft lob* melempar bosi sedikit lebih tinggi membentuk kurva dan bosi jatuh dan menggelinging ke boka target. *full lob* melempar bosi lebih tinggi hampir vertikal dan bosi jatuh dan menggelinging ke boka target (Pelana, 2016: 2). Berdasarkan data hasil obsevasi yang dilakukan pada hari dilakukan pada tanggal 23 November 2020 di *Petanque* kabupaten Jepara mengenai teknik *pointing* yang masih perlu ditingkatkan berkaitan dengan olahraga *petanque*. Tehnik *pointing* perlu mendapatkan perhatian khusus dimana dalam pelaksanaan latihan yang diberikan oleh pelatih sudah sesuai dengan teknik dasar olahraga *petanque*, akan tetapi masih ada beberapa atlet yang kurang menguasai lemparan *pointing* hal itu menyebabkan atlet kurang memiliki akurasi *pointing* yang kurang baik hal ini disebabkan oleh atlet tidak mampu menempatkan titik jatuhan bola besi. Selain itu metode latihan lemparan *pointing* tidak menggunakan alat latihan melainkan hanya melakukan lemparan secera langsung ke bola kayu dengan jumlah repetisi tertentu. Dalam penelitian ini penulis ingin mencoba menggunakan metode latihan menggunakan alat berupa gawang dan ban mobil, penulis membandingkan hasil latihan dari kedua alat tersebut. Dari perbandingan tersebut dapat diketahui mana alat yang memiliki hasil lebih bagus dalam meningkatkan akurasi lemparan *pointing*.

Latihan *pointing* menggunakan gawang dilakukan dengan menempatkan bola kayu sejauh 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter dari titik lemparan, posisi gawang berada 2 meter dari bola kayu, lemparan bola bola besi harus di atas gawang dan jatuhan bola besi harus berada didekat gawang agar dapat menyusur tanah dan berhenti di dekat bola kayu Pelana dkk (2020: 26). Sedangkan latihan menggunakan ban mobil adalah latihan yang dilakukan dengan cara menempatkan ban mobil sejauh 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter dari titik lemparan saat melempar bola besi harus masuk ke dalam ban mobil Pelana dkk (2020: 30). Kenapa penulis memakai dua alat tersebut? Karena peneliti ingin mengetahui apakah latihan menggunakan gawang dan ban mobil dapat membantu memperbaiki hasil lemparan *pointing*, dari kedua alat tersebut belum diketahui mana alat yang dapat meningkatkan hasil *pointing* lebih baik.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen termasuk dalam metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik. Sehingga banyak yang mengatakan bahwa metode kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental Design* (Eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2014: 77), *Quasi Eksperimental Design* mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. *Two Grup Pretest-Posttest Design* dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, sehingga terlihat hasil latihan pada ranah teknik pada atlet.

Two Grup Pretest-Posttest Design

P <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>
P <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	P <sub>2</sub>

Gambar 3.1 Two grup Pretest-Posttest Design  
(Sumber: Sugiyono, 2009:110)

Keterangan:

- P<sub>1</sub> : Pre-test
- X<sub>1</sub> : *Treatment* latihan *pointing* menggunakan gawang
- X<sub>2</sub> : *Treatment* latihan *pointing* menggunakan ban mobil
- P<sub>2</sub> : Post-test

Populasi dalam penelitian ini adalah 16 atlet *Petanque* kabupaten Jepara yang terdiri dari 8 perempuan dan 8 laki-laki. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* teknik pengambilan sampel dengan ketentuan tertentu, Sugiyono (Wiratama, 2015: 44). Setelah itu sampel siswa atau *pretest* sebelum diberikan pendekatan perlakuan sampel diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

1. Atlet *petanque* kabupaten Jepara yang masih aktif mengikuti kegiatan latihan 2 kali dalam seminggu
2. Tidak dalam keadaan sakit
3. Pernah mengikuti kejuaraan

Pembagian kelompok dilakukan dengan cara meranking hasil *pretest* dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dilakukan pembagian kelompok eksperimen yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A, Deni Hariadi dalam Jupri Edho Imastra Wardhana (2014: 32) menyatakan bahwa: cara ini digunakan agar kedua kelompok memiliki kemampuan yang seimbang (*equivalent*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan oleh penelitian menunjukkan.

1. Data Nilai Hasil *Pre-test Post-test* Kelompok Gawang

Hasil pretest diperoleh nilai minimal = 13 nilai maksimal = 69 rata-rata (mean) = 44 sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 41, nilai maksimal = 89 dan rata-rata (mean) = 69.75 Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel berikut:

Kelompok Gawang	No	Sample	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
	1	S1	69	86
	2	S2	61	89
	3	S3	33	41
	4	S4	13	55
	Mean		44	67.75
	Max		69	89
	Min		13	41

2. Data Nilai Hasil *Pre-test Post-test* Kelompok Ban Mobil

Hasil *pre-test* diperoleh nilai minimal = 12 nilai maksimal = 67 rata-rata (mean) = 44 sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 30, nilai maksimal = 75 dan rata-rata (mean) = 69.75 Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel berikut:

Kelompok Mobil Ban	No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
	1	S5	67	75
	2	S6	34	66
	3	S7	28	46
	4	S8	12	30
	Mean		35.25	54.25
	Max		67	75
	Min		12	30

3. Uji *independent sample test* Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *Pointing* menggunakan gawang dan latihan *pointing* menggunakan ban mobil terhadap hasil lemparan *pointing* olahraga *Petanque*.

Treatment	Test	Rata-rata	T tabel	Sig (2tailed)	Keterangan
Pointing gawang	Pretest	44,0	-3.240	0.223	Tidak berpengaruh signifikan
	Posttest	67,75			
Pointing ban mobil	Pretest	35.25	-3.852	0.223	Tidak berpengaruh signifikan
	Posttest	54.25			

Setelah dilakukan uji independent sample test terhadap hasil pretest dan posttest dari kelompok treatment gawang dan ban mobil didapatkan hasil nilai signifikansi (2 tailed) sebesar 0.223 untuk latihan menggunakan gawang dan nilai signifikansi (2 tailed) pada latihan menggunakan ban mobil sebesar 0,223, maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan gawang dan ban mobil tidak berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi *pointing* olahraga *petanque*.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pembahasan dan pengujian penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan lemparan *pointing* menggunakan gawang dan ban mobil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lemparan *pointing* pada atlet *Petanque* Kabupaten Jepara. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Latihan menggunakan gawang memiliki pengaruh terhadap hasil lemparan *pointing* atlet *petanque* kabupaten Jepara meningkat sebesar 37,94%.
2. Latihan menggunakan ban mobil memiliki pengaruh terhadap hasil lemparan *pointing* atlet *petanque* kabupaten Jepara meningkat sebesar 16.12%.
3. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara latihan *pointing* menggunakan gawang dan ban mobil terhadap hasil lemparan *pointing* *petanque*.

## DAFTAR PUSATKA

- FIPJP.2017. *Tests de L'Ecole de Petanque Documentation pedagogique*.  
 Hanafi, S. (2015). *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi*. Jurnal ILARA, 1(2), 32–35.

- Hermawan, Iwan. 2012. *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque*, (Online), ([https://www.scribd.com/document/178928502/ Gerak-Dasar-Permainan-Petanque-1](https://www.scribd.com/document/178928502/Gerak-Dasar-Permainan-Petanque-1), diakses 20 Januari 2021).
- Kharim, M. A., & Nurkholis. (2018). *Analisis Backswing dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque*. *Prestasi Olahraga*, 1(3), 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25392>
- Pelana, R. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque*. *Prosiding Seminar Nasional Maret 2016*. 116-127. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/download/996/667>
- Ramlan Sinaga. (2020). *Pengaruh Latihan Three Cone Drill Dan Slalom Cone Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Ekstra Kulikuler Futsal Putra SMP Maria Mediatrix Semarang*. PJKR. Fakultas Pendidikan ilmu Pengetahuan dan keolahragaan. Universitas PGRI Semarang.
- Ramdan Pelana, A. S. (2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. Depok: PT Grafindo Persada.
- Souef, Gilles. 2015. *The Winning Trajectory*. Malaysia: Copymedia.Sport
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.