

**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**

Oleh:

Maulana Andi Purnomo
maulanaskh11@gmail.com

ABSTRAK

Maulana Andi Purnomo. 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**. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Kodrad Budiyo.S.Pd,M.Or, II. Bagus Kuncoro S.Pd.,M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah :(1) Untuk mengetahui perbedaan latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang dan tidak menggunakan penghalang terhadap ketepatan *pointing half lop* jarak 9 meter sasaran lingkaran 40 cm atlet Pemula Raden Mas Said *Petanque Club*. (2) Untuk mengetahui hasil *efektifitas* latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang dan tidak menggunakan penghalang terhadap ketepatan *pointing half lop* berdiri 9 meter sasaran lingkaran 40 cm atlet Pemula Raden Mas Said *Petanque Club*.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula Raden Mas Said *Petanque Club* Kabupaten Karanganyar yang berjumlah 27 mahasiswa atlet. Sampel yang digunakan hanya sebagian anggota yang memiliki kriteria tertentu dan terdapat 20 atlet sebagai sampel yang sesuai dengan kriteria . Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dan metode yang digunakan yaitu metode “*One Groups Pre-test Post-test Design*”, yaitu model penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum di beri perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Serta di perlakukannya 2 kelompok dalam eksperimen tersebut (*ordinary pairing*). Terdiri dari 3 langkah, yaitu : tahap *pre-test* terlebih dahulu dan membagi dalam kelompok menggunakan pola *matched subject design*, kemudian tahap pemberian perlakuan (diberikan program latihan), kemudian di ambil *post-test* (tes akhir) untuk melihat peningkatan hasil dalam melakukan *pointing half lop*.

Berdasarkan analisis data, untuk hasil latihan *pointing half lop* menggunakan penghalang menghasilkan data *pre-test* dengan rata-rata kelompok A = 7,7 dan B = 7,3 dengan skor tertinggi sebesar 12 dan terendah 3, untuk data *post-test* yaitu dengan rata-rata sebesar A= 12,7 dan B = 10,3 dengan skor tertinggi sebesar 15 dan terendah 9.

Simpulan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang dan tidak menggunakan penghalang terhadap hasil ketepatan *pointing* jarak 9 meter dengan hasil $t_{hitung} = 3,181 > t_{tabel 5\%} = 2,262$. (2) Latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang lebih efektif dari pada latihan *pointing half lop* berdiri tidak menggunakan penghalang terhadap peningkatan ketepatan *pointing* jarak 9 meter dengan persentase kelompok A (megggunakan penghalang) = 64,93 % > kelompok B (tidak menggunakan penghalang) = 41,09%.

Kata kunci : *Petanque, pre-test post-test, pointing, Penghalang*

ABSTRACT

Maulana Andi Purnomo. 2020. *The Difference of Stand Pointing Half Lop Training with Barrier and without Barrier for 9 meter Pointing Accuracy Improvement on 40 cm Circle Target for Beginner Athlete of Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar Regency.* Thesis, Sport Coaching Education Study Program, Teacher Training and Education Science Faculty. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Guide Lecturers: I. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., II. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or.

The purpose of this study is: (1) to know the difference in practice of half-losing lop training barriers and not using barriers to the precision of point half losing distance 9 meters target on 40 cm circle Target For Beginner Athlete On Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar. (2) To know the result of the effectiveness of the point of exercise point half lop squat using a barrier and does not use the barrier on the precision of point half losing distance distance 9 meters target on 40 cm Circle Target for Beginner Athlete on Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar Regency .

The population in this study were 27 athletes in the development of petanque achievement development at Athlete On Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar. The sample used is only some members who have certain criteria and there are 20 athletes as the sample who fit the criteria. The research used was experimental research with the method of "One Groups Pre-test Post-test Design", namely a research model that contained a pre-test before being treated and a post-test after being given treatment. And divided into 2 groups in the experiment (matched subject design). Then given treatment (treatment) before taking the post-test data.

Based on data analysis, for pointing half lop training result with barrier obtain pre-test data average: Group A= 7,7 and Group B= 7,3 with highest score is 12 and lower is 3, post-test data have average score: A= 12,7 and B= 10,3 with highest score is 15 and lower is 9

The conclusion is that: (1) There is a significant difference between the half lop pointing training using a barrier and not using a barrier against the results of the pointing pointing distance of 9 meters with the results of $t_{hitung} = 3,181 > t_{table} 5\% = 2,262$. (2) The pointing half lop squat exercise using a barrier is more effective than the half lop squat pointing exercise does not use a barrier to increase the pointing accuracy at a distance of 7 meters with the percentage of group A (using a barrier) = 64.93% > group B (not using a barrier) = 41.09%.

Keywords : *Petanque, pre-test post-test, pointing, barrier*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dibutuhkan masyarakat. Aktivitas olahraga bertujuan untuk pendidikan, kebugaran, rekreasi dan prestasi. Salah satu olahraga bisa dilakukan dimana pun, kapan pun dan juga bisa dilakukan oleh semua kalangan masyarakat dari anak-anak, dewasa, dan lansia adalah olahraga *Petanque*. Olahraga *Petanque* berasal dari Perancis. Olahraga *Petanque* adalah olahraga yang simpel dan praktis, tidak membutuhkan lahan yang luas dan peralatannya sangat sederhana. *Petanque* adalah jenis permainan *boules* yang bertujuan menghantarkan bola besi (*boules*) untuk mendekat ke target yang bernama *jack* atau bola kayu. Dengan posisi kedua kaki harus berada di dalam lingkaran (*circle*).

Petanque merupakan olahraga prestasi karena *Petanque* sudah mempunyai induk organisasi Internasional maupun Nasional dan di pertandingkan di event Internasional (*Sea Games*) dan Nasional (PON, KEJURNAS, dan POMNAS). Induk organisasi dunia adalah FIPJP (*Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal*) dan induk organisasi Indonesia adalah FOPI (Federasi Olahraga Peetanque Indonesia). *Petanque* mempunyai 11 nomor pertandingan *Shooting man, Shooting woman, single man, single woman, double man, double woman, double mix, triple man, triple woman, triple mix 2 woman 1 man, dan triple mix 2 man 1 woman*.

Petanque merupakan olahraga baru yang mulai berkembang di beberapa provinsi Indonesia. Jawa Tengah adalah salah satu provinsi yang mengikuti perkembangan *Petanque* di Indonesia, salah satunya bertempat di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Terdapat 23 provinsi yang sudah mengikuti perkembangan *Petanque* di Indonesia antara lain Jawa Timur, Jawa Tengah, DIY Yogyakarta, Jawa Barat, DKI Jakarta, Aceh, Medan, Jambi, Sumatra Selatan, Kalimantan Barat, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tengah, Sulawesi Utara, Kalimantan Tengah, Bali, Riau, Maluku Utara, NTB, bahkan di Papua sudah ada induk organisasi *Petanque*. Maka dari itu persaingan *Petanque* di Indonesia sudah semakin ketat.

Petanque mempunyai 2 teknik dasar yaitu *Pointing* dan *Shooting*. *Pointing* adalah teknik menghantarkan bola besi dengan cara mendekatkan ke target (boka). Ada 2 teknik *Pointing* dalam menghantarkan bola besi, teknik jongkok dan berdiri. Teknik jongkok dilakukan dengan cara kedua kaki berada didalam *circle* (lingkaran) kemudian lutut ditekuk. Teknik berdiri dilakukan dengan kedua kaki di dalam *circle* (lingkaran). Teknik *Shooting* ada 2, dengan jongkok dan berdiri. Dalam permainan ini seorang pemain mempunyai kesempatan melempar bola besi berebeda-beda tergantung nomor pertandingan yang di ikuti. Untuk nomor single 3 bola, double 6 bola dengan masing-masing pemain 3 bola, dan triple 6 bola masing-masing pemain 2 bola. Ada pun ketentuan jarak yang di perbolehkan adalah jarak 6 sampai jarak 10 meter. Untuk teknik ketinggian bola ada 3, *grounding, half lob, dan hight lob*. Menurut Kharim (2018:3), *Pointing half lob* adalah cara yang digunakan untuk menghantarkan bola besi mendekati target. Teknik ini banyak digunakan untuk berbagai jenis lapangan. Maka dari itu teknik ini digunakan oleh banyak atlet saat bermain di berbagai event pertandingan.

Faktor efektivitas dalam permainan ini sangat penting, mengingat jauh dekatnya jarak yang digunakan untuk menentukan strategi awal permainan. Untuk mengawali permainan *Petanque*, seorang pointer melakukan *Pointing* untuk menentukan langkah strategi

berikutnya. Pada saat melakukan latihan *Pointing*, atlet akan berfokus pada target (boka) akan tetapi realita di pertandingan *Pointing* tidak harus mendekati bola besi ke target (boka) akan tetapi bisa menggunakan bola besi lawan sebagai target (boka) sesuai dengan strategi yg akan dijalankan dalam tim tersebut.

Setelah mengamati berbagai atlet dari Asia pada jarak-jarak tertentu menggunakan teknik jongkok dan berdiri. Dikarenakan postur tubuh atlet Asia yang hampir sama dengan masyarakat Indonesia. Pada jarak 6 – 6,5 meter sebagian atlet menggunakan teknik jongkok dan sebagian lagi dengan teknik berdiri, begitu juga pada saat bermain dengan jarak 8,5 - 9,5 meter ada sebagian atlet yang menggunakan teknik berdiri dan jongkok. *Pointing* jongkok mudah di jangkau apabila menggunakan jarak pendek, karena jarak pandang mata lebih dekat. Berbeda halnya dengan jarak jauh akan lebih mudah dijangkau dengan teknik berdiri. Apabila dalam pertandingan, suatu lemparan dikatan efektif apabila mampu mendekati target dengan jarak tertentu antara bola dan target.

Oleh karena itu seorang pelatih harus punya kreatifitas dan inovasi didalam menyajikan program dalam latihan. Melalui pengamatan yang dilakukan di Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar di dapatkan hasil yaitu Pada saat bermain, sebagian besar hasil *Pointing* yang dilakukan oleh atlet terlalu jauh dari sasaran, sehingga *pointing* yang seharusnya menghasilkan poin menjadi keuntungan untuk lawan. Oleh karena itu, diperlukan suatu cara yang tepat untuk melatih kemampuan *Pointing* ini. Untuk memperbaiki permasalahan yang ditemukan latihan *Pointing* antara lain menggunakan metode latihan menggunakan penghalang dan latihan tidak menggunakan penghalang.

Dengan adanya permasalahan di atas maka penulis akan melakukan penelitian tentang “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* Karanganyar Tahun 2020”.

Mengacu pada identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh 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* Karanganyar.?
2. Manakah yang lebih efektif dari 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 Karanganyar .?

Penelitian yang diadakan ini mempunyai tujuan :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh 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 Karanganyar .
2. Untuk mengetahui efektifitas 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 Karanganyar.

LANDASAN TEORI

1. *Petanque*

FIPJP (*Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal*) didirikan pada tahun 1958 di *Marseille* Prancis oleh Federasi dari Belgia, Monako, Swiss, Prancis, dan Tunisia. Presiden pertama kali adalah Presiden Prancis Claude Asema. Permainan ini pertama kali masuk ke Indonesia di Provinsi Sumatra Selatan. Induk organisasi *Petanque* di Indonesia adalah FOPI (Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia) yang didirikan pada tanggal 18 Maret 2011 dan ketua oleh Caca Isa Saleh. *Petanque* adalah permainan dengan *boules* (bola). karakter olahraga *Petanque* cenderung membutuhkan akurasi tanpa tenaga yang berlebih, siapapun yang mau bermain *Petanque* tidak mempedulikan usia, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini.

Kejuaraan mahasiswa pertama kali adalah Kejuaraan Nasional Mahasiswa di Universitas Siliwangi pada tahun 2016 dan dilanjutkan pada eksibisi Pekan Olahraga Nasional (PON) di Jawa Barat. Sejak saat itu, banyak event yang di selenggarakan oleh beberapa daerah maupun provinsi di Indonesia untuk Open dan lain sebagainya. *Petanque* pertama kali masuk Jawa Tengah sekitar tahun 2015. Sekertariat FOPI Pengurus Provinsi Jawa Tengah bertempat di kota Semarang dan UTP kampus 2. *Petanque* mulai berkembang cepat di beberapa daerah-daerah di Jawa Tengah melalui lembaga pendidikan diantaranya banyak diperkenalkan di sekolah dari jenjang SD, SMP/MTs, SMA/MA/SMK, dan Perguruan tinggi. Perkembangan olahraga *Petanque*

ditandai dengan berdirinya 27 Pengurus Provinsi (Pengprov) di Indonesia dan 19 Pengurus Kabupaten di Jawa Tengah.

Ada 11 nomor *Petanque* yang dipertandingkan diantaranya *Shooting man, Shooting woman, single man, single woman, double man, double woman, double mix, triple man, triple woman, triple mix 2 woman 1 man dan triple mix 1 woman 2 man*. Setiap pemain mempunyai kesempatan melempar bola berbeda, *single* setiap pemain melempar 3 bola begitu juga dengan *nomor double* dan *triple* kesempatan melempar 2 bola untuk setiap pemain. *Petanque* menggunakan bola besi yang sedikit ringan dengan ukuran diameter bola antara 70,5 mm dan 80 mm dan berat 650 gram (min) dan 800 gram (maks). Boka terbuat dari kayu dan memiliki diameter 30mm (toleransi: emas - 1mm).

Tujuan olahraga ini adalah mendekati bola besi sedekat mungkin dengan boka. Pada *Pointing Petanque* bisa dilakukan dengan posisi jongkok dan berdiri untuk semua jarak, akan tetapi untuk jarak boka yang dekat dengan lingkaran bisa dilakukan dengan jongkok karena lebih mudah untuk menentukan titik jatuh bola. Sedangkan untuk jarak yang jauh misalkan jarak 8,9,10 meter bisa dilakukan dengan berdiri. Menggunakan posisi jongkok dan berdiri juga disesuaikan dengan kenyamanan atlet untuk melakukan *Pointing*. Olahraga *Petanque* sudah menjadi mata kuliah pilihan di berbagai perguruan tinggi.

Menurut Kharim (2018:5) tinggi bola maksimal yang ideal untuk melakukan *Pointing half lob* berdiri pada jarak 9 meter yaitu 1,24 meter – 1,58 meter. Pada saat melakukan *Pointing* ketinggian bola tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi dengan titik jatuh bola sekitar 2-1,5 meter dari boka. Olahraga *Petanque* sangat identik dengan perhitungan biomekanika gerak. Sudut elevasi proyeksi lemparan, daya atau yang digunakan, putaran bola, titik jatuh bola, perkenaan gaya yang dikerahkan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan teknik yang digunakan.

a. Peraturan Olahraga *Petanque*

Peraturan permainan *Petanque* yang berlaku untuk semua wilayah Federasi Nasional anggota FIPJP tahun 2017 :

- a. Komposisi pemain.
 - a) 3 pemain lawan 3 pemain setiap pemain menggunakan 2 bos.
 - b) 2 pemain lawan 2 pemain setiap pemain menggunakan 3 bos.
 - c) 1 pemain lawan 1 pemain setiap pemain menggunakan 3 bos.
- b. Karakteristik bos resmi

Petanque dimainkan dengan bosi yang mendapat lisensi FIPJP dan yang sesuai dengan kriteria sebagai berikut:

- a) Terbuat dari logam.
 - b) Memiliki diameter antara 7,05 cm dan 8 cm (maksimal)
 - c) Memiliki berat antara 650 gram (minimal) dan 800 gram (maksimal)
 - d) Bosu dilarang diisi dengan timah atau pasir, bosu tidak boleh diubah dengan cara apapun atau di modifikasi setelah pembuatan oleh produk resmi.
- c. Boka resmi

Boka terbuat dari kayu atau bahan sintetis bertanda produsen resmi dan telah mendapat persetujuan FIPJP dengan spesifikasi yang sesuai dengan standar. Diameter boka 30 mm (toleransi + atau – 1 mm). Boka diperbolehkan berwarna namun harus tidak dapat diangkat dengan magnet.

- d. Lapangan bermain dan peraturan di lapangan

Petanque dapat dimainkan dilapangan apapun. Namun dengan keputusan komite penyelenggara atau umpire dapat dilakukan dengan lapangan yang dibatasi dengan aturan tertentu. Lapangan untuk Kejuaraan Nasional dan Internasional harus berukuran 15 meter x 4 meter.

- e. Memulai permainan dan aturan lingkaran

Para pemain harus melakukan “toss” untuk menentukan lapangan dan yang pertama melempar boka. Jika lapangan telah ditunjuk oleh penyelenggara, boka harus dilempar di jalur lapangan tersebut. Tim yang bersangkutan tidak boleh berpindah lapangan tanpa izin umpire pertandingan.

Syarat lingkaran dari pabrik yaitu harus kaku dan memiliki diameter dalam 50 cm (toleransi + atau – 2 mm). Lingkaran harus ditandai sebelum bosu dilempar, lingkaran harus ditarik atau ditempatkan lebih dari 1 meter dari garis belakang dan setidaknya 2 meter dari lingkaran lapangan lain. Kaki pemain harus sepenuhnya pada bagian dalam lingkaran dan tidak meninggalkan atau diangkat dari tanah sampai bosu yang dilempar telah menyentuh tanah.

- f. Jarak lemparan boka

Syarat lemparan boka yang sah:

- a) Berjarak 6 meter ampai 10 meter untuk junior dan senior.
- b) Boka harus minimal 1 meter dari garis batas lapangan.
- c) Boka harus terlihat oleh pemain yang berada di dalam lingkaran.

- g. Pemindahan halangan

Dilarang untuk pemain memindahkan, menekan, atau menghancurkan rintangan apapun di area bermain. Namun, pemain yang akan melempar boka diperbolehkan untuk menguji titik pendaratan dengan salah satu bosinya dengan menekan tanah tidak lebih dari 3 kali. Pemain yang akan bermain atau salah satu teman dapat menutup 1 lubang bekas jatuhnya bosinya sebelumnya.

h. Boka tertutup atau berpindah

Jika selama akhir permainan, daun atau kertas menutupi boka maka harus segera dipindahkan. Jika boka berpindah oleh angin, kemiringan, wasit, pemain, penonton yang tidak sengaja menginjak, bosinya atau boka yang datang dari permainan lain, binatang atau benda bergerak lainnya, maka dikembalikan ke posisi semula jika boka sudah ditandai. Boka berpindah oleh bosinya dalam permainan adalah sah.

i. Boka mati

Jika bola mati dalam permainan, maka salah satu dari 3 kasus dibawah ini berlaku:

- a) jika kedua tim masih memiliki bosinya untuk bermain, maka permainan batal dan dimulai dari awal lagi.
- b) Hanya satu tim yang memiliki bosinya untuk bermain, pin didapat sesuai jumlah bosinya yang belum dimainkan.
- c) Kedua tim tidak memiliki bosinya, permainan batal dan diulangi dari awal lagi.

j. Perilaku pemain dan penonton saat pertandingan

Selama pertandingan ketika pemain akan melempar bosinya, pemain dan penonton harus mengamati dengan tenang. Lawan tidak boleh berjalan, atau menggerakkan tangan atau melakukan apa pun yang bisa mengganggu pemain yang akan bermain. Hanya rekan satu tim yang boleh namun hanya diantara lingkaran lempar dan boka. Lawan harus diluar boka atau dibelakang pemain dengan jarak ke samping minimal 2 meter. Para pemain yang tidak mematuhi peraturan ini bisa dikeluarkan dari kompetisi jika setelah peringatan dari umpire, mereka tetap dengan perilaku tersebut.

k. Bosinya dianggap mati

Bosinya dianggap mati apabila telah keluar dari lapangan. Jika bosinya kembali ke area bermain, baik karena kemiringan tanah atau karena pantulan dari hambatan, bergerak atau stasioner maka segera dibawa keluar dari permainan dan apapun yang telah berpindah karena hal tersebut, diletakkan kembali

ketempat semula jika sudah ditandai. Setiap bola mati harus segera dikeluarkan dari area permainan, secara otomatis bosu akan dianggap hidup saat bosu lain dimainkan oleh tim lawan.

l. Waktu diizinkan bermain

Waktu maksimal 1 menit untuk memainkan bosu dan boka.

m. Pemain melempar bosu bukan miliknya

Pemain yang bermain menggunakan bosu orang lain mendapat peringatan. Lemparannya sah, tetapi bosu harus diganti dengan bosu miliknya. Jika terjadi lagi selama pertandingan, bosu pemain tersebut didiskualifikasi dan semua yang berpindah ddiletakkan kembali pada tempatnya jika bertanda.

n. Mengukur poin

Pengukuran poin adalah tanggung jawab pemain terakhir atau salah satu timnya. Lawan selalu memiliki hak untuk mengukur setelahnya. Pengukuran harus dilakukan dengan alat yang tepat yang masing-masing tim harus memiliki. Dilarang untuk melakukan pengukuran dengan kaki atau tangan. Para pemain yang tidak mematuhi peraturan ini akan dikenakan sanksi. Selama wasit mengukur, para pemain harus minimal 2 meter.

b. Teknik Dasar Bermain *Petanque*

a. Cara memegang bola

Teknik dasar memegang bola yang benar dalam olahraga *Petanque* yaitu dipegang ditelapak tangan dengan posisi menghadap ke tanah. Posisi jari tangan harus rapat dan rileks. Teknik ini digunakan dalam semua lemparan baik *Pointing* ataupun *Shooting*. Metode ini digunakan agar lemparan menghasilkan *backspin* sehingga bola dapat berhenti dan mendekati target.



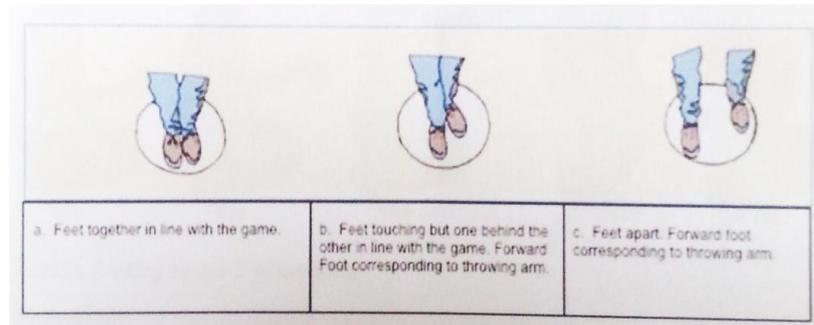
Gambar 1 : cara memegang bola

Sumber : pelatihan Arbitre Jawa Tengah (2019 : 1)

b. Posisi kaki saat melempar

Posisi kaki pada saat melempar dalam *Petanque* harus berada didalam lingkaran sepenuhnya. Kaki tidak boleh menyentuh lingkaran ataupun berada

diluar lingkaran. Pada saat melempar kaki boleh jinjit namun tidak boleh diangkat sepenuhnya dari tanah.



Gambar 2 : cara berdiri didalam lingkaran

Sumber : Pelatiha Arbitre Jawa Tengah (2019 : 1)

c. Melempar dalam posisi berdiri

Melempar dalam posisi berdiri biasanya dilakukan untuk *Shooting* maupun *Pointing* dengan jarak yang jauh. Dalam posisi berdiri harus diperhatikan kenyamanan dan keseimbangannya



Gambar 3 : melempar dalam posisi berdiri

Sumber : Pelatihan Arbitre Jawa Tengah (2019 : 2)

d. Melempar dalam posisi Jongkok

Melempar dalam posisi jongkok sangat tepat dilakukan untuk lemparan *Pointing* jarak yang pendek. Pada posisi ini yang harus diperhatikan adalah keseimbangan badan, karena tidak semua orang dapat nyaman dan seimbang jika harus melempar dengan posisi jongkok. Kelebihan melempar dengan posisi jongkok adalah dapat melihat kondisi tanah dan pendaratan yang lebih jelas.



Gambar 4 : melempar dalam posisi jongkok

Sumber : Pelatihan Arbitre Jawa tengah (2019 : 2)

e. Jenis lemparan *Petanque*

1) *Pointing*

Pointing adalah teknik lemparan yang bertujuan untuk membuat bosu sedekat mungkin dengan boka. Lemparan *Pointing* dapat dilakukan dengan berdiri ataupun jongkok sesuai dengan jarak dan lapangan permainan. Lemparan dengan posisi jongkok lebih baik digunakan untuk *Pointing* karena dalam posisi jongkok akan dapat melihat rata dan tidaknya lapangan sehingga mampu memprediksi jatuhnya bosu.

2) *Shooting*

Shooting adalah teknik lemparan yang digunakan untuk menjauhkan bosu lawan dari boka. Lemparan *Shooting* lebih efektif dilakukan dalam posisi berdiri. *Shooting* lebih membutuhkan kemampuan khusus jika dibandingkan *Pointing* karena membutuhkan akurasi yang tinggi untuk mengenai sasaran. *Shooting* lebih efektif jika dilempar melambung daripada menyusur tanah.

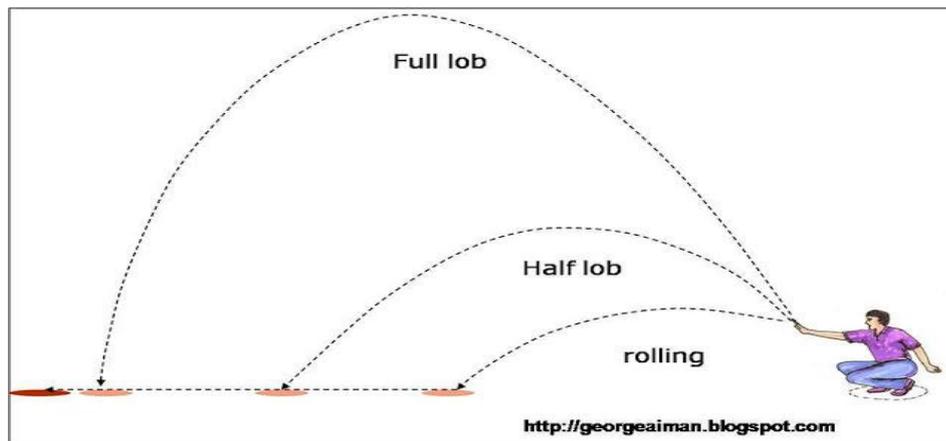
c. **Pengertian *Pointing* dalam Olahraga *Petanque***

Petanque adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (*boules*) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil (*Pointing*). Saat kita melakukan *Pointing* perlu koordinasi yang baik, koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. *Pointing* dapat dilakukan dengan 2 teknik yaitu berdiri dan jongkok, serta pemain juga dapat melempar bola dengan ketinggian yang berbeda. Pada teknik *Pointing* harus diperhatikan kedudukan badan/kaki mestilah seimbang, tumpuan mata ke arah jatuhnya bola, dan ketika bola dilepaskan jari rapat dan tangan lurus serta pergelangan tangan bengkok ke atas. Ada banyak posisi pijakan pada kaki pada saat melakukan lemparan ada posisi kaki rapat, posisi kaki sejajar, posisi kaki depan belakang. Posisi yang stabil sangat penting untuk bermain dengan baik. Pemain perlu mencari posisi yang cocok dimana pemain merasa stabil dan santai dan kaki masuk dengan penuh didalam lingkaran.

d. **Biomekanika *Pointing* Dalam *Petanque***

1) Sudut lemparan *Pointing half lob*

Pada permainan *Petanque* terdapat 3 teknik *Pointing* yaitu teknik melepar rendah (*rolling*) dengan sudut lemparan 45° , lemparan sederhana (*half lob*) dengan sudut 90° , lemparan tinggi (*high lob*) dengan sudut 110° - 120° .



Gambar 5 : teknik *Pointing*

Sumber : <http://georgeaiman.blogspot.com>

2. 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 ketrampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. *Practice* dalam *Petanque* menggunakan peralatan seperti ban mobil bekas, balok kayu, dan bola besi untuk melempar dalam setiap latihannya.

Exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. *Exercise* dalam latihan *wrist curl* untuk melatih pergelangan tangan.

Training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan. Dalam latihan *Petanque* hal yang harus dilakukan saat latihan adalah konsistensi, akurasi, konsentrasi, dan daya tahan. Tujuan serta sasaran utama training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin.

Prinsip dasar latihan adalah suatu petunjuk dan peraturan sistematis, dengan pemberian beban yang ditingkatkan secara progresif yang harus ditaati dan harus dilaksanakan agar tercapai tujuan latihan. Selain itu ada beberapa prinsip latihan yang harus dijalankan antara lain :

- 1.) Prinsip Kontinuitas
- 2.) Prinsip Kenaikan Latihan
- 3.) Prinsip Interval.
- 4.) Prinsip Perorangan
- 5.) Prinsip Penekanan
- 6.) Prinsip Spesialisasi

Secara logis ketika seorang atlet melakukan latihan akan mengakibatkan perubahan bersifat anatomis, fisiologis, dan psikis, oleh karena itu bila seorang pelatih merencanakan program latihan harus tahu sifat-sifat atau karakteristik cabang dalam suatu pertandingan.

Dalam hubungannya dengan kondisi puncak atau peak performance seorang atlet tentu tidak akan pernah lepas dari upaya yang dilakukan dalam periode-periode latihan sebelumnya. “Sedang efektifitas dari kegiatan latihan yang dilakukan, sangat ditentukan oleh beberapa factor, antara lain” yang dimaksud adalah frekuensi latihan, waktu efektif yang digunakan pada setiap sesi latihan. Jumlah pengulangan dalam setiap sesi, beban, intensitas dan densitas latihan.(N Matjan, 2009). Penelitian ini menggunakan komponen latihan sebagai berikut:

- 1.) Intensitas Latihan
- 2.) Volume Latihan
- 3.) *Recovery* Latihan
- 4.) Repetisi Latihan
- 5.) Set Latihan
- 6.) Durasi Latihan
- 7.) Densitas Latihan
- 8.) Frekuensi Latihan
- 9.) Sesi/Unit Latihan

3. Program Latihan *Pointing*

a. Program Latihan Menggunakan Penghalang.

Variasi latihan menggunakan penghalang merupakan salah satu metode latihan *Pointing* dalam olahraga *Petanque*, terdapat balok kayu yang berjarak 1,5

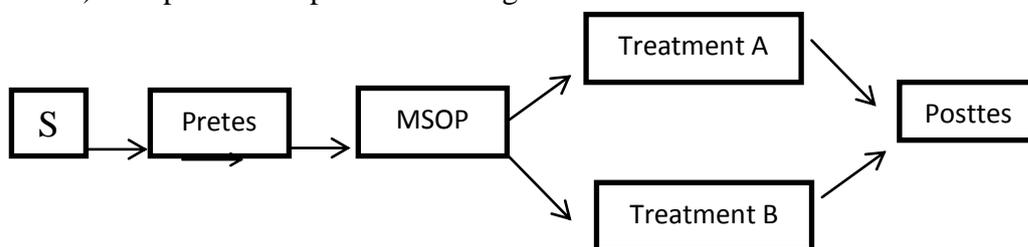
meter dari jack. Latihan ini berfungsi untuk memaksimalkan lepasan dengan sudut yang sesuai dengan ketinggian yang di butuhkan untuk menghasilkan poin yang maksimal dengan sasaran *jack*. Pada variasi ini atlet dilatih untuk melempar bola ke arah titik jatuhnya dengan melewati bagian atas penghalang, tujuannya agar mendapat sudut lepasan dan ketinggian yang maksimal. Metode latihan ini sering digunakan oleh beberapa pelatih di Indonesia maupun pelatih di Negara lain.

b. Program Latihan Tanpa Menggunakan Penghalang.

Seorang atlet terkadang melakukan *Pointing* di dalam *game* nya kebanyakan hanya mengandalkan feel / perasaan saat melempar. Didalam melakukan lemparan hanya lurus dengan arah bola kayu (boka).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan dilapangan *Petanque* kabupaten karanganyar. GOR Raden Mas Said Karanganyar. Pengambilan data penelitian ini dilakukan selama 2 bulan dengan 2 kali tes yaitu *posttest* dan *freetest*. Yaitu dengan di mulai bulan September sampai bulan Oktober 2020. Penelitian ini mempunyai dua kelompok untuk diteliti, sehingga dikategorikan kedalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*). Menurut Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*one groups pre-test-post-test 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). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 7. *Two Group Pretest-Posttest Design*
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

S : Subjek

Pretest : Tes awal kemampuan *shooting*

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

KE I : Kelompok 1

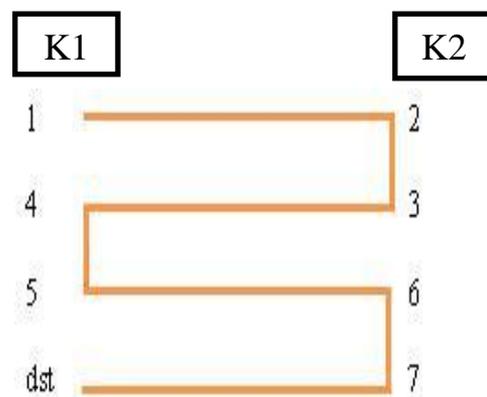
KE II : Kelompok 2

Treatment A : Latihan menggunakan penghalang

Treatment B : Latihan tidak menggunakan penghalang

Posttest : Tes akhir kemampuan *Pointing*

Untuk menyeimbangkan kedua kelompok dalam penelitian ini menggunakan cara *ordinal pairing* berdasar hasil tes awal kemampuan *Pointing* yaitu atlet yang keterampilannya seimbang dipasangkan ke dalam kelompok I dan kelompok II. Kemudian anggota tiap – tiap pasang dipisahkan pada grup eksperimen. Dengan membagi menjadi 2 kelompok. Yang setiap kelompok terdiri dari masing – masing 10 orang .Pembagian kelompok berdasarkan hasil *pre test* kemampuan ketepatan *Pointing*, langkah awal adalah melakukan tes awal kemudian diranking, dibagi dan dimasukkan dalam kelompok (1) perlakuan dengan latihan *Pointing* menggunakan penghalang jarak 9 meter sasaran lingkaran 40 cm , kelompok (2) perlakuan dengan latihan *pointing* tidak menggunakan penghalang jarak 9 meter sasaran lingkaran 40 cm.



Gambar 8. Bagan pengelompokan dengan *ordinal pairing*
suharsimi Arikunto, (2006: 118)

Setelah terbentuk dua kelompok eksperimen kemudian masing-masing dilihat hasil test awal dari kedua kelompok tersebut dan hasilnya dicatat baik untuk hasil tes awal kelompok eksperimen 1 maupun untuk hasil tes awal kelompok eksperimen 2 dan selanjutnya diberikan perlakuan yang berbeda, Kelompok pertama (E1) dilakukan perlakuan selama 18 kali pertemuan dengan model perlakuannya latihan menggunakan penghalang secara terus menerus dengan benar (X1). Sedangkan kelompok kedua (E2) dilakukan perlakuan selama 18 kali pertemuan dengan model perlakuannya latihan tidak menggunakan penghalang secara terus menerus dengan benar (X2). Pada akhir perlakuan diadakan test akhir dari kedua

kelompok tersebut dan hasilnya dicatat baik untuk hasil test akhir kelompok eksperimen 1 (O2E1) maupun hasil tes akhir kelompok eksperimen 2 (O2E2).

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pemula Raden Mas Said *Petanque* Club Karanganyar berjumlah 27 Orang. Sampel yang penulis ambil hanya sebagian anggota pembinaan prestasi yang memiliki kriteria tertentu dan terdapat 20 atlet sebagai sampel yang sesuai dengan kriteria tersebut.

KELOMPOK A	KELOMPOK B
Peringkat 1	Peringkat 2
Peringkat 4	Peringkat 3
Peringkat 5	Peringkat 6
Peringkat 8	Peringkat 7
Peringkat 9	Peringkat 10
Peringkat 12	Peringkat 11
Peringkat 13	Peringkat 14
Peringkat 16	Peringkat 15
Peringkat 17	Peringkat 18
Peringkat 20	Peringkat 19

Tabel 2 : Tabel Pembagian Kelompok

Menurut suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”.

Adapun yang menjadi titik perhatian dalam variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Latihan *Pointing* menggunakan penghalang adalah latihan *Pointing* yang tidak hanya melakukan *Pointing* saja, tetapi juga terdapat penghalang di depan boka sasaran diameter 40 cm berjarak 1,5 meter dan penghalang terbuat dari balok kayu dengan tujuan sebagai hambatan untuk lemparan agar menjadi melambung/parabola.

Seolah-olah jika diimplikasikan kedalam permainan didepan boka/*jack* terdapat bola lawan yang menjadi penghalang dalam melakukan *Pointing*.

- b. Hasil *Pointing* adalah kemampuan untuk melakukan *Pointing* dalam permainan *Petanque*. Karena *Pointing* merupakan pondasi awal dalam permainan *Petanque*.

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan dan agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan tes *Pointing*. Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur peningkatan dalam ketepatan atlet.
2. Alat dan fasilitas meliputi: Bosi standar kompetisi, lingkaran, balok kayu ukuran panjang 50 cm dengan ketinggian 10 cm, , bola kayu, meteran, alat tulis dan formulir dengan jarak 9 meter.
3. Petugas tes: pengamat dan pencatat hasil.
4. Pelaksanaan : (a) sikap permulaan : terlebih dahulu berdiri pada lingkaran dan memegang bosi dengan pandangan lurus ke arah boka dan ibu jari searah lurus dengan boka,. (b) Gerakan : peserta mengambil awalan dengan posisi berdiri dan lengan diayunkan ke belakang dengan sudut 48° - 69° , kemudian peserta mengayunkan kedepan lengan dengan sudut *realse* 66° - 95° dengan ujung jari mengarah ke atas dan telapak tangan membuka , (c) peserta melakukannya dengan menggunakan 3 bola.
5. Pencatatan Hasil :

Melempar bosi sebanyak 6 bosi x 5 set (30 lemparan) data ini diambil dengan parking spot. Olahraga *Petanque* sendiri yaitu olahraga dengan tujuan mendekatkan bosi ke *jack*/boka, mengacu pada game permainan olahraga *Petanque*, bahwa setiap 1 bosi memiliki nilai 1 dan jika keluar atau terkena penghalang poin 0. Dengan data pengambilan ditulis pada tabel sebagai berikut.

Urutan	Lemparan						Total
	1	2	3	4	5	6	
1							
2							

3							
4							
5							
6							
7							
8							
Total							

Tabel 3 : tabel perhitungan skor

PEMBAHASAN

Pada analisis yang lain dilakukan uji t terhadap *post-test* pada kelompok A dan kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,181$, sedangkan $t_{tabel\ 5\%} = 2,228$. Ternyata diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol (h_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* kelompok A dan kelompok B. Kelompok A dan kelompok B diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang dan latihan *pointing half lop* berdiri tanpa penghalang memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan ketepatan *pointing half lop* berdiri jarak 9 meter atlet pemula Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar.

Adanya perbedaan antara kelompok A dan kelompok B yaitu t_{hitung} kelompok A = 6,993 > t_{hitung} kelompok B = 3,737. Pada analisis persentase peningkatan *pointing half lop* berdiri didapatkan hasil peningkatan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang sebesar = 64,93% > persentase peningkatan *pointing half lop* berdiri tidak menggunakan penghalang (kelompok B) sebesar = 41,09%. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok A memiliki peningkatan ketepatan *pointing* yang lebih efektif dari kelompok B.

Dari metode latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang, atlet dapat meningkatkan akurasi jatuhnya bosi di lapangan, bosi yang dilempar bisa lebih tinggi dan dapat memberikan putaran *spin* yang lebih baik. Dengan berdiri dan terdapat penghalang atlet bisa cepat menyesuaikan gerakan agar posisi bosi bisa masuk dengan maksimal pada lingkaran sasaran.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang dan tidak menggunakan penghalang terhadap peningkatan ketepatan *pointing* jarak 9 meter dengan sasaran lingkaran 40 cm atlet pemula Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar Dengan $t_{hitung} = 3,181 > t_{tabel\ 5\%} = 2,228$.
2. Latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang lebih efektif daripada *pointing half lop* berdiri tidak menggunakan penghalang terhadap peningkatan ketepatan *pointing* jarak 9 meter dengan sasaran lingkaran 40 cm atlet pemula Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar.. Dengan persentase peningkatan latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang sebesar = 64,93% > persentase peningkatan latihan *pointing half lop* berdiri tidak menggunakan penghalang sebesar = 41,09%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara 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 Karanganyar. Dengan $t_{hitung} = 3,181 > t_{tabel\ 5\%} = 2,228$.
3. Latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang lebih efektif daripada *pointing half lop* berdiri tidak menggunakan penghalang terhadap peningkatan ketepatan *pointing* jarak 9 meter sasaran lingkaran 40 cm atlet pemula Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar. Dengan persentase peningkatan latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang sebesar = 64,93% > persentase peningkatan latihan *pointing half lop* berdiri tidak menggunakan penghalang sebesar = 41,09%.

IMPLIKASI

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam hasil *pointing half lop* berdiri jarak 9 meter pada atlet pemula Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar . Oleh karena itu, dalam penerapan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan *pointing half lop* berdiri jarak 9 meter sasaran 40 cm atlet pemula Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar , harus menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan kondisi atlet. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode latihan yang sesuai dan tepat, khususnya untuk ketepatan *pointing half lop* berdiri pada *petanque*.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan perlakuan latihan *pointing half lop* berdiri menggunakan penghalang memiliki hasil yang lebih baik dari pada latihan *pointing half lop* tidak menggunakan penghalang terhadap peningkatan ketepatan *pointing* jarak 9 meter sasaran lingkaran 40 cm atlet pemula Raden Mas Said Petanque Club Karanganyar.

SARAN

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada instruktur disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, untuk meningkatkan ketepatan *pointing* jarak 9 meter untuk atlet pemula dapat menerapkan bentuk latihan *pointing half lop* baik dengan rintangan maupun tidak menggunakan rintangan, sehingga akan diperoleh hasil yang maksimal.
2. Bagi atlet , untuk meningkatkan motivasi dalam berlatih agar lebih meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Caca Isa Saleh. (2012). *Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta: FOPI
- Matjan Bustinus N. (2019). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Jurusan Kepelatihan Olahraga
- PB FOPI. (2012). *Dasar Bermain Petanque dan Aturan Petanque*. Jakarta: FOPI
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2011) *pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Frens.
<http://georgeaiman.blogspot.com>