
PENGARUH MELAMPAR BOTOL PLASTIK ISI AIR 600 ML TERHADAP HASIL LEMPARAN *POINTING HALF LOB* PETANQUE POSISI JONGKOK PADA JARAK 6 METER DENGAN SASARAN LINGKARAN 50 CM BAGI PEMULA

Dadang Budi Hermawan^{1*}, Mirwan Aji Soleh²
Universitas Sebelas April^{1,2}

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Received Jul 05, 2023

Revised Jul 12, 2023

Accepted Jul 18, 2023

Kata kunci:

Melempar Botol Plastik 600 ml
dan *Pointing Petanque*

ABSTRAK

Petanque merupakan olahraga permainan bola yang dengan salahsatu tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu/fiber sebagai target dengan kedua kaki berada di dalam lingkaran kecil yang disebut dengan sirkel. Menurut hasil pengamatan di lapangan bahwa kemampuan lemparan *pointing* atlet pemula Klub Petanque Sumedang pencapaian hasilnya kurang memuaskan. Dari hasil tersebut memberi petunjuk bahwa dalam proses latihan *pointing* banyak faktor yang harus dilakukan perbaikan. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah latihan melempar botol plastik isi air 600 ml memiliki pengaruh terhadap hasil *pointing* atlet pemula Klub Petanque Sumedang. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan desain eksperimen "*Pre and Post Test Design*", populasi pada penelitian ini adalah atlet pemula putra Klub Petanque Sumedang yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *pointing* jarak 6 meter. Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis latihan melempar botol plastik isi air 600 ml terhadap hasil *pointing* atlet pemula putra Klub Petanque Sumedang signifikan. Hasil perhitungan rata-rata nilai tes awal sebesar 74 dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 76,2 dengan demikian latihan melempar botol plastik isi air 600 ml memiliki kontribusi yang signifikan. Dari uji peningkatan ternyata t_{hitung} ada di luar daerah penerimaan hipotesis atau $t_{hitung} 2.840 > t_{tabel} 2,1318$. Dengan demikian, hasil latihan melempar botol plastik isi air 600 ml atlet pemula putra Klub Petanque Sumedang signifikan.



Copyright © 2023 Universitas Sebelas April.
All rights reserved.

*Corresponding Author:

Dadang Budi Hermawan
Universitas Sebelas April
FKIP Sebelas April,
Jl Angkrek Situ No 19,
dadang_budi@unsap.ac.id

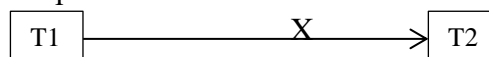
1. PENDAHULUAN

Petanque adalah jenis permainan *boules* yang bertujuan menghantarkan bola besi (*boules*) untuk mendekat ke target yang bernama *jack* atau bola kayu/fiber dengan posisi kedua kaki harus berada di dalam lingkaran (*circle*). Petanque mempunyai dua (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). Salah satu teknik *pointing* ini menjadi pengaruh paling besar pada sebuah permainan karena melibatkan aspek akurasi yang tinggi sehingga dapat menempatkan bosi pada titik yang tepat Pelana, (2020) sejalan dengan itu, teknik *pointing* merupakan suatu upaya seseorang atau tim dalam menghantarkan bola untuk mendekati target Cahyono & Nurkholis, (2018). Akurasi yang tinggi dapat berpengaruh terhadap penempatan *pointing* sesuai target Irawan et al., (2019). Dari beberapa kejuaran yang peneliti amati, menunjukkan hasil *pointing* posisi jongkok sering dilakukan oleh atlet-atlet Petanque. Bentuk lemparan dalam petanque berbentuk parabola dimana faktor gerakan konsisten saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horizontal tertentu Hermawan, (2012). Hasil observasi tingkat kesalahan yang peneliti lihat bahwa teknik *pointing* yang lebih banyak mengalami kesalahan dalam pelaksanaannya, secara langsung diamati bahwa gerakan yang dilaksanakan secara hasil tidak memenuhi target tujuan. Dalam membenahi kesalahan melakukan *pointing*, pelatih harus mengevaluasi setiap tahapan teknik dasar *pointing*. Peneliti ingin memberikan masukan tentang teknik dasar *pointing* pada atlet pemula Klub Petanque Sumedang. Karena jika pemain tidak mempunyai teknik dasar *pointing* yang baik maka bosi tidak dapat terarah ke target. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan salahsatu bentuk latihan *pointing* posisi jongkok. Harapan peneliti agar atlet, pelatih, dan peneliti selanjutnya memperoleh informasi dan dapat dijadikan acuan dan evaluasi dalam mengoptimalkan *pointing* posisi jongkok pada atlet pemula Klub Petanque Sumedang.

1. Metode

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dikemukakan oleh penulis, metode yang digunakan oleh penulis dalam pembuktian tersebut adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini penulis mengadakan suatu percobaan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi pola penguatan terhadap hasil belajar keterampilan shooting dalam permainan petanque. Desain penelitian yang penulis gunakan, yaitu desain “*pre test – post test design*” yang digambarkan seperti di bawah ini :



Gambar 1. Desain Penelitian Suherman (2011)

Keterangan :

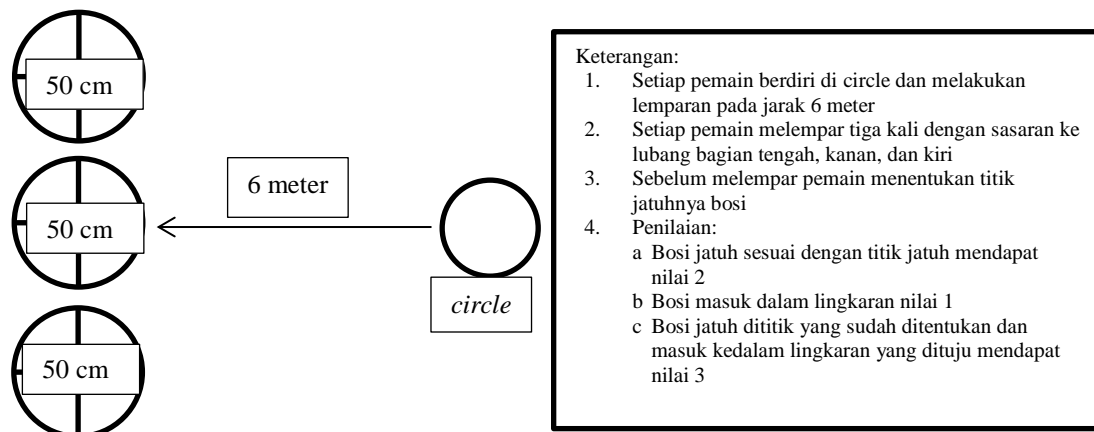
T1 : Test awal yaitu tes *Pointing* Petanque

T2 : Test akhir yaitu tes *Pointing* Petanque

X : Perlakuan atau treatment, yaitu *pointing* petanque menggunakan latihan melempar botol plastik isi air 600 ml

Atlet yang dijadikan sampel untuk diteliti sebanyak 15 serta pada penelitian ini penulis menggunakan alat pengukuran data yang berbentuk tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok, Arikunto (2010). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian sebanyak 14 kali pertemuan dalam 4 minggu, dengan kata lain penelitian dilaksanakan 3 hari dalam

seminggu (Senin, Rabu, Sabtu). Instrumen tes *pointing* yang merujuk kepada Selekdta Tim Petanque Jawa Barat pada gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 2. Lapang tes *pointing*

2. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Pengolahan data adalah salah satu langkah penting dan mutlak dilaksanakan agar data tersebut memberikan suatu jawaban terhadap hipotesis yang diajukan. Untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil tes *pointing* petanque. Data yang diperoleh masih dalam bentuk skor-skor mentah yang masih perlu diolah secara statistik, agar data tersebut mempunyai makna dan berarti. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu perlu dicari nilai rata-rata dan simpangan baku dari sampel. Penulis menyajikan data hasil penelitian yang berupa nilai pretes dan nilai postes. Selain data-data hasil penelitian, penulis juga akan mengemukakan hasil analisis yang diperoleh setiap sampel penelitian. Sedangkan untuk mengetahui secara jelas gambaran hasil latihan dapat di lihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Niai Rata-Rata Dan Simangan Baku

Jenis Tes	Rata-rata
Tes Awal	74
Tes Akhir	76,2

Untuk mengetahui apakah sampel yang berupa data tes awal melempar di ambil dari populasi berdistribusi normal. Maka dalam hal ini digunakan uji Lilliefors sebagaimana terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas Data

Jenis Tes	L hitung	Ltabel	Hasil	Jenis Tes
Tes Awal	0,1357	0,337	Normal	Tes Awal
Tes Akhir	0,1355	0,337	Normal	Tes Akhir

Setelah dilakukan pengolahan seperti yang tertera diatas, maka dapat dilihat bahwa hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 3. Hasil Uji Signifikansi

t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil
2.840	2,1318	Signifikan

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa hasil dari perhitungan uji signifikansi didapat nilai t_{hitung} sebesar 2.840 dan hasil dari t_{tabel} didapat dengan taraf nyata 0.05 adalah 2,1318, maka dari data tersebut diketahui adanya perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang ditemukan maka dapat diketahui bahwa gerak *pointing* posisi jongkok masuk dalam kategori sesuai dilihat dari faktor-faktor seperti waktu (s), sudut *fleksi swing* lengan, sudut fleksi lutut kanan, sudut ekstensi *backswing* lengan, sudut ekstensi togok tubuh, sudut ekstensi release pergelangan tangan, ketinggian bola, yang terbagi menjadi tiga fase yaitu *backswing*, *swing*, *release* dan tinggi bola. *Backswing* pada olahraga petanque ialah Bergeraknya lengan yang ditarik ke arah belakang ketika akan melakukan lemparan *pointing* melewati sumbu tubuh sejalan dengan pendapat Kharim & Nurkholis (2018), mengenai rangkaian gerak pada olahraga petanque terdapat faktor yang berpengaruh terhadap gerak *pointing*, yaitu *backswing*, *swing*, *release* dan tinggi bola maksimal dimana empat faktor tersebut saling berkaitan satu sama lain. Sekaitan dengan penelitian yang penulis lakukan dengan menerapkan bentuk latihan melempar botol plastik berisi air 600 ml terhadap *backswing*, *swing*, *release*, yaitu diawali dari cara memegang botol, *backswing*, *swing*, *release*, dan penentuan titik jatuh. secara garis besar gerakan latihan ini tidak jauh berbeda dengan teknik sebenarnya hanya bola besi diganti dengan botol plastik berisi air 600 ml, bahkan cara memegang botol hampir menyerupai cara memegang bosi, botol plastik dipengang sepertiga bagian atas oleh jari-jari tangan. Pada saat *backswing* posisi botol menjadi terbalik karena sesuai dengan pergerakan telapak tangan. Ketika melakukan *swing* pergerakan posisi botol akan menyesuaikan dengan pergerakan telapak tangan yang menyerupai teknik yang sebenarnya ketika menggunakan bosi. Ketika melakukan *release* pergelangan tangan mengayun ke atas sambil jari-jari diluruskan untuk mempermudah lepasnya botol dari tangan mengarah kepada sasaran titik jatuh yang telah ditentukan oleh atlet sebelumnya. Dengan menggunakan media botol plastik berisi air 600 ml menjadi salah satu media latihan pengganti bosi dengan tidak terlalu banyak merubah aturan dan teknik dasar dari gerakan *pointing* petanque, serta akan mempermudah jatuhnya bosi ke titik sasaran.



Gambar 3. Cara pegang, *Backswing*, *Release* Botol Plastik Berisi Air 600 ml Pada *Pointing* Posisi Jongkok

Pada latihan ini atlet dilatih untuk melempar botol plastik berisi air 600 ml ke arah titik jatuhnya dengan tujuannya agar mendapat sudut lepasan dan ketinggian yang maksimal sehingga diharapkan atlet pemula tidak melakukan *Pointing* yang hanya mengandalkan *feel* /perasaan saat melempar.

3. Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan melepar botol plastik berisi air 600 ml bagi atlet pemula di Klub Petanque Sumedang dapat dikembangkan dan diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *pointing*. Latihan melepar botol plastik berisi air 600 ml untuk atlet pemula yang telah dikembangkan, telah teruji dan memiliki nilai yang signifikan terhadap kemampuan *pointing* atlet pemula di Klub Petanque Sumedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap data-data yang diperoleh dari penelitian ini maka penulis, penerapan latihan melepar botol plastik berisi air 600 ml memberikan kontribusi berarti (signifikan) terhadap hasil *pointing* atlet pemula petanque Sumedang. Hasil perhitungan rata-rata nilai tes awal sebesar 74 dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 76,2 dengan demikian latihan melempar botol plastik isi air 600 ml memiliki kontribusi yang signifikan. Dari uji peningkatan ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ ada di luar daerah penerimaan hipotesis atau $t_{hitung} 2,840 > t_{tabel} 2,1318$. Dengan demikian, hasil latihan melempar botol plastik isi air 600 ml atlet pemula putra Klub Petanque Sumedang signifikan.

Referensi

- Ana, K. I., & Nurkholis. (2020). Efektivitas Pointing Jongkok Dan Berdiri Pada Jarak 7 Dan 9 Meter Dengan Teknik Half Lob Cabang Olahraga Petanque. *Prestasi Olahraga*, 7–11.
- Arikunto, S (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 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.
- Hermawan, I. (2012). Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque. <https://coachiwan.files.wordpress.com/2012/11/gerak-dasar-permainan-petanque-1.pdf>.
- Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Akromawati, H. R., & Yang-tian, H. (2019). Biomechanical Analysis of Concentration and Coordination on The Accuracy in Petanque Shooting. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(2), 96–100.
- Kharim, M. A., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque. *Prestasi Olahraga*, 1(3), 16. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25392>
- Pelana, R. (2020). Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque. Rajagrafindo Persada
- 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. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15196>.
- Suherman, Ayi. (2011). *Penelitian Pendidikan*. CV. Bintang WarliArtika.