

Pengaruh Latihan Menggunakan Media Botol Plastik dan Cone terhadap Keberhasilan *Pointing Semi Lob* pada Atlet Petanque

Sintia Atrini^{1*}, Susi Yundarwati², Edi Kurniawan³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Penulis Korespondensi: atrinisintia8@gmail.com

Abstrak: Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat keberhasilan *pointing semilob* pétanque jarak 6 meter pada atlet pemula serta belum optimalnya metode latihan yang digunakan oleh pelatih. Variasi media latihan yang terbatas menyebabkan atlet kurang mendapatkan stimulasi latihan yang efektif dan efisien, sehingga diperlukan alternatif media latihan yang mudah diperoleh namun tetap mampu meningkatkan kemampuan teknik *pointing semilob*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan menggunakan botol plastik dan cone terhadap keberhasilan *pointing semilob* pétanque jarak 6 meter. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two groups pre-test and post test design*. populasi penelitian ini adalah atlet club MOPC yang terdiri dari 16 atlet. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, test, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample t-test* dan *Independent Sample t-test* setelah melalui uji normalitas dan homogenitas. Hasil uji *Paired Sample t-test* penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok media botol plastik terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 2,75 menjadi 4,50 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pretest dan posttest. Pada kelompok media cone, nilai rata-rata meningkat dari 3,00 menjadi 7,37 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan. Selanjutnya, hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan. Dengan demikian hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua media memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan peserta, namun media cone lebih efektif dibandingkan media botol plastik. Dengan demikian, penggunaan cone direkomendasikan sebagai media latihan yang lebih optimal dalam meningkatkan hasil kemampuan atlet terhadap keberhasilan *pointing semilob* pétanque jarak 6 meter.

Keyword: Latihan, Media, *Pointing Semi Lob*, Atlet, Petanque

Pendahuluan

Olahraga pétanque merupakan permainan ketangkasan melempar bola besi (bosi) dengan tujuan mendekatkan ke target bola kayu (boka) yang berasal dari negara Prancis. (Saputra & Alpen, 2024). Olahraga Petanque merupakan olahraga yang

sederhana dan bisa dilakukan oleh siapa saja tanpa membatasi kategori usia. Ada beberapa teknik pointing yang bisa digunakan, salah satunya teknik pointing semilob. Teknik pointing semilob merupakan teknik melempar bosi dengan sedikit lebih tinggi membentuk kurva dan bosi jatuh menggelinding ke boka target (Pelana, 2021).

Berdasarkan hasil pengamatan pada atlet club MOPC pada saat latihan dilapangan Petanque kampus UNDIKMA, masih banyak pemain terutama pemain yang bertugas sebagai pointer kurang bisa melakukan teknik pointing semilob dengan baik dan benar yang mengakibatkan bola mereka menjadi tidak teratur dan menjauh dari boka/jack. Banyak dari atlet club MOPC dari cara berdiri di dalam circle saja sudah ada kesalahan, para atlet tersebut banyak yang kedua kakinya itu di circle sejajar menyebabkan arah lemparan pointing atau shootingnya menjadi tidak beraturan atau sedikit meleset, seharusnya yang baik itu kaki tumpuannya sedikit maju kedepan dibandingkan dengan kaki satunya dan kaki tumpuannya itu mengarahkan keboka atau bola target supaya membantu para atlet menjaga keseimbangan serta menjaga lemparan tetap lurus dan mengarah kearah boka atau bola target.

Selanjutnya, beberapa atlet club MOPC ini belum mengetahui cara memegang bosi yang tepat dan efisien, para atlet ini hanya sekedar memegang layaknya bola pada umumnya seperti tidak merapatkan jari tangannya saat menggenggam bosi Petanque, sebenarnya dipetanque sendiri ada beberapa cara memegang bosi yang benar yaitu 3 jari tengah, manis, dan telunjuk dirapatkan menjadi satu lalu diletakan bosi diatas ketiga jari tersebut, rasakan lemparan bosi tersebut melalui 3 jari yang dirapatkan tadi, jari kelingking dan ibu jari hanya sebagai penyeimbang saja.

Apabila sudah merapatkan jari ketika ingin melempar bosi Petanque maka bola akan menuju lurus ke arah yang diinginkan. Selanjutnya terlihat beberapa atlet club MOPC setelah melakukan lemparan pointing para atlet melakukan follow through yang kurang tepat yaitu berbanding terbalik dengan arah lemparan yang akan dilalui oleh bola pelempar, misalnya arah tujuan bola akan lurus mendekati boka karena setelah lemparan melakukan follow through yang kurang baik ayunannya ikut menyamping ke dalam maka bola yang dilempar tadi sedikit demi sedikit menyamping ke dalam mengikuti follow through yang dilakukan pelempar.

Selain itu dapat terlihat kekurangan dalam teknik shooting para atlet club MOPC yang dimana shootingnya selalu jatuh terlebih dahulu sebelum mengenai bola target atau bola lawannya, itu tidak akan selalu berhasil karena apabila bola yang dilempar itu lebih dahulu menyentuh tanah bisa jadi arah dari lemparan (shooting) bola tersebut bisa berubah karena faktor tanah yang tidak beraturan atau bergelombang, akan tetapi yang lebih baik itu adalah bola shooting yang langsung mengenai bola targetnya (Ball to Ball).

Pada kejuaraan Petanque tingkat pelajar pulau lombok ini juga terdapat beberapa kekurangan pada para atlet pelajar ini yaitu keseimbangan yang kurang baik setelah melakukan gerakan melempar bola, para atlet pelajar ini kurang bisa menahan tubuh untuk tetap berada di dalam circle. Dikarenakan apabila tubuh pemain yang melakukan lemparan bola keluar circle terlebih dahulu sebelum jatuhnya bola tersebut ke tanah maka dianggap lemparan tersebut tidak sah atau pelanggaran.

Pada saat program latihan yang mereka lakukan yaitu pointing teknik semilob menggunakan 5 (lima) botol plastik 1,5 liter terisi pasir yang disatukan dan ditempel dengan posisi botol mendarat tersusun rapih di depan mereka sejauh 2 (meter) ke arah target, dengan maksud tujuan untuk mengasah keterampilan pointing semilob dalam situasi lapangan apapun. Membandingkan pengamatan ketika atlet club MOPC sedang latihan dengan pengamatan ketika atlet club MOPC sedang bertanding sangat berbeda, banyak yang kurang yakin akan lemparan pointing semilobnya yang mengakibatkan pointing menjadi tidak terarah.

Setelah melakukan pengamatan dapat disimpulkan yaitu sedikit atlet club MOPC yang sudah bisa melakukan teknik pointing semilob akan tetapi sebagian besar kurang

bisa melakukan teknik pointing semilob ini, maka dari itu pengamatan ini bertujuan untuk melatih para atlet club MOPC untuk lebih menguasai teknik pointing semilob menggunakan 2 dijadikan perbandingan. latihan berbeda yaitu latihan menggunakan botol plastik dengan latihan menggunakan cone terhadap keberhasilan pointing semilob jarak 6 meter untuk jadikan pengaruh. Hal inilah yang mendorong peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Botol Plastik dan Cone Terhadap Keberhasilan Pointing Semilob atlet pétanque club MOPC pada Jarak 6 Meter”.

Metode

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan two groups “*pre-test* dan *post test design*”, yaitu mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang memberi perlakuan (treatment), yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan dan sangat penting dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah atlet Petanque club MOPC yang beranggotakan 30 orang atlet aktif putra dan putri. Dalam penelitian ini sebanyak 16 orang yang dijadikan sebagai sampel yang memenuhi beberapa pertimbangan dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2015) Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Penentuan sampel dilakukan dengan pertimbangan sebagai berikut : a) Sampel adalah atlet putra dan putri club MOPC, b) Sampel adalah atlet aktif yang mengikuti latihan Petanque, c) Sampel maksimal kehadiran tanpa keterangan 3x, d) Sampel sudah mengisi inform concern yang disediakan, e) Sampel mengikuti latihan minimal 13 kali pertemuan. Data dikumpulkan dengan Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes ketepatan *pointing*. Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat ketepatan atlet. Hasil dari data tersebut diolah menggunakan IBM SPSS 25 melalui analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, uji paired sample t-test, dan uji independent t-test.

Hasil & Pembahasan

Hasil

Berdasarkan analisis deskriptif statistik data hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum terkait penyebaran distribusi data latihan menggunakan media botol plastik dan cone terhadap keberhasilan pointing semilob atlet pétanque club mopc pada jarak 6 meter. Data penelitian diperoleh melalui tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) pada 16 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Analisis statistik deskriptif berfungsi untuk mengetahui nilai kecenderungan data hasil penulisan dengan menguraikan atau menjabarkan data-data variabel penelitian seperti mean, median, standar deviasi dan persentase, dengan menggunakan IBM SPSS 25. Berikut hasil analisis deskripsi statistik data penelitian;

Tabel 1. Uji Deskriptif Data

Descriptive Statistics				
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Botol Plastik	1	4	2.75	1.165
Posttest Botol Plastik	2	6	4.50	1.512
Pretest Cone	1	5	3.00	1.309
Posttest Cone	5	9	7.37	1.302
Valid N (listwise)				

Berdasarkan tabel statistik deskriptif menyajikan ringkasan data untuk pretest botol plastik, nilai minimum yang diperoleh peserta adalah 1 dan nilai maksimum 4, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 2,75 serta standar deviasi 1,165. Untuk posttest botol plastik terjadi peningkatan nilai, di mana nilai minimum menjadi 2 dan maksimum 6, dengan rata-rata meningkat menjadi 4,50 dan standar deviasi 1,512. Sedangkan untuk pretest cone, nilai minimum yang diperoleh adalah 1 dan nilai maksimum 5, dengan rata-rata 3,00 serta standar deviasi 1,309. Untuk posttest cone, terlihat peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan media botol plastik, dengan nilai minimum 5 dan maksimum 9. Rata-rata nilai meningkat menjadi 7,37 dengan standar deviasi 1,302.

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas yang dilakukan untuk menguji normalitas data adalah dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk (sampel penelitian ≤ 50). Pengambilan keputusannya jika $\text{sig} < 0,05$, maka data berdistribusi tidak norma. Sebaliknya jika $\text{sig} > 0,05$, maka data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality				
	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Nilai	Pretest Botol Plastik	.858	8	.114
	Posttest Botol Plastik	.891	8	.239
	Pretest Cone	.965	8	.857
	Posttest Cone	.877	8	.178
*. This is a lower bound of the true significance.				
a. Lilliefors Significance Correction				

Berdasarkan tabel Shipiro wilk pretest botol plastik di atas diperoleh Sig 0,114 > dibanding 0,05 sehingga pretest botol plastik data dikatakan berdistribusi normal dan Sig 0,239 > 0,05 sehingga data posttest botol plastik berdistribusi normal. Sedangkan pretest cone diatas diperoleh Sig 0,857 > dibanding 0,05 sehingga pretest cone data dikatakan berdistribusi normal dan Sig 0,178 > 0,05 sehingga posttest cone data dikatakan berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data untuk kedua tes tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal, yang mendukung penggunaan uji parametrik untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 3. Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	.563	1	14	.465
	Based on Median	.759	1	14	.398
	Based on Median and with adjusted df	.759	1	12.660	.400
	Based on trimmed mean	.530	1	14	.478

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai Sig based on mean 0,465 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data posttest frekuensi dan posttest akurasi adalah sama atau homogen.

Pada Pair 1 (Pretest Botol Plastik – Posttest Botol Plastik) diperoleh nilai Sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan media botol plastik terhadap pointing semilob. Pada Pair 2 (Pretest Cone – Posttest Cone) diperoleh nilai Sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan media cone terhadap pointing semilob.

Pada uji Levene's Test for Equality of Variances yang bertujuan untuk menguji homogenitas varians data. Diperoleh nilai $F = 0,563$ dengan $\text{Sig.} = 0,465 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen atau

sama. Oleh karena itu, interpretasi hasil uji t menggunakan baris Equal variances assumed.

Pada uji t-test for Equality of Means diperoleh nilai t hitung = -4,075 dengan df = 14 dan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,001 < 0,05. Nilai rata-rata perbedaan (Mean Difference) sebesar -2,875 dengan standar error 0,706. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -4,388 sampai -1,362. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan.

Pembahasan

Analisis deskriptif yang dilakukan pada penelitian ini memberikan gambaran yang jelas berdasarkan tabel statistik deskriptif menyajikan ringkasan data untuk pretest botol plastik, nilai minimum yang diperoleh peserta adalah 1 dan nilai maksimum 4, dengan rata-rata (mean) sebesar 2,75 serta standar deviasi 1,165. Untuk posttest botol plastik terjadi peningkatan nilai, di mana nilai minimum menjadi 2 dan maksimum 6, dengan rata-rata meningkat menjadi 4,50 dan standar deviasi 1,512. Sedangkan untuk pretest cone, nilai minimum yang diperoleh adalah 1 dan nilai maksimum 5, dengan rata-rata 3,00 serta standar deviasi 1,309. Untuk posttest cone, terlihat peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan media botol plastik, dengan nilai minimum 5 dan maksimum 9. Rata-rata nilai meningkat menjadi 7,37 dengan standar deviasi 1,302.

Sebelum melakukan analisis hipotesis, uji asumsi klasik atau uji prasyarat dilakukan untuk menentukan model statistik yang layak digunakan. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan bahwa didapatkan nilai Sig based on mean 0,465 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data posttest frekuensi dan posttest akurasi adalah sama atau homogen.

Analisis dilanjutkan dengan uji Paired Sample t-Test pada media botol plastik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai rata-rata selisih sebesar -1,750 mengindikasikan adanya peningkatan hasil setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, penggunaan media botol plastik terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan peserta, meskipun peningkatannya tidak terlalu besar jika dibandingkan dengan media lainnya.

Selanjutnya, hasil uji Paired Sample t-Test pada media cone juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai rata-rata selisih sebesar -4,375 menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan media botol plastik. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media cone lebih efektif dalam meningkatkan hasil kemampuan peserta. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif stabil menunjukkan bahwa peningkatan terjadi secara cukup merata pada sebagian besar responden. Perbedaan yang signifikan ini mencerminkan bahwa perubahan yang terjadi antara pre-test dan post-test bukanlah kebetulan, tetapi merupakan hasil dari perlakuan yang diterapkan dalam penelitian ini.

Penelitian oleh Budi dan Wijaya (2018) menunjukkan bahwa uji t berpasangan adalah alat yang efektif untuk mengukur perubahan yang terjadi pada peserta sebelum dan setelah perlakuan dalam penelitian eksperimen. Dalam konteks penelitian ini, uji t berpasangan digunakan untuk mengukur apakah ada perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, dan hasilnya mengonfirmasi bahwa intervensi yang dilakukan memberikan dampak yang nyata pada performa peserta. Selain itu, penelitian oleh Arifin (2020) juga mengonfirmasi bahwa uji t berpasangan dapat digunakan dengan baik untuk menilai efek pelatihan atau perlakuan dalam meningkatkan performa atlet dalam olahraga ketepatan.

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas kedua media, dilakukan uji Independent Sample t-Test. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, yang berarti terdapat

perbedaan rata-rata hasil yang signifikan antara kelompok yang menggunakan media botol plastik dan kelompok yang menggunakan media cone. Nilai mean difference sebesar -2,875 menunjukkan bahwa media cone memberikan hasil yang lebih tinggi dibandingkan media botol plastik. Uji Levene juga menunjukkan nilai signifikansi 0,465 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok homogen dan hasil uji t yang digunakan telah memenuhi asumsi kesamaan varians.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua kelompok botol plastik dan cone, mengalami peningkatan yang signifikan. Meskipun kedua kelompok menunjukkan peningkatan yang signifikan, kelompok Cone menunjukkan perbedaan yang lebih besar, dengan rata-rata perbedaan yang lebih besar dibandingkan kelompok Botol Plastik. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diterapkan pada kelompok Cone memiliki dampak yang lebih dominan, yang mengindikasikan efektivitas yang lebih tinggi dari intervensi yang diberikan pada kelompok tersebut.

Penelitian sebelumnya oleh Pratama (2020) juga menunjukkan bahwa teknik pelatihan yang lebih intensif atau lebih spesifik dapat menghasilkan peningkatan yang lebih signifikan dalam kelompok tertentu. Hal ini menjelaskan mengapa kelompok Cone menunjukkan peningkatan yang lebih besar, mungkin karena metode yang diterapkan lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan teknik yang diperlukan untuk kelompok ini. Penelitian oleh Sari dan Hariani (2019) juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti spesifikasi teknik dan pendekatan yang lebih terfokus dapat mempengaruhi hasil peningkatan keterampilan dalam olahraga.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari data-data di atas, dapat disimpulkan bahwa; Metode latihan menggunakan botol plastik dapat meningkatkan keberhasilan teknik pointing semilob jarak 6 meter pada atlet club MOPC. Metode latihan menggunakan cone dapat meningkatkan keberhasilan teknik pointing semilob jarak 6 meter pada atlet club MOPC. Metode latihan menggunakan botol plastik dan cone sama-sama efektif untuk meningkatkan keberhasilan teknik pointing semilob jarak 6 meter

Daftar Pustaka

- Arifin, M. (2020). Efektivitas metode pelatihan terhadap peningkatan performa atlet olahraga ketepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 45–53.
- Budi, A., & Wijaya, R. (2018). Penggunaan uji t berpasangan dalam penelitian eksperimen bidang olahraga. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 6(2), 120–128.
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Anggraini, D., Sukiri, S., Safitri, I., & Antoni, R. (2021). Pointing Skills Training Model For Petanque Athletes. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.13488>
- Pratama, D. (2020). Pengaruh metode latihan spesifik terhadap peningkatan keterampilan teknik olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 101–110.
- Saputra, R. A., & Alpen, J. (2024). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Pada Ketepatan Shooting Jarak 7 Meter Atlet UKM Petanque UIR. *Catha: Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 101–112. <https://j-catha.org/index.php/catha/article/view/33>
- Sari, N., & Hariani, L. (2019). Pengaruh pendekatan latihan terfokus terhadap peningkatan keterampilan dalam olahraga ketepatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 55–63.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta