

EFEKTIVITAS POINTING JONGKOK DAN BERDIRI PADA JARAK 7 DAN 9 METER DENGAN TEKNIK HALF LOB CABANG OLAHRAGA PETANQUE

Kholifatul Ika Ana

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas
Negeri Surabaya

e-mail: kholifatulika.ana@gmail.com

Dr. Nurkholis. M.Pd

Dosen S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri
Surabaya

e-mail: nurkholisnurkholis@unesa.ac.id

ABSTRAK

Untuk mengawali permainan petanque harus melakukan pointing terlebih dahulu. Pointing dalam permainan petanque bertujuan untuk mendekatkan bola besi (*boules*) dengan boka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1). Berapa efektivitas antara pointing jongkok jarak 7 dan 9 meter. 2) Berapa efektivitas antara pointing berdiri jarak 7 dan 9 meter. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 atlet petanque New Kampret Petanque Club. Setiap individu atlet melakukan 9 kali lemparan pada setiap jarak dan satu teknik. Hasil dari penelitian ini adalah 1). Efektivitas pointing jongkok lebih besar dari pada berdiri pada jarak 7 meter dengan ditunjukkan hasil efektivitas pada pointing jongkok sebesar 5,558% > *pointing* berdiri sebesar 5,267%. Perbedaan ini tidak terlalu signifikan karena selisih nilai yang diperoleh tidak terlalu tinggi. 2). Untuk nilai efektivitas *pointing* berdiri jarak 9 meter adalah 5,108 % lebih tinggi 0,358 % dibandingkan nilai *pointing* jongkok jarak 9 meter dengan nilai efektivitas nya 4,750 %.

Kata Kunci : Efektivitas, Pointing, Jongkok, Berdiri

ABSTRACT

Pointing is a technique that is used to start the Petanque game. The function of pointing is to bring the boules closer to boka. This study is aimed to examine 1. The effectiveness of squat pointing between 7 and 9 meters. 2. The effectiveness of stand pointing between 7 and 9 meters. The object of this study was 12 athletes in Petanque New Kampret Club. Each athlete took 9 shootings in every distance by using one technique. The result of this study showed that 1. The squatting pointing in 7 meters showed 5.558% higher 0.291% than 7 meters of standing pointing which obtained an effectiveness percentage 5.267%. This difference was not overly significant because the difference in value score was not too high. 2). The effectiveness of standing pointing in 9 meters was 5.108% higher 0.358% than squatting pointing of 9 meters with the effectiveness value of 4.750%.

Keywords : Effectiveness, Pointing, Squad, Stand

Pendahuluan

Di Indonesia banyak olahraga tradisional yang mudah untuk dipahami salah satunya adalah olahraga petanque. Kaki rapat, menggunakan target boka dan menggunakan bola besi adalah ciri khas nya olahraga *petanque*.

Di Indonesia, *petanque* memiliki induk organisasi yaitu Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI). *Petanque* Indonesia termasuk olahraga yang mulai berkembang, karena *petanque* memasuki Indonesia baru tahun 2011 yang di ketuai oleh Bapak Caca Isa Saleh. Perkembangan olahraga ini sangat cepat sehingga ada banyak event yang diselenggarakan oleh berbagai daerah. Oleh karena itu, tahun 2011 ajang *Asian Games* Jakarta Palembang, Indonesia sudah mengirim atlet terbaik dari berbagai daerah di Indonesia.

Untuk nomor pertandingan, olahraga ini memiliki 11 nomor pertandingan yaitu : 1. *Single man* dan *single woman* (1 orang pemain), 2. *Double man* dan *double woman* (2 orang pemain dalam setiap nomor), 3. *Triple man* dan *triple woman* (3 orang pemain dalam satu tim), 4. *Triple Mix* (3 alet dalam satu tim yang dibagi dengan 2 orang laki-laki dan 1 perempuan, maupun 2 perempuan dan satu laki-laki) 5. *Double mix* (1 orang pemain laki-laki dan 1 orang perempuan).

Olahraga *Petanque* mempunyai dua teknik dasar, yang pertama adalah teknik *pointing* yaitu teknik menghantarkan bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu (boka) sebagai target. Sedangkan teknik *Shooitng* adalah teknik yang

bertujuan untuk menjauhkna bosu lawan dengan boka. Segala bentuk permulaan permainan dimulai dari dalam lingkaran berdiameter 50 centimeter atau yang biasa disebut *circle*.

Dari beberapa pernyataan diatas, dapat kita simpulkan bahwa *Petanque* merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan mendekati bosu kita sedekat mungkin dengan boka dan menjauhkan bosu lawan sejauh mungkin dari boka untuk memperoleh poin dan semua dilakukan dari dalam *circle* dengan jarak 6 - 10 meter.

Teknik *pointing* dalam olahraga *Petanque* merupakan induk permainan dan sangat penting sehingga setiap pemain harus menguasai dengan sempurna. Dalam *pointing* terdapat 3 jenis, yaitu *rolling*, *half lob*, dan *lob*.

Setelah di amati dari atlet berbagai negara di dunia, terutama di Asia Tenggara untuk melakukan *pointing* bisa dilakukan dengan cara jongkok dan berdiri. Untuk Indonesia sendiri yang memiliki postur tubuh yang tidak terlalu tinggi bisa menyesuaikan teknik yang akan digunakan untuk melakukan *pointing*.

Seringkali di Indonesia untuk melakukan *pointing* jarak pendek sering didominasi dengan melakukan *pointing* jongkok. Akan tetapi ada juga yang melakukan *pointing* dengan berdiri sesuai dengan tingkat kenyamanan atlet. Untuk arak jauh bisa dilakukan dengan berdiri dan jongkok akan tetapi banyak atlet menggunakan teknik berdiri untuk jarak jauh.

Akan tetapi, dilihat dari fisik tubuh atlet Indonesia berbeda dengan Thailand dan Prancis. Di negara tersebut seorang pointer melakukan pointing dengan jongkok karena mereka lebih nyaman dengan teknik tersebut. Untuk jarak jauh pun mereka lebih nyaman melakukan pointing dengan jongkok.

Oleh karena banyaknya perbedaan di setiap negara, maka peneliti akan meneliti tentang lebih efektif jongkok atau berdiri untuk melakukan pointing jongkok dan berdiri untuk jarak 7 dan 9 meter.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dengan Variabel X_1 *Pointing* jarak 7 meter dan Variabel X_2 *Pointing* jarak 9 meter. Sedangkan Y atau variabel terikatnya adalah *pointing half lob*.

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *parking spot*, dimana berfungsi untuk menentukan nilai dari masing-masing lemparan bola besi yang dilakukan dari jarak 7 dan 9 meter dengan ditandai oleh *circle*. *Parking spot* sendiri terdiri dari 10 lingkaran dengan setiap lingkaran diberi nilai 1 point. Ketika bola berhenti ke lingkaran yang lebih dekat dengan boka maka akan memperoleh point lebih banyak.

Setiap responden yang diteliti mempunyai kriteria sendiri. Responden yang lebih fokus akan memperoleh nilai yang tinggi. Seorang pointer yang bagus akan mempunyai kemampuan untuk mudah membaca lawan. Dia pandai menempatkan bola supaya lawan sulit untuk mendekati boka.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan ukuran pemusatan mean dan nilai efektifitas dalam bentuk persentase. Berikut merupakan rumus yang digunakan untuk menghitung nilai efektifitas

$$\text{Mean } \bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

Keterangan:
 \bar{x} = rata-rata hitung
 x_i = nilai sampel ke- i
 n = jumlah sampel

$$\text{Efektivitas} = \frac{\text{point}}{\text{total aktivitas}}$$

Point = jumlah nilai keseluruhan lemparan

Total aktivitas = banyaknya lemparan

Pembahasan

Sesuai dari data di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa responden yang memiliki konsentrasi tinggi akan lebih mudah melakukan pointing di semua jarak. Hal itu dibuktikan karena responden yang memiliki fokus baik mempunyai nilai lebih tinggi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *pointing* jongkok pada jarak 7 meter lebih efektif dibandingkan berdiri. Hal ini ditunjukkan oleh hasil rata-rata *pointing* jongkok jarak 7 meter sebesar 5,558 % lebih besar daripada *pointing* berdiri sebesar 4,750%.

Sedangkan untuk *pointing* jongkok jarak 9 meter sebesar 5,267% lebih besar daripada *pointing* berdiri sebesar 5,108%. Kesimpulannya bahwa *pointing* jongkok lebih efektif dilakukan dari pada berdiri untuk jarak 7 meter maupun 9 meter.

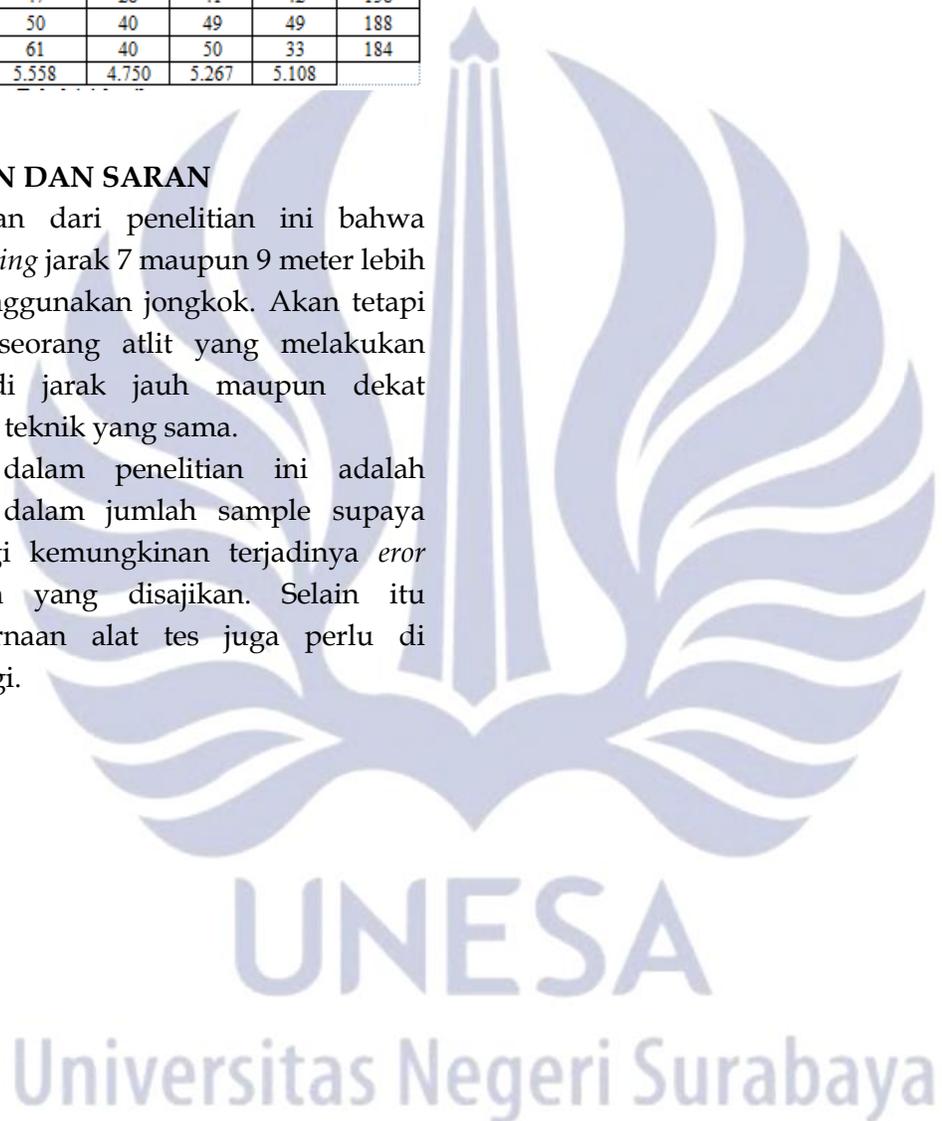
Tabel hasil *Pointing*

No	Nama	Jongkok		Berdiri		Jumlah
		7 Meter	9 Meter	7 Meter	9 Meter	
1	AP	67	64	52	71	254
2	DWK	48	66	54	57	225
3	PF	67	44	50	44	205
4	AM	56	44	51	55	206
5	ADA	48	36	58	65	207
6	DYR	66	60	54	61	241
7	AA	50	40	60	46	196
8	EFS	51	72	55	50	228
9	MUD	56	36	58	40	190
10	YSAP	47	28	41	42	158
11	REC	50	40	49	49	188
12	NZ	61	40	50	33	184
Jumlah		5.538	4.750	5.267	5.108	

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini bahwa untuk *pointing* jarak 7 maupun 9 meter lebih efektif menggunakan jongkok. Akan tetapi ada juga seorang atlet yang melakukan *pointing* di jarak jauh maupun dekat melakukan teknik yang sama.

Saran dalam penelitian ini adalah perbaikan dalam jumlah sample supaya mengurangi kemungkinan terjadinya *error* pada data yang disajikan. Selain itu penyempurnaan alat tes juga perlu di perbaiki lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, Rendi. Eko. 2018. *Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak & Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur*. Jurnal Prestasi Olahraga. Vol. 1. No. 1.
- Exercise Pedagogiques Boules. Hal 52.
- Hermawan, Iwan. 2012. *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque*.
- Kharim, Mohammad. A. 2018. Analisis Backswing Dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok Pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol. 1. No. 3.
- Kompasiana. 2016. Mengenal Lebih Dekat Cabang Olahraga Eksibisi di PON XIX Jawa Barat, (Online), (<http://www.kompasiana.com/widodo.surya.putra/mengenal-lebih-dekat-cabang-olahraga-eksebisidiponxixjawabarat-57c940c403b0bdc842ceb68a> diakses pada 1 Desember 2018)
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa Univerty Press.
- Nala, I Gusti N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik*. Denpasar: Udayana University Press.
- Ramadhan, Syamsul. 2017. Perlengkapan Dan Peraturan Petanque (Online), (<http://paolahraga.blogspot.com/2017/11/perlengkapan-dan-peraturan-petanque.html> diakses pada 15 Januari 2019).
- Shaleh, I. C. 2012. *Aturan Petanque*. Jakarta.
- Souef, G. 2015. *The Winning Trajectory*. Malaysia: Copy media.
- Sriundy, M. I. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung:Alfabeta.