

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA *BODY BALANCE* TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA OLAHRAGA PETANQUE

MOH. HUSNULLAH ANAM*, NURKHOLIS

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*moh.husnullahanam16060474161@mhs.unesa.ac.id *nurkholisnurkholis@unesa.ac.id

ABTRAK

Petanque adalah olahraga yang bentuk permainan *boules* yang berjuannya menghantarkan bosi ketarget atau sasaran yang di inginkan dengan bola kayu yang di sebut jack dan kaki harus berada di lingkaran kecil atau *circle*. Yang dimaikan oleh dua tim diatas sebidang tanah yang rata, petanque memiliki dua teknik yaitu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* teknik mendekatkan *Boules* kesasaran. *Shooting* men embak *boules* lawan. Dalam melakukan shooting dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor ini merupakan indikator keberhasilan prestasi seorang atlet. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis menggunakan metode deskriptif, karena menggambarkan besar sumbangan dari media *body balance* terhadap hasil shooting pada olahraga petanque. Dari data yang diolah, secara keseluruhan memberikan rerata yang di peroleh antara rerata *pretest* dan *posttest* yaitu 9.40 menjadi 16.40. Hasil data uji hipotesis *dependent sample t-test* yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif alat media *Body Balance* terhadap hasil *shooting*.

Kata Kunci : Pengaruh Penggunaan Media *Body Balance* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Olahraga Petanque.

Abstract

Petanque is a sport in the form of a game of boules that aims to deliver the target or desired target with a wooden ball called a jack and the feet must be in a small circle Which is played by two team son a flat piece of land, petanque has two techniques, namely pointing and shooting. Pointing is a technique to bring Boules closer to the target. Shooting is shooting the boules of the opponent. Shooting is influenced by various factors, such as physical, technical, tactical, and mental factors. This factor is an indicator of athlete's successful achievement. In this study using a quantitative approach with analysis using descriptive methods, because it illustrates the large contribution of body balance media to the shooting results in petanque sports. From the processed data, as a whole, the average obtained between the pretest and posttest means is 9.40 to 16.40. The results of the dependent sample t test hypothesis test data that have been carried out with the help of SPSS also show that there is a positive effect of the Body Balance media tool on the shooting results.

Keywords : *Effect of Using Body Balance Media on Shooting Results in Petanque Sports.*

PENDAHULUAN

Olahraga Petanque yaitu permainan *boules* tujuan menghantarkan bosi ketarget atau sasaran yang di inginkan boka, kaki berbeda *Circle* (*Congfederation Modiale Sprot Boules*,2015). Permainan *Petanque* terdiri beberapa nomer pada cabang olahraga Petanque : *Triiple*, *Double*, *Siglle*, *Triplemix* ,*Doublemix*, serta *Shooting game*. (Shouef , 2015 :1).

Tehnik olahraga Petanque ada 2 macam *Pointing* untuk menghantar bosi kearah sasaran (*jack*) sedekat-dekatnya. *Shooting* merupakan salah satu dasar permainan Petanque yang dikuasai pemain sebab dengan *Shooting* bisa menambah poin atau bisa menjadikan seri. (Ayu Tyas: 2017).

Berdasarkan mekanika utamanya permainan Petanque termasuk olahraga yang mempunyai tujuan keteepatan maksiimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangan (Hermawan,2012:17).Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 di Jawa Barat cabang olahraga ex sebis hasil poin nomer *Shooting* hanya berkisar 30 poin, padahal keseluruhan 100 poin (FOPI,2016). Hal ini menunjukkan bahwa hasil belum memenuhi 50% dari poin penuh.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting*. Di bedakan 2 adalah internal dan eksternal, yaitu kecemasan, ketegangan, kurang fokus atau konsentrasi, kurang percaya diri, dan ragu. Dan faktor eksternal di antaranya bunyi keras, cahaya yang berkilau seperti petir dan *flash* kamera, dan melihat suatu benda yang bergerak. Faktor tersebut sering dijumpai pada olahraga petanque, karena setiap akan melakukan lemparan *shooting* apabila badan kita bergerak sedikit akan merubah arah bola *Shooting* yang di kehendaki. Maka penggunaan *Body Balance* pada Olahraga Petanque sangat penting. kemampuan menjaga sikap posisi badan tepat pada saat tegak maupun bergerak. Penguasaan kesetimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga (rumah siput). (Widiastuti: 2015). Cabang olahraga Petanque yang memerlukan keseimbangan yang diam Keseimbangan statis diperlukan saat melaksanakan menembak agar lontaran yang perolehan kena target serta mempertahankan sikap optimal.

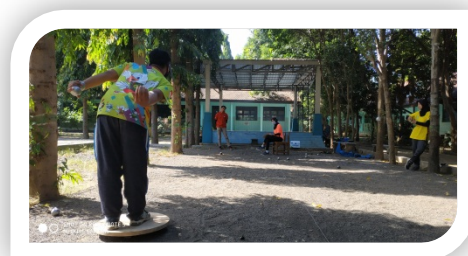
METODE

Dalam penelitian ini menggunakan Desain penelitian adalah *pretest-posttest design*. Menurut Sugiono (2017:72) desain metode penelitian eksperimen digunakan agar terdapat pengaruh atau tidaknya hubungan antara sebab dan akibat terhadap dua kondisi yang terkondisikan. Dalam desain ini menggunakan (*one group pretest-posttest design*), menganalisa data menggunakan statistik kuantitatif. Data yang sudah terkumpul dianalisa dengan SPSS (*Statistical Product and Sarver Solutions 2.0*). Analisis data Pretest dan Posttest menggunakan uji t dependent. Samples t-test sebab memiliki efek pengaruh peningkatan media *body balance* terhadap hasil *shooting* pada olahraga petanque. Data dari Penelitian ini diambil dari 10 (sepuluh) atlet petanque Kota Probolinggo yang sudah mempunyai pengalaman bermain di ajang daerah dan nasional. Dan memiliki dan mengauasi *shooting* olahraga petanque.

Berikut ini adalah alat yang akan digunakan penelitian :



Gambar 1. Alat Body Balance



Gambar 2. Atlet Diatas Body Balance

Berikut ini merupakan SOP media Body Balance :

1. Kaki kanan terlebih dahulu memijak alat *body balance*, kemudian kaki kiri memijak alat *body balance*.
2. Selanjutnya menemukan titik keseimbangan

di atas alat *body balance*.

3. Setelah menemukan titik keseimbangan di atas alat *body balance*, lalu memegang bosi.
4. Lalu pandangan mata lurus kedepan dan fokus pada target yang akan di shooting.
5. Baru kemudian melakukan *shooting* di atas alat *body balance*.
6. Dan mengukur tingkat keberhasilan *shooting* di atas alat *body balance*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisa data menggunakan statistik kuantitatif. Data yang sudah terkumpul dianalisa dengan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions 2.0*). Analisis data Pretest dan Posttest menggunakan uji *t dependent Samples t-test*.

Data hasil pengukuran keterampilan *Shooting* yang didapat eksperimen yakni pertama dan akhir. Data awal di peroleh *pretest* dilaksanakan dini *treatment*, sedangkan data akhir diperoleh dari *posttest* yang dilakukan setelah *treatment*. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting* menunjukkan bahwa skor tertinggi adalah 23, sedangkan skor terendah 5. Rata-rata hasil *Pretest* 9.40 dan hasil Rata-rata untuk *posttest* sebesar 16,40. Dengan data yaitu :

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Kelompok	N	Rerata	Rendah	Tinggi
Pretest	10	9.40	5	15
Posttest	10	16.40	12	23

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan digunakan berdistribusi normal atau tidak. Singgih santoso (2014 : 75) menyebutkan bahwa penggunaan statistik nonparametrik jika jenis data yang akan di analisis adalah normal atau ordinal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	Pretest	Posttest
Media Body Balance	0.132	0.525
Keterangan	>0.05	>0.05
Status	Normal	Normal

Berdasarkan data diatas bila kepastian berdasarkan nominal probabilitas >0,05 termasuk pebagiannya konvensional. Ditemukan *Sig* penghitungan diatas yakni *pretest* 0,132, sedangkan *posttest* 0,525. Sejumlah signifikasi kolom sudah ditetapkan 0,05 berdasarkan yang sudah di tentukan, dalam *pretest* distribusi normal sebab 0,132>0,05 untuk *posttest* berdistribusi normal karena 0,525>0,05.

B. Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	Pretest	Posttest
N	10	10
Analisis	Jika Probabilitas >0,05	
Keterangan Sig	0,13	
Status	Homogenitas	

Berdasarkan data diatas jika diambil keputusan pada angka probabilitas>0,13 maka termasuk dalam varian yang sama atau homogen. Dapat diketahui bahwa probabilitas pada perhitungan di atas adalah 0,13 untuk sementara signifikansi kolom sudah ditentukan yakni 0,05. Berdasarkan tersebut maka keduanya dikatakan termasuk dalam varian yang sama atau homogen.

C. Uji dependent Samples T-Test

Dalam hal ini dilaksanakan *dependent samples t-test*. Perolehan hasil keterampilan *shooting pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Dependent Samples t-test

Variabel	Pair	T	Si(2-Tailed)	Status
Media Body Balance	Pretest- Posttest	-8.720	0.000	H ₀ Ditolak

Kedapatan skor T-hitung permainan *shooting pretest* dan *posttest* adalah 8.720 kemungkinan (sig.) 0.000, karena Probabilitas (sig.) 0.000<0.05lalu H₀ ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang meningkat dari media *body balance* terhadap perolehan *shooting* pada olahraga petanque. Berdasarkan hasil *shooting*

pada pengolahan data tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh penggunaan media body balance memberikan pengaruh besar terhadap hasil shooting pada olahraga petanque.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengaruh Penggunaan Media Body Balance Terhadap Hasil Shooting, memiliki sumbangan positif terhadap hasil shooting. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi fisik berperan penting dalam pencapaian prestasi. Dan dari hasil penelitian menyatakan bahwa, keseimbangan berperan penting atas keberhasilan melakukan shooting. Keseimbangan statis berperan dalam mempertahankan posisi tubuh saat sebelum sampai setelah melakukan lemparan.

posisi tetap atau statis lebih diunggulkan dari pada posisi bergerak untuk mendapatkan ketepatan shooting. Atlet dengan memiliki stability skill yang baik. Akan mampu menyesuaikan dengan cepat dan akurat terhadap perubahan-perubahan gerakan untuk mempertahankan posisi tetap stabil atau seimbang. Dengan stability skill yang baik, atlet dapat berkonsentrasi penuh dalam melakukan shooting dan tepat sasaran.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen tentang Pengaruh Penggunaan Media *Body Balance* Terhadap Hasil Shooting Pada Olahraga Petanque Kota Probolinggo di dapatkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media *Body Balance* terhadap hasil *shooting* mengalami perubahan secara positif dan meningkat.

SARAN

1. Perlu ditambah jumlah pengulangan pada item tes *shooting*, untuk menambah nilai dan mengurangi unsur ketidak sengaja an dalam pengambilan data.
2. Perlu dilakukan pengkajian tentang instrumen tes supaya lebih cocok dipakai dalam pengambilan data.
3. Hasil penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum, sebab ada kesalahan dan kekurangan dalam penilaian variabel yang diteliti, sehingga perlu dilakukan pengkajian dan pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. Tyas. 2017. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Club. Surabaya. UNESA.
- Fopi..2016...*Hasil..Pertandingan..PON..XIX..Jawa..Barat..Eksepsi..Petanque...*Bekasi: Indonesia
- Hermawan, iwan. 2012. Gerak dasar permainan olahraga petanque. deputy pemberdayaan olahraga Kemenpora: Jakarta.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Santoso, Singgih. 2014. Panduan Lengkap SPSS Versi 20 (Edisi Revisi). Jakarta : Elex Media komputino.
- Shouef, G. 2015. *The winning Trajectory. Malaysia* : copy media
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Jakarta Rajawali Press