

# PERBANDINGAN MODIFIKASI PENGGUNAAN MEDIA *SHOOTING PLATE* DAN *HURDLE BLOCK* TERHADAP HASIL LATIHAN PADA OLAHRAGA *PETANQUE*

Ferry Ahmad Ardiansyah

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

E-mail: [ardiansyahahmad6@gmail.com](mailto:ardiansyahahmad6@gmail.com)

## Abstrak

Di dalam sebuah program latihan diperlukan media latihan yang memiliki fungsi untuk memudahkan atlet dalam melaksanakan latihan dan dapat meningkatkan kemampuannya. Media latihan bertujuan untuk meningkatkan proses pelatihan agar dapat berkualitas dan berpengaruh terhadap kualitas latihan. Maka dari itu pada penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dua jenis media latihan diantaranya adalah media dengan menggunakan *hurdle block* dan *shooting plate* terhadap *point shooting* pada cabang olahraga *petanque*.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini membandingkan dua kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif analisis, uji normalitas, uji homogenitas, uji *independent samples t-test*, uji *paired sample t-test*. Hasil dari penelitian ini adalah perbandingan kelompok *hurdle block* dan *shooting plate* terhadap *point shooting* menunjukkan nilai *sig 2-tailed* ( $p > 0,05$ ), perbandingan kelompok *hurdle block* dan kelompok *shooting plate* menunjukkan nilai *sig 2-tailed* ( $p > 0,05$ ).

**Kata Kunci:** *Hurdle block*, Latihan, Media, *Petanque*, *Shooting Plate*

## Abstract

*An exercise media has needed that was function to facilitate athletes in carrying out exercises and can improve their abilities. The training media can be used to improve process and quality of training. Therefore this study aims to compare the two types of exercise including the using hurdle blocks and shooting plates against point shooting in petanque sports. The research method used quantitative with a descriptive approach. This study compared the two groups that were given different treatments. Data analysis techniques use descriptive analyze, normality test, homogeneity test, independent samples t-test, test paired sample t-test.*

*The results of this study are the comparison of groups hurdle block and shooting plate to point shooting shows sig 2-tailed value ( $p > 0.05$ ), comparison of hurdle block group and shooting plate group shows sig 2-tailed value ( $p > 0.05$ ). The conclusion of this study is that there no significant difference between the hurdle block and shooting plate groups on the shooting point of the petanque sport. There were no significant differences between the hurdle block and shooting plate groups on the shooting point of the petanque sports.*

**Keywords:** *Hurdle block*, Training, *Petanque*, *Shooting Plate*.

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga petanque berasal dari Perancis merupakan permainan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal atau disebut *bosi*, mendekati bola target yang terbuat dari kayu atau disebut *boka*. Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di tanah keras, gravel, batu, pasir dan rumput. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Perancis. Namanya berasal dari *Les Ped Tanco* dalam dialek Provencal berbahasa Occitan, yang berarti “kaki rapat”. Federasi Internasional Petanque dunia dibawah naungan *FIPJP* (Federation Internationale de Petanque et jeu Provencal) sedangkan untuk wilayah asia dibawah *APSBC* (Association Petanque and Sport Boules Confederation). (FOPI, 2012).

Olahraga petanque mempunyai 2 tahapan bermain yaitu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* merupakan cara untuk *menghantarkan* bosi sedekat mungkin dengan boka. *Shooting* merupakan cara untuk menjauhkan bosi lawan dari boka dengan membidik bosi lawan, kemudian berusaha menjatuhkan bosi kita tepat pada sasaran dan mendorongnya jauh. *Shooting* lebih banyak dilakukan dengan berdiri, karena pandangan lebih luas dan posisi lebih stabil. (Souef, 2015). *Shooter* petanque sama dengan pencetak gol pada *American Football*. Mereka dipanggil kedalam permainan, melakukan pekerjaan yang sederhana serta terdefinisi dengan baik. Bagian yang paling sulit dari *shooting* adalah pola pikir dan reaksi pemain tidak dalam posisi tertekan atau stres. Sama dengan *pointing*, *shooting* mempunyai tiga lemparan standar yang bervariasi dari keluaran, ketinggian, kekuatan dan penerapannya. (Putman, 2011)

Menurut Souef (2015: 54) *Shooting: you have to be mentally strong to maintain a good level of shooting throughout a game or competition*. Pada saat melakukan *shooting*, kamu membutuhkan mental yang kuat untuk mempertahankan tingkat tembakan yang baik selama perandingan atau kompetisi. Psikologis sangat mempengaruhi saat melakukan *shooting* dan tidak ada keraguan antara kamu mengenai bola atau tidak. Ketika kamu menjatuhkan bola di belakang bola mungkin itu adalah tembakan yang bagus, namun jika gagal itulah kesulitan seorang *shooter*. Namun *shooting* lebih mudah dari pada *pointing* karena lebih kepada mekanisme gerak. Seorang *shooter* harus mampu mengatur ritme lemparan yang bagus untuk mengurangi kesalahan. Seorang pemain *petanque* dituntut dapat melakukan teknik *shooting* dengan efisien supaya dapat memperbesar peluang kemenangan dalam sebuah pertandingan. Seorang pemain atau tim yang mampu melakukan *shooting* dengan efisien, dapat dipastikan

90% akan memenangkan pertandingan karena dimanapun posisi bosi lawan mampu dijauhkan dari boka untuk mendapatkan point lebih banyak. Seorang pemain *shooter* lebih banyak mempunyai postur tubuh yang tinggi dan lengan yang panjang untuk memperbesar serta mencapai jangkauan terjauh, selain itu pandangan akan semakin luas.

Dalam sebuah pertandingan *petanque* mampu dimainkan selama 1 hingga 2 jam, dan seorang pemain mampu melakukan *shooting* sebanyak lebih dari 15 kali. Penguasaan lapangan dan melawan rasa percaya diri yang berlebih juga harus mampu diatasi. Karena pada saat pertandingan kita akan berhadapan dengan lawan yang mempunyai karakter berbeda-beda. Maka dari itu diperlukan konsistensi dalam melakukan *shooting* dengan tepat dan fokus terhadap target serta mempersepsikan jatuhnya bola tepat pada sasaran sehingga tidak merugikan diri sendiri dan tim. Atlet pemula dan tingkat lanjut membutuhkan peningkatan keterampilan bermain petanque, terutama pada teknik *shooting*.

Permasalahannya banyak atlet yang karakter teknik *shooting* nya masih belum sempurna, dalam artian bola masih sering jatuh jauh sebelum bola target. Selain itu, banyak juga yang tingkat akurasi nya rendah. Hal ini terbukti saat pertandingan maupun sesi latihan *shooting* yang dilakukan belum konsisten tepat mengenai sasaran, atau bola jatuh di sebelah kanan atau kiri target. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah yang muncul yaitu, Belum diketahui media untuk melatih titik jatuh bola saat *shooting*. Maka penulis sebagai pelaku dalam olahraga *petanque* merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Perbandingan modifikasi penggunaan media *shooting plate* dan media *hurdle block* terhadap hasil *shooting* pada olahraga *petanque*”.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan kuantitatif. Data yang diperoleh dari pengukuran dengan berbagai instrumen diolah menggunakan perhitungan *SPSS for windows 20.0*. Lokasi penelitian dan pengambilan data terdapat di kota kediri nusantara petanque klub dengan 12 orang atlet sebagai sampel penelitian.

**Tabel 1. Desain / Paradigma Penelitian**

<i>Class</i>	<i>Group</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
<i>Experiment</i>	A <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
	A <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

Desain penelitian ini menggunakan *Pre test-Post test grup design*.

Information of table :

- A<sub>1</sub> : Experiment Class Group 1  
 A<sub>2</sub> : Experiment Class Group 2  
 O<sub>1</sub>,O<sub>3</sub> : science Proscces Skill Pretest  
 O<sub>2</sub>,O<sub>4</sub> : science Proscces Skill Postest

### A. Variable penelitian

Variable bebas (X), terdiri dari :

- X<sub>1</sub> : latihan menggunakan *Shooting plate*  
 X<sub>2</sub> : Latihan menggunakan *Hardle block*

Variable terikat (Y) yaitu hasil latihan *shooting*

### B. Teknik analisis data

Untuk mendapatkan data, dalam penelitian ini dilakukan Uji tes :

- Deskripsi data
- Uji normalitas
- Uji homogenitas
- Uji T

## 3. HASIL

Sebuah penelitian bertujuan salah satunya untuk memberikan sebuah informasi yang baru. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan modifikasi penggunaan media *shooting plate* dan media *hurdle block* terhadap hasil *shooting* pada olahraga *petanque*". Hasil penelitian yang diperoleh akan dianalisis menggunakan rumus-rumus statistic dan diuraikan dalam bentuk deskriptif.

Tabel 2 Deskriptif *statistic* data pada kelompok *hurdle block*

	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
<b>PRE TEST HURDLE</b>	6	12	23	17,67	4,761
<b>POST TEST HURDLE</b>	6	11	23	16,83	4,579
<b>Valid N (listwise)</b>	6				

Berdasarkan data yang ditampilkan oleh tabel 2 merupakan tabel yang menampilkan data deskriptif point *shooting* pada kelompok yang diberikan latihan dengan menggunakan media *hurdle block*. Data yang ditampilkan pada tabel 2 adalah sebagai berikut ;

- a. Rata-rata nilai *pre-test* pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan media *hurdle block* adalah 17,67. Nilai point *shooting*

minimum sebesar 12 dan nilai maksimum sebesar 23.

- b. Rata-rata nilai *post-test* pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan media *hurdle block* adalah 16,83. Nilai point *shooting* minimum sebesar 11 dan nilai maksimum sebesar 23.

Tabel 3 Deskriptif *statistic* data pada kelompok *shooting plate*

	N	Minim um	Maxim um	Mean	Std. Deviation
<b>PRE TEST</b>	6	10	11	10,50	0,548
<b>POST TEST</b>	6	3	24	14,67	7,789
<b>Valid N (listwise)</b>	6				

Berdasarkan data yang ditampilkan oleh tabel 3 merupakan tabel yang menampilkan data deskriptif point *shooting* pada kelompok yang diberikan Latihan dengan menggunakan media *shooting plate*. Data yang ditampilkan pada tabel 3 adalah sebagai berikut ;

- a. Rata-rata nilai *pre-test* pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan media *shooting plate* adalah 10,50. Nilai point *shooting* minimum sebesar 10 dan nilai maksimum sebesar 11.
- b. Rata-rata nilai *post-test* pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan media *shooting plate* adalah 14,67. Nilai point *shooting* minimum sebesar 3 dan nilai maksimum sebesar 24.

Tabel 4 Uji normalitas data kelompok *hurdle block*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig.
<b>PRE TEST HURDLE POST TEST HURDLE</b>	0,216	6	0,200*
	0,152	6	0,200*

Suatu data dikatakan berdistribusi normal jika nilai *Sig.* lebih dari 0,05. Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Nilai *sig pre-test hurdle block* sebesar 0,200 yang memiliki arti bahwa data berdistribusi normal.
- b. Nilai *sig post-test hurdle block* sebesar 0,200 yang memiliki arti bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 5 Uji normalitas data kelompok *shooting plate*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig.
<i>PRE TEST</i>	0,319	6	0,056
<i>POST TEST</i>	0,166	6	0,200*

Suatu data dikatakan berdistribusi normal jika nilai *Sig.* lebih dari 0,05. Berdasar tabel 5 dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Nilai *pre-test shooting plate* sebesar 0,056 yang memiliki arti bahwa data berdistribusi normal.
- Nilai *post-test shooting plate* sebesar 0,200 yang memiliki arti bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 6 Uji homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>PRE TEST</i>	11,634		10	0,007
<i>POST TEST</i>	2,562		10	0,141

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui bahwa nilai *pre test* menunjuk kan *p value* sebesar 0,007. Lebih kecil 0,05. maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak signifikan sehingga pada data *pre test* tidak homogen. Kemudian pada data *post test* diketahui bahwa nilai *post test* menunjuk kan *p value* sebesar 0,141 lebih besar dari pada 0,05 . maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut signifikan sehingga pada data *post test* data tersebut bersifat homogen.

#### Uji beda kelompok hurdle block

Data yang telah diuji dengan menggunakan uji *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dikatakan bahwa nilai *p value* sebesar 0,345 pada taraf signifikansi 0,744 (>0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil *pre test* dan *post test* latihan menggunakan media *hurdle block*.

#### Uji beda kelompok shooting plate

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dikatakan bahwa nilai *p value* sebesar -1,325 pada taraf signifikansi 0,243 (>0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan pada

hasil *pre test* dan *post test* latihan menggunakan media *shooting plate*.

#### Uji t sampel berbeda

Berdasarkan data yang telah diuji dengan menggunakan uji *independent sample t-test* yang bertujuan untuk menguji perbandingan nilai *post test* antara kelompok media *hurdle block* dengan *shooting plate*. menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,587 pada taraf signifikansi (2-tailed) sebesar 0,570 (>0,05), maka data tersebut tidak signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbandingan antara hasil latihan atau nilai *post test* menggunakan media *hurdle block* dengan *shooting plate*.

#### 4. PEMBAHASAN

Metode menggunakan media hurdle blok pada penelitian ini bertujuan untuk melatih titik jatuh dan lambungan bola saat seorang atlet melakukan shooting. Pada pelaksanaannya atlet yang masuk dalam kelompok hurdle block rata-rata mengalami peningkatan kemampuan shooting pada lambungan bola dan titik jatuh bola.akan tetapi tingkat akurasiya masih kurang. Hal ini terjadi para atlet lebih berkonsentrasi dalam melambungkan bola untuk menghindari halangan, atau dalam hal ini disebut media hurdle block.

Sehingga tujuan awal pada metode latihan menggunakan media ini terabaikan. Melihat dari analisis gambaran di atas, media *hurdle block* lebih cocok digunakan untuk latihan meningkatkan filling bola pada saat atlet melakukan *shooting*.

Pada kelompok atlet yang mendapatkan perlakuan menggunakan media *shooting plate*, mereka mampu berkonsentrasi secara penuh kepada bola target tanpa ada gangguan atau konsentrasi terhadap hal lain. Hal ini menyebabkan tingkat keberhasilan dalam mengenai bola target lebih efektif di bandingkan kelompok hurdle block. Karena pada kelompok ini mereka berkonsentrasi pada bola target.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa media shooting plate lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan shooting dari pada media hurdle block.

#### 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sehingga data dapat terkumpul dan dapat diolah serta dianalisis menggunakan rumus-rumus statistika sehingga dapat menjawab rumusan penelitian yang pada akhirnya dapat disimpulkan sebagai berikut ;

1. Tidak terdapat perbandingan yang signifikan pada kelompok yang diberikan latihan dengan menggunakan media *shooting plate* terhadap peningkatan point *shooting*
2. Tidak terdapat perbandingan yang signifikan pada kelompok yang diberikan latihan dengan menggunakan media *hurdle block* terhadap peningkatan point *shooting*
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan latihan dengan media *shooting plate* dan *hurdle block* terhadap peningkatan point *shooting*.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, lindungan, serta semua kecukupan dalam setiap nafas hidupku.
2. Kedua orang tua saya Bapak Suprijono, Ibu Salma dan saudara kandung saya yang selalu memberikan doa, pengorbanan dan tauladan yang terbaik demi masa depan saya yang lebih baik.
3. Dr. Nurkholis, M.Pd. terimakasih telah membimbing saya dalam cabang olahraga *petanque* ini sehingga saya mampu berprestasi.
4. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. dan Dr. Or. Gigih Siantoro, M.Pd. selaku dosen penguji saya.
5. Rekan - rekan atlet dan pada pelatih *petanque* FOPI kota Kediri yang sudah memberikan waktu dan tenaga untuk kelancaran penelitian ini.
6. Para senior atlet *petanque* UNESA yang sudah memberi support dan bantuan pada penelitian ini.
7. Skuat kuwartet yang telah memberi semangat saat di bangku kuliah.

#### REFERENSI

- FOPI \_\_\_\_\_. 2012. *Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologis.
- Hendrayana, Yudi. 2015. "The Roles of Kinesthetic Perception, Adaptation, and Agility in Football Skils of Football School Students in Bandung City". *Journal for Youth, Sports & Health Education*. Vol. 1(1): hal 85-98.
- Hermawan, Iwan. 2012. *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque*.
- Borba, M. C. (2016). "Blended learning, e-learning and mobile learning in mathematics education," vol. 48, pp. 589-610,
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. Vol 8 (1).