

## **PENGARUH LATIHAN TARGET *CONE* DAN BAN TERHADAP HASIL KETEPATAN *SHOOTING* JARAK 9 METER PADA ATLET *PETANQUE* DI KABUPATEN BREBES**

**Vebriana Khofifah, Maftukin Hudah dan Bertika Kusuma**

Universitas PGRI Semarang Jawa Tengah, Indonesia

Email: vebrianafifah@gmail.com, maftukinhudah10@upgris.ac.id dan bertikakusuma@gmail.com

### **Abstract**

*Petanque is a form of sports game that aims to throw an iron ball closer to the wooden ball. This study aims to determine how much influence target training has on cone and tire on the results of accuracy shooting at 9 meters for athletes Petanque Brebes. In this research, the type of research used is quantitative research with the research method of Quasi Experimental Design. While the research design used Two Groups Pretest-Posttest Design. The sample used was 8 athletes Petanque Brebes Regency. The results showed that the increase in target training cone and tire to the results of the accuracy of shooting 9 meters based on the results of the calculation of the table Test of Homogeneity of Variances obtained the value of Sig = 0.069. Homogeneity with a significance level of 5% or 0.05, indicates that the Sig value is  $0.069 > 0.05$ , so for the overall hypothesis variable  $H_0$ : accepted. The conclusion of this study is the effect of target training cone and tire on the results of the accuracy of shooting a distance of 9 meters at Petanque athletes in Brebes Regency.*

**Keywords:** cone target; tires; shooting accuracy 9 meters petanque distance

### **Abstrak**

Petanque adalah salah satu bentuk permainan olahraga yang bertujuan untuk melemparkan bola besi dekat ke arah bola kayu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan target *cone* dan ban terhadap hasil ketepatan *shooting* jarak 9 meter pada Atlet *petanque* Brebes. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi Experimental Design*. Sedangkan desain penelitian menggunakan *Two Grup Pretest-Posttest Design*. Sampel yang digunakan sebanyak 8 Atlet *petanque* Kabupaten Brebes. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatnya latihan target *cone* dan ban terhadap hasil ketepatan *shooting* jarak 9 meter berdasarkan hasil dari hitung tabel *Test of Homogeneity of Variances* diperoleh nilai Sig = 0.069. Homogenitas di Sig sebesar 5% atau 0.05, terlihat bahwa nilai Sig  $0.069 > 0.05$ , maka untuk keseluruhan variabel hipotesis telah di terima. Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh latihan target *cone* dan ban terhadap hasil ketepatan *shooting* jarak 9 meter pada Atlet *petanque* di Kabupaten Brebes.

**Kata Kunci :** *cone*; ban; ketepatan *shooting* jarak 9 meter *petanque*

## Pendahuluan

Olahraga yaitu aktivitas melatih tubuh seseorang untuk jasmani dan rohani. Olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu (Setiyawan 2019). Menurut Undang-Undang No 3 Tahun 2005 menyatakan pelaku olahraga adalah seti orang atau kelompok yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi olahraga pembinaan dan ketenaga keolahragaan. Olahraga sudah menjadi kebutuhan manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna untuk kesegaran, meningkatkan kebugaran dan kesehatan.

Menurut (Agustina dan Priambodo 2017) ada banyak cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada ajang olahraga baik tingkat nasional maupun internasional, sehingga mulai diperkenalkan cabang olahraga baru (eksibisi) pada *event* bergengsi Pekan Olahraga Nasional (PON) seperti arum jeram, bola tangan, *rugby*, basket 3x3, *gateball*, *korfball* dan *petanque*. Di Indonesia sendiri masih banyak cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan dalam ajang Nasional dan Internasional. Perkembangan olahraga di Indonesia makin bertambah dengan adanya olahraga baru yang masuk ke Indonesia terutama cabang olahraga *petanque*.

*Petanque* sendiri merupakan cabang olahraga yang baru masuk di Indonesia. *Petanque* adalah salah satu bentuk permainan olahraga yang bertujuan untuk melemparkan bola besi mendekat ke arah bola kayu. Olahraga *petanque* merupakan olahraga tradisional asal negara *Prancis* pada tahun 1907 permainan itu lahir, Namanya berasal dari *Provencal* “*ped tanco*”, artinya “kaki rapat”. Federasi Internasional *petanque* dunia dibawah naungan FIPJP (*Federasi Internasional de Petanque Jeu Provencal*). *Petanque* merupakan permainan yang cukup sederhana dengan sangat cepat siapa saja bisa bermain *petanque*. Karakteristik dari *petanque* yang bagus sekali secara sosial, orang bisa berkumpul antar teman, rekan, murid-murid dan keluarga di dalam aktivitas olahraga yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya.

Menurut (Eko Cahyono 2018) ada beberapa teknik dalam permainan olahraga *petanque* yaitu ada dua teknik lemparan. Teknik pertama yaitu *pointing* adalah jenis lemparan unutup mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan. Ada beberapa cara melakukan teknik *pointing*, yaitu: *roll*, *half/soft lob*, *high lob*. Teknik *shooting* yaitu suatu teknik lemparan yang dilakukan tim untuk menjauhkan bola lawan dari target. Ada beberapa cara lemparan *shooting*, yaitu : *shot on the iron*, *short shot*, *ground shot*. Karakter di dalam olahraga *petanque* yakni membutuhkan akurasi. Nomer yang dipertandingkan pada cabang olahraga *petanque*, yaitu: *tripel women*, *tripel man*, *double women*, *double man*, *single women*, *single man*, dan *shooting*. Pada nomer pertandingan nomer *shooting game* dilakukan dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter, dengan *point* yang bisa didapat 0 *point* untuk *shooting* yang tidak mengenai target atau sasaran, 1 *point* untuk *shooting* yang mengenai sasaran namun tidak terlalu tepat sehingga hanya menyenggol sasaran saja, 3 *point* untuk *shooting* yang tepat

sasaran namun sasaran tersebut keluar dari arena lapangan *shooting game*, dan 5 point untuk tiap *shooting* berhasil berhenti didalam area lapangan *shooting game*. Menurut (Sutrisna, Asmawi, dan Pelana 2018), Universitas Negeri Jakarta dalam penelitian yang berjudul “Model Latihan Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula” hasil penelitian terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwasanya hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal yang berjumlah 356 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan *shooting* yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau *post test* untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data berjumlah 557, jadi model latihan *shooting* *petanque* ini efektif untuk mengembangkan latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk atlet pemula. Menurut (Lubis dan Permadi 2020), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Imagery* Dan Tanpa Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Game Atlet *Petanque* Undikma” hasil penelitian yang telah diperoleh bahwa: terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* game atlet *petanque* Undikma dengan nilai rata-rata pretest sebesar 4,7143 meningkat menjadi 13,000 dan terdapat pengaruh tanpa latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* game atlet *petanque* Undikma dengan nilai rata-rata pretest sebesar 3,4286 meningkat menjadi 10,0000. Selanjutnya terdapat perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* game atlet *petanque*.

*Petanque* di Indonesia tergolong olahraga yang mulai berkembang, *petanque* sendiri memasuki Indonesia tahun 2011. *Petanque* dipertandingkan pada *event* seperti KEJURDA, KEJURNAS, POMNAS, PON, SEA GAMES, dan *event* terbuka nasional lainnya. Sedangkan induk organisasi *petanque* di Indonesia yaitu Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI). Olahraga *petanque* di Brebes saat ini sudah mulai berkembang. Cabang olahraga *petanque* Brebes berdiri pada tanggal 8 Maret 2017, untuk sekarang jumlah total ada 20 atlet diantaranya pelajar, mahasiswa, dan dewasa. Brebes dalam cabang olahraga *petanque* juga sudah banyak mengikuti *event* seperti KEJURPROV, PRA PORPROV, PORPROV, OWABONG, ANIVERSARY FOPI JATENG, ANIVERSARY FOPY JATENG KE 3, BANYUMAS, BOGOWONTO, KEJURNAS KOTA SEMARANG, SINGLE UNNES. Namun, olahraga *petanque* di Brebes dalam perkembangan latihan bermain game dan melempar bola belum banyak yang memahami cara dan teknik yang benar saat melakukan gerakan lemparan bosi. Dilihat dari beberapa pertandingan yang telah diikuti oleh atlet *petanque* Brebes dalam lemparan *shooting* masih sering tidak mengenai target.

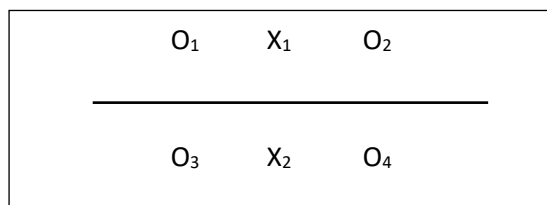
Oleh karena itu, melihat atlet *petanque* Brebes masih kurang konsisten pada saat melakukan *shooting* dikarenakan kurangnya variasi latihan sehingga tidak maksimal saat melakukan lemparan. Berdasarkan uraian masalah tersebut peneliti ingin memberikan variasi latihan menggunakan *cone* dan ban. Dengan begitu peneliti memilih judul penelitian: “Pengaruh latihan target *cone* dan ban terhadap hasil ketepatan *shooting* jarak 9 Meter pada Atlet *Petanque* di Kabupaten Brebes”. Tujuan

Pengaruh Latihan Target *Cone* dan Ban terhadap Hasil  
Ketepatan *Shooting* Jarak 9 Meter pada Atlet *Petanque* Di Kabupaten Brebes

penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh latihan target *cone* dan ban terhadap hasil ketepatan *shooting* jarak 9 meter pada atlet *petanque* Brebes serta mengetahui mana yang efektif diantaranya latihan *cone* dan ban. Manfaat penelitian latihan target *cone* dan ban digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan hasil ketepatan *shooting* dan menambah variasi latihan shooting *petanque*, serta menambah prestasi dalam nomer *shooting game petanque*.

**Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dan metode penelitian *Quasi Experimental Design*. Sedangkan desain penelitian menggunakan *Two Grup Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, sehingga terlihat hasil latihan pada atlet. Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini adalah desain penelitian terdapat *pretest* sebelum diberikan *treatment* target *cone* dan ban. Sampel yang digunakan sebanyak 8 Atlet *petanque* Kabupaten Brebes.



Keterangan :

- O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> = *pretest* (sebelum diberi perlakuan)
- X<sub>1</sub> = *treatment* latihan shooting target *cone*
- X<sub>2</sub> = *treatment* latihan shooting target ban
- O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub> = *posttest* (setelah diberi perlakuan)

**Hasil dan Pembahasan**

**1. Data Nilai Hasil *Pre-Test Shooting* Jarak 9 Meter *Cone***

Nilai hasil *pretest shooting* pada jarak 9 meter yang dilakukan oleh 4 atlet *petanque* Kabupaten Brebes dengan nilai rata-rata total 0,75. Adapun rata-rata nilai total tersebut dapat ditunjukkan melalui tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1**  
**Rata-rata nilai *pre-test shooting petanque* jarak 9 meter pada atlet sebelum diberikan latihan target *cone***

No.	Atlet	Atelier					Total Nilai	Rata-Rata Nilai Pretest
		1	2	3	4	5		
1	X1	5	0	0	0	3	8	1,6
2	X2	1	0	0	0	1	2	0,4
3	X3	3	0	0	0	0	3	0,6
4	X4	1	0	0	0	1	2	0,4
<b>Nilai Rata-rata</b>						<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	

Sumber : [www.spssindonesia.com](http://www.spssindonesia.com)

Rata-rata nilai total hasil *pretest shooting petanque* pada jarak 9 meter yang telah dilakukan oleh 4 atlet sebelum diberikan latihan menggunakan target *cone* didapatkan rata-rata nilai total sebesar 0,75. Rata-rata nilai tertinggi pretest pada atlet X1 dengan rata-rata nilai pretest 1,6. Sedangkan terendah X2 dan X4 dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 0,4.

## 2. Data Nilai Hasil *Pre-Test Shooting Jarak 9 Meter Ban*

Nilai hasil *pretest shooting* pada jarak 9 meter yang dilakukan oleh 4 atlet *petanque* Kabupaten Brebes dengan nilai rata-rata total 0,35. Adapun rata-rata nilai total tersebut dilihat melalui tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 2**  
Rata-rata nilai *pre-test shooting petanque* jarak 9 meter pada atlet sebelum diberikan latihan target ban

No.	Atlet	Atelier					Total Nilai	Rata-Rata Nilai Pretest
		1	2	3	4	5		
1	Y1	0	0	3	0	0	3	0,6
2	Y2	0	0	1	0	0	1	0,2
3	Y3	1	0	0	1	0	2	0,4
4	Y4	0	0	1	0	0	1	0,2
Nilai Rata-rata							<b>0,35</b>	<b>0,07</b>

Sumber : [www.spssindonesia.com](http://www.spssindonesia.com)

Rata-rata nilai total hasil pretest shooting petanque pada jarak 9 sebelum diberikan latihan menggunakan target ban didapatkan rata-rata nilai total sebesar 0,35. Rata-rata nilai tertinggi pretest pada atlet Y1 dengan rata-rata nilai pretest 0,6. Sedangkan terendah Y2 dan Y4 dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 0,2.

## 3. Data Nilai *Post-Test Shooting Pada Jarak 9 Meter Cone*

Nilai hasil *posttest shooting* pada jarak 9 meter dilakukan oleh 4 atlet *petanque* Kabupaten Brebes dengan nilai rata-rata total 1,15. Adapun rata-rata nilai total tersebut dapat ditunjukkan melalui tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3**  
Rata-rata nilai *post-test shooting petanque* jarak 9 meter pada atlet sebelum diberikan latihan target *cone*

No.	Atlet	Atelier					Total Nilai	Rata-Rata Nilai Pretest
		1	2	3	4	5		
1	X1	3	0	5	1	0	9	1,8
2	X2	3	0	1	0	0	4	0,8
3	X3	5	0	1	0	0	6	1,2
4	X4	3	1	0	0	0	4	0,8
Nilai Rata-rata							<b>1,15</b>	<b>0,23</b>

Sumber : [www.spssindonesia.com](http://www.spssindonesia.com)

Rata-rata nilai total hasil *posttest shooting petanque* pada jarak 9 meter yang telah dilakukan oleh 4 atlet sebelum diberikan latihan menggunakan target *cone*

Pengaruh Latihan Target *Cone* dan Ban terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Jarak 9 Meter pada Atlet *Petanque* Di Kabupaten Brebes

didapatkan rata-rata nilai total sebesar 1,15. Rata-rata nilai tertinggi *posttest* pada atlet X1 dengan rata-rata nilai pretest 1,8. Sedangkan terendah X2 dan X4 dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 0,8.

**4. Data Nilai *Post-Test Shooting* Pada Jarak 9 Meter Ban**

Nilai hasil *posttest shooting* pada jarak 9 meter dilakukan oleh 4 atlet petanque Kabupaten Brebes dengan nilai rata-rata total 0,8. Adapun rata-rata nilai total tersebut dapat ditunjukkan melalui tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4**  
Rata-rata nilai *post-test shooting* petanque jarak 9 meter pada atlet sebelum diberikan latihan target ban

No.	Atlet	Atelier					Total Nilai	Rata-Rata Nilai Pretest
		1	2	3	4	5		
1	Y1	1	0	3	0	0	4	0,8
2	Y2	0	0	3	1	0	4	0,8
3	Y3	3	0	1	1	0	5	1
4	Y4	3	0	0	0	0	3	0,6
<b>Nilai Rata-rata</b>							<b>0,8</b>	<b>0,16</b>

Sumber : [www.spssindonesia.com](http://www.spssindonesia.com)

Rata-rata nilai total hasil *posttest shooting* petanque pada jarak 9 sebelum diberikan latihan menggunakan target ban didapatkan rata-rata nilai total sebesar 0,8. Rata-rata nilai tertinggi *posttest* pada atlet Y3 dengan rata-rata nilai *posttest* 1. Sedangkan terendah Y4 dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 0,6.

**5. Hasil kenaikan nilai *pretest* dan *posttest* pada Atlet *Petanque***

Dapat diklarifikasikan kenaikan nilai *pretest* ke *posttest* seperti pada tabel berikut.

**Tabel 5**  
Nilai rata-rata, selisih, dan kenaikan atlet petanque kabupaten brebes

Data Penelitian	Rata-rata		Kenaikan	%
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
Hasil Latihan <i>Cone</i>	<b>0,75</b>	<b>1,15</b>	<b>0,5333333</b>	0.53%
Hasil Latihan Ban	<b>0,35</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2857143</b>	1.28%

Sumber : [www.spssindonesia.com](http://www.spssindonesia.com)

Rata-rata nilai total pada hasil *pretest* latihan target *cone shooting* petanque jarak 9 meter sebesar 0,75 dan rata-rata hasil *posttest* sebesar 1,15. Sedangkan pada hasil *pretest* latihan target ban sebesar 0,35 dan rata-rata hasil *posttest* 0,8. Sedangkan kenaikan latihan target *cone* sebesar 0.53% dan target ban sebesar 1.28%.

## 6. Uji Normalitas

Data yang diambil dalam penelitian ini terdiri dari *pretest* dan *posttest*. Berikut hasil data uji normalitas dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

**Tabel 6**  
*tests of normality*

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Cone	.236	8	.200*	.896	8	.264
Ban	.159	8	.200*	.930	8	.516

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada nilai target cone yaitu 0.264 dan nilai target ban yaitu 0.516, karena  $0.264 > 0.05$  dan  $0.516 > 0.05$ . Maka instrumen yang digunakan berdistribusi normal.

## 7. Uji Homogenitas

**Tabel 7**  
*test of homogeneity*

<b>Test of Homogeneity of Variances</b>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_Cone_dan_Ban	Based on Mean	3.868	1	14	<b>.069</b>
	Based on Median	1.595	1	14	.227
	Based on Median and with adjusted df	1.595	1	9.957	.235
	Based on trimmed mean	3.523	1	14	.082

Sumber : <https://www.spsstests.com/2018/12/levenes-test-of-homogeneity-variance-spss.html>

Berdasarkan hasil dari tabel Test of Homogeneity of Variances diperoleh nilai sig = 0.069. Homogenitas Sig sebesar 5% atau 0.05, menunjukkan bahwa nilai Sig  $0.069 > 0.05$ , maka untuk keseluruhan variabel bersifat sama (homogen).

## 8. Uji Hipotesis

Dari tabel *levenes Test for Equality of Variances* menunjukkan nilai  $F = 3.868$  dan  $Sig. = 0.069$ . Dilihat dari nilai Sig, nilai Sig. = 0.069 dan tingkat kepercayaan 95%, nilai Sig.  $> 0.05$  hipotesis terima. Dapat disimpulkan bahwa hasil shooting pada pretest dan posttest yang diperoleh kelompok eksperimen target cone dan target ban sama (homogen).

Berdasarkan tabel output *Independent Samples Test* pada bagian *Equal Variances Assumed* diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.102 > 0.05$ , sehingga

Pengaruh Latihan Target *Cone* dan Ban terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Jarak 9 Meter pada Atlet *Petanque* Di Kabupaten Brebes

hipotesis  $H_0$  : diterima. Pada nilai Mean Difference sebesar 1.875 dan selisih perbedaan -.425 sampai 4.175 (95% *Confidence Interval of The Difference Lower Upper*).

**Tabel 8**  
*independent samples test*

		<b>Independent Samples Test</b>									
		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means					
										95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differ ence	Std. Error Differ ence	Lower	Upper	
Hasil Shooting	Equal variances assumed	3.868	.069	1.7	14	.102	1.875	1.072	-.425	4.175	
	Equal variances not assumed			1.7	10.	.108	1.875	1.072	-.489	4.239	

Sumber : <http://learntech.uwe.ac.uk/da/Default.aspx?pageid=1438>

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan latihan target cone dan ban pada atlet petanque Kabupaten Brebes bahwa terdapat peningkatan hasil latihan. Peningkatan tersebut diketahui dari nilai rata-rata awal pretest shooting jarak 9 meter sampai hasil nilai posttest.

Berdasarkan hasil uji normalitas *shooting* jarak 9 meter nilai target pada cone menunjukkan 0.264. Uji normalitas dilakukan melihat penyebaran data di sumbu diagonal grafik. Jika data mengikuti garis diagonal maka data dikatakan normal. Karena hasil uji normalitas target cone  $0.264 > 0.05$  maka instrumen yang digunakan berdistribusi normal. Dapat dilihat dari gambar 4.1 menunjukkan bahwa hasil uji nilai *pretest* dan *posttest* pada atlet menyebar di sekitar titik-titik garis diagonal serta penyebaran mengikuti arah garis diagonal. Dapat disimpulkan bahwa grafik memenuhi asumsi normal.

Sedangkan pada uji normalitas *shooting* jarak 9 meter nilai target ban menunjukkan 0.516. Dari hasil uji normalitas target ban dapat dilihat pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa penyebaran titik-titik yang mengikuti arah garis diagonal, dapat disimpulkan bahwa grafik pada target ban memenuhi asumsi normal.

Berdasarkan hasil dari tabel uji homogenitas pada tabel *Test of Homogeneity of Variances* diperoleh nilai  $\text{sig} = 0.069$ . Homogenitas dengan hasil Sig sebesar 5% atau 0.05, menunjukkan bahwa nilai Sig  $0.069 > 0.05$ , maka untuk keseluruhan variabel bersifat sama (homogen).

Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan pengaruh hasil latihan cone dan ban. Pada saat pretest terhadap atlet sebelum melakukan treatment latihan *cone shooting*



jarak 9 meter nilai rata-rata sebesar 0,75 setelah melakukan *treatment cone* nilai posttest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 1,15. Dari hasil tersebut terdapat kenaikan sebesar 0.53% pada latihan target *cone*. Kenaikan 0.53% terlihat dari hasil lemparan pada saat posttest bosi yang dilempar atlet meningkat pada kelurusan lemparan bosi ke target. Dengan adanya latihan penghalang *cone* hasil lemparan lurus, dan juga mampu melatih konsentrasi serta kefokuskan.

Sedangkan pada pretest sebelum menggunakan ban menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,35 setelah melakukan *treatment ban* nilai posttest menunjukkan rata-rata sebesar 0,8. Dari hasil pretest dan posttest ada kenaikan sebesar 1.28% pada latihan target ban. Kenaikan ini dilihat dari posttest, pada saat pretest ada beberapa atlet yang lemparannya masih mendatar sehingga tidak mengenai target. Setelah melakukan *treatment target ban* pada saat *posttest* lemparan atlet menjadi sedikit lambung atau naik. Karena pada saat latihan menggunakan ban lemparan harus sedikit naik dan fokus pada target di lingkaran ban sehingga dapat mengenai target di dalam ban tersebut. Akurasi lemparan atlet meningkat.

Berdasarkan hasil analisis data maka latihan *cone* dan ban sama-sama berpengaruh terhadap hasil ketepatan shooting petanque jarak 9 meter dilihat dari meningkatnya hasil nilai posttest. Tetapi dari latihan *cone* dan ban lebih efektif menggunakan latihan ban, karena dilihat dari kenaikan nilai *posttest*. Menurut Pelana (2020: 32) menyatakan bahwa tujuan latihan *shooting* dengan target lingkaran ban untuk melatih konsentrasi dan kefokuskan serta tingkat kelurusan lemparan ke target.



**Gambar 1**  
***Pretest Shooting jarak 9 meter***



**Gambar 2**  
***Pretest Shooting jarak 9 meter***

Pengaruh Latihan Target *Cone* dan Ban terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Jarak 9 Meter pada Atlet *Petanque* Di Kabupaten Brebes



**Gambar 3**  
***Posttest Shooting* jarak 9 meter**

**Kesimpulan**

Dari hasil penelitian pengaruh latihan target *cone* dan ban terhadap hasil ketepatan shooting jarak 9 meter pada atlet *petanque* di Kabupaten Brebes dapat di artikan bahwa : 1) Ada pengaruh hasil latihan target *cone* dan ban terhadap ketepatan *shooting* jarak 9 meter pada atlet *petanque* di Kabupaten Brebes. 2) Dari latihan menggunakan target *cone* dan ban keduanya sama-sama baik tetapi yang lebih meningkat ada pada latihan menggunakan target ban untuk meningkatkan latihan hasil ketepatan *shooting* jarak 9 meter pada atlet *petanque* di Kabupaten Brebes.

## BIBLIOGRAFI

- Agustina, Ayuk Tyas, dan Anung Priambodo. 2017. "Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club." *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5(3): 391–95. [Google Scholar](#)
- Agustini, Dede Khoirunnisa, Wening Nugraheni, dan Firman Maulana. 2018. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Petanque Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018." *UMMI ke-1 Tahun 2018*: 163–67. [Google Scholar](#)
- Eko Cahyono, Rendi. 2018. "Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1): 1–5. [Google Scholar](#)
- FOPI. 2015. Peraturan Permainan *Petanque*. [Google Scholar](#)
- Irawan, Fajar Awang, Dhias Fajar Widya Permana, Haniva Ratna Akromawati, dan Huang Yang-tian. 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.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajaran (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156-168. [Google Scholar](#)
- Lubis, Muhammad Ridwan, dan Andi Gilang Permadi. 2020. "Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 6(1): 101–6. [Google Scholar](#)
- Okilanda, Ardo et al. 2018. "Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini." *Jurnal Bagimu Negeri* 2(1): 69–76. [Google Scholar](#)
- Pelana, R., Hanif, A. S., & Saleh, C. I. (2020). Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque. Depok: RajaGrafindo Persada. [Google Scholar](#)
- Setiyawan. 2019. "Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga." *Jurnal Ilmiah PENJAS* 3(October 2013): 1–224. [Google Scholar](#)
- Souef. (2015). *The Winning Trajectory*. Malaysia Copy Media. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sutrisna, Tri, Moch Asmawi, dan Ramdan Pelana. 2018. "Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula." *Jurnal Segar* 7(1): 46–53. [Google](#)

Scholar

Widodo, Wahyu, dan Abdul Hafidz. 2018. "Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque." *Prestasi Olahraga* 3(1): 1–6.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24070>. [Google Scholar](#)

---

**Copyright holder :**

Vebriana Khofifah, Maftukin Hudah dan Bertika Kusuma (2021)

**First publication right :**

Journal Syntax Idea

**This article is licensed under:**

