

## PENGARUH MODIFIKASI MEDIA LATIHAN *SHOOTING* PETANQUE BERUPA KOIN TERHADAP KETEPATAN SASARAN *SHOOTING* JARAK 7 METER PADA ATLET PETANQUE KABUPATEN SUMEDANG TAHUN 2025

Gina Oktavianti Putri<sup>\*1</sup>, Dadang Budi Hermawan<sup>2</sup>, Zaenal Arifin<sup>3</sup>  
Universitas Sebelas April<sup>123</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima 4 Februari 2025  
Disetujui 12 Februari 2025  
Dipublikasikan 28 Februari  
2025

#### Kata kunci:

Modifikasi Media Latihan,  
*Shooting* Petanque, Ketepatan  
Sasaran, Koin, Latihan Olahraga.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi media latihan *shooting* petanque berupa koin terhadap ketepatan sasaran *shooting* jarak 7 meter pada atlet petanque Kabupaten Sumedang tahun 2025. Latar belakang penelitian ini didasari oleh rendahnya ketepatan lemparan *shooting* atlet, yang terlihat dari hasil pertandingan maupun latihan rutin. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest* satu kelompok. Sampel penelitian adalah seluruh atlet petanque Kabupaten Sumedang sebanyak 11 orang, yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan berupa tes ketepatan *shooting* yang diadaptasi dari buku teknik dasar petanque. Perlakuan diberikan dalam bentuk latihan *shooting* dengan media modifikasi berupa koin selama 14 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan *shooting* atlet setelah diberikan perlakuan. Rata-rata skor tes awal sebesar 0,72 meningkat menjadi 4,36 pada tes akhir. Uji signifikansi menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai signifikansi yang mendukung adanya pengaruh positif dan signifikan dari perlakuan yang diberikan.



Copyright © 2025 Universitas Sebelas April  
All rights reserved

#### \*Corresponding Author:

Gina Oktavianti Putri,  
Universitas Sebelas April,  
Jalan Angkrek Situ No 19 Sumedang,  
Email: [ginaoktaviantiputri09@gmail.com](mailto:ginaoktaviantiputri09@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Petanque merupakan olahraga baru yang berkembang di Indonesia dengan menggunakan bola besi (*boisi*) sebagai alat utama permainan. Induk organisasi olahraga ini, yakni Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI), didirikan pada tahun 2011 menjelang SEA Games XXVI, di mana Indonesia bertindak sebagai tuan rumah. Tujuan utama permainan ini adalah mencapai poin sebanyak 13 serta mencegah lawan meraih poin tersebut. Dalam pertandingan petanque, terdapat berbagai nomor yang dipertandingkan seperti *single*, *double*, *triple*, dan *shooting* untuk kategori putra dan putri.

Salah satu teknik penting dalam petanque adalah *shooting*, yakni lemparan untuk mengusir bola lawan dari posisi target (*boka*). Teknik ini sangat menentukan jalannya

pertandingan, sebab keberhasilan dalam *shooting* berkontribusi besar terhadap peluang kemenangan. Namun, teknik *shooting* memerlukan akurasi tinggi, koordinasi tubuh yang baik, serta konsistensi dalam pelaksanaannya. Ketepatan dalam *shooting* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pegangan bola, posisi tubuh, keseimbangan, pelepasan bola, dan *follow through*. Oleh karena itu, pelatih perlu mengembangkan metode latihan yang efektif dan menarik agar atlet dapat meningkatkan keterampilannya.

Modifikasi media latihan menjadi salah satu pendekatan yang diyakini mampu meningkatkan efektivitas latihan, khususnya untuk teknik *shooting*. Penggunaan media seperti koin sebagai target dapat memberikan variasi latihan yang mendorong konsentrasi, akurasi, serta menjaga motivasi atlet. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa modifikasi media latihan dapat meningkatkan fokus, konsistensi, dan pencapaian teknik secara menyeluruh.

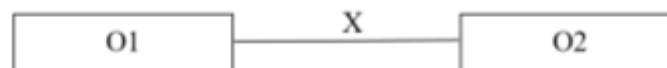
Permasalahan yang dihadapi atlet petanque Kabupaten Sumedang adalah rendahnya akurasi *shooting*, di mana bola sering kali tidak jatuh tepat pada sasaran. Hal ini menunjukkan perlunya media latihan yang dapat membantu atlet memahami dan mengontrol titik jatuh bola. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi media latihan *shooting* petanque berupa koin terhadap ketepatan sasaran *shooting* jarak 7 meter pada atlet petanque Kabupaten Sumedang tahun 2025.

Petanque adalah olahraga ketangkasan melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin ke arah bola target (boka), dengan tujuan memperoleh poin dan menjauhkan bola lawan dari target melalui teknik *shooting*. Menurut Pelana, dkk. (2020: 47), "Olahraga petanque adalah olahraga ketangkasan dalam melempar bola yang terbuat dari besi dengan mendekati bola target dan menjauhkan bola lawan (target) atau biasa disebut *shooting*, serta kedua kaki berada di dalam lingkaran." Permainan ini bisa dilakukan di atas permukaan tanah keras, dan dapat dimainkan oleh semua kalangan tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun jabatan (Souef, 2015: 20). *Shooting* merupakan teknik penting dalam petanque yang membutuhkan fokus dan kontrol tubuh. Menurut Souef (2015: 50), "*Shooting* tidak perlu deskripsi panjang mengarahkan pada bola target (fokus pada titik bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola di atas bola target dan mendorongnya keluar lapangan."

Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengarahkan suatu gerakan dengan presisi ke target tertentu. Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke sasaran sesuai dengan tujuan. Sajoto (1988: 18) juga menekankan bahwa ketepatan berkaitan dengan kemampuan mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran. Dalam olahraga petanque, ketepatan sangat penting dalam menentukan kualitas lemparan baik saat *pointing* maupun *shooting*. Latihan adalah proses sistematis untuk meningkatkan keterampilan melalui pengulangan dan peningkatan beban secara bertahap. Harsono (2015: 50) mendefinisikan latihan sebagai proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan peningkatan intensitas secara bertahap. Lutan (2001: 56) menambahkan bahwa latihan mencakup aspek fisik dan mental secara berkesinambungan. Modifikasi media adalah proses pengubahan alat bantu latihan agar lebih efektif dan menarik bagi atlet. Sardiman (2011: 50) menyatakan bahwa modifikasi media merupakan penyesuaian alat bantu belajar untuk disesuaikan dengan tujuan dan karakter peserta didik.

## 2. METODE PENELITIAN

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, sebab metode eksperimen dapat dianggap sebagai metode yang dapat memberikan informasi yang paling tepat. Alasan lain penulis menggunakan metode penelitian eksperimen adalah karena masalah yang dihadapi adalah untuk mengungkapkan faktor-faktor sebab akibat, seperti yang dijelaskan Sugiyono (2018: 72), “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Desain penelitian yang penulis gunakan, yaitu desain *pre test-post test* yang digambarkan sebagai berikut.



**Gambar 1.** Desain Penelitian Menurut Sugiyono (2017: 80)

Menurut Sugiyono (2017: 80), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Berdasarkan pada pendapat di atas, maka yang menjadi populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, maka dapat digambarkan bahwa populasi dalam penelitian ini adalah atlet olahraga petanque yang ada di Kabupaten Sumedang tahun 2025 dengan jumlah populasi atlet olahraga petanque sebanyak 11 orang. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t (paired sample t-test). Uji ini digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test setelah diberikan perlakuan. Data yang diperoleh terlebih dahulu diuji normalitasnya untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, kemudian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peningkatan ketepatan sasaran dalam teknik shooting pada cabang olahraga petanque, khususnya untuk jarak 7 meter yang menjadi salah satu indikator keterampilan utama dalam pertandingan. Dalam upaya menjawab permasalahan tersebut, peneliti melakukan perlakuan melalui modifikasi media latihan shooting berupa koin sebagai stimulus pembelajaran yang lebih terfokus dan terarah. Setelah perlakuan diberikan, peneliti mengumpulkan data melalui dua tahap, yaitu tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*), untuk melihat perbedaan dan peningkatan kemampuan shooting atlet petanque. Data yang diperoleh dari kedua tes tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik, yaitu uji normalitas dan uji signifikansi dengan Wilcoxon Signed-Rank Test, untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan setelah perlakuan diberikan. Adapun hasil lengkap dari pengolahan data disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1.** Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

Kelompok Tes	Rata-rata	Simpangan Baku
Tes Awal <i>Shooting</i>	0,72	6,382
Tes Akhir <i>Shooting</i>	4,36	1,206
Selisih	3,64	5,176

Dari tabel 4.1 di atas dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 0,72 dan simpangan baku tes awal yaitu 6,382 kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 4,36 dan simpangan baku tes akhir yaitu 1,206. Nilai tersebut didapat dari hasil hitung skor dengan  $N = 11$ . Untuk mencari rata-rata dengan menjumlahkan skor yang didapat dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel ( $N = 11$ ) dan untuk mencari simpangan baku dicari nilai  $\sqrt{\frac{\sum(x_1 - \bar{x})^2}{n-1}}$ .

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Data

Periode Tes	$N$	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Tafsiran
Tes Awal	11	0,3021	0,249	Tidak Normal
Tes Akhir	11	0,2071	0,249	Normal

Dari tabel di atas diperoleh hasil perhitungan data tes awal dengan uji normalitas (liliefors) didapat  $L_{hitung} > L_{tabel}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0.05$  yang berarti data tersebut tidak berdistribusi normal. Sedangkan hasil perhitungan tes akhir dengan uji normalitas (liliefors) didapat  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0.05$  yang berarti data tersebut berdistribusi normal.  $L_{hitung}$  di dapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar normal cumulative probability pada taraf nyata 0,05.

**Tabel 3.** Hasil Uji Signifikansi

Periode Tes	$N$	$W_{hitung}$	$W_{tabel}$	Tafsiran
Selisih tes awal dan tes akhir	11	0	10	Signifikan

Dari daftar tabel di atas dapat dianalisis bahwa nilai  $W_{hitung}$  pada taraf nyata 0,05 berada di luar batas interval  $W_{tabel}$ . Maka dari data tersebut diketahui adanya peningkatan antara tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan modifikasi media latihan *shooting* petanque berupa koin terhadap ketepatan sasaran *shooting* jarak 7 meter pada atlet petanque Kabupaten Sumedang tahun 2025.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata tes awal dari ketepatan *shooting* menggunakan modifikasi media latihan *shooting* berupa koin sebesar 0,72 dengan simpangan baku 6,382 dan rata-rata tes akhir ketepatan *shooting* menggunakan modifikasi media latihan *shooting* berupa koin sebesar 4,36 dengan simpangan baku 1,206.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji normalitas menunjukkan uji liliefors diperoleh  $L_{hitung}$  tes awal 0,3021 dan  $L_{hitung}$  tes akhir sebesar 0,2071 dan menentukan  $L_{tabel}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05 = 0,249$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal tidak berdistribusi normal dan data tes akhir berdistribusi normal.

Pada uji signifikansi menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* diperoleh  $W_{hitung} = 0$  dengan  $W_{tabel} = 10$  untuk  $n = 11$  pada taraf signifikansi 5%. Karena  $W_{hitung} < W_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil ketepatan shooting sebelum dan sesudah diberikan modifikasi media latihan shooting berupa koin.

#### 4. SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Modifikasi media latihan *shooting* petanque berupa koin berpengaruh positif terhadap ketepatan sasaran *shooting* jarak 7 meter pada atlet Kabupaten Sumedang tahun 2025 dilihat dari hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal dan tes akhir. Nilai rata-rata tes awal yaitu 0,72 dan nilai rata-rata tes akhir yaitu 4,36 sehingga dengan kata lain tes awal ( $0,72$ )  $\leq$  tes akhir ( $4,36$ ), maka nilai rata-rata tes akhir sangat meningkat (Signifikan).
2. Modifikasi media latihan *shooting* petanque berupa koin memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan sasaran *shooting* jarak 7 meter pada atlet petanque Kabupaten Sumedang tahun 2025 dapat dilihat dari uji peningkatan  $W_{hitung}$  yaitu = 0 dan  $w_{tabel}$  yaitu = 10. Sehingga dengan demikian modifikasi media latihan *shooting* petanque berupa koin efektif terhadap ketepatan sasaran *shooting* jarak 7 meter pada atlet petanque Kabupaten Sumedang tahun 2025. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh perlakuan tersebut bersifat signifikan.

#### 5. SARAN

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian di atas, penulis menyampaikan saran sebagai berikut.

1. Bagi atlet, dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai referensi dalam meningkatkan kemampuan *shooting*, khususnya pada jarak 7 meter.
2. Bagi pelatih, dapat menggunakan latihan dengan modifikasi media berupa koin ke dalam program latihan teknik *shooting*.
3. Bagi FOPI, dapat mempertimbangkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan metode latihan yang lebih efektif.
4. Bagi penulis, dapat menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar bisa melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, variasi jarak *shooting* yang berbeda atau modifikasi media latihan lainnya.

#### REFERENSI

- Harsono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lutan, R. (2001). *Pengantar Ilmu Kepeatihan*, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Pelana, dkk. (2020). "Pengembangan, Model, Shooting" *Model Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula*.
- Pelana, dkk. (2020). "Pengembangan, Model, Shooting" *Model Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula*.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: P2LPTK, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Sardiman, A.M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Souef. (2015). *The winning trajectory*. Malaysia : copy media.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suharno, H.P. (1993). *Pengertian Ketepatan*, Jakarta: UI Press.