

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *SHOOTING* OLAHRAGA *PETANQUE* UNTUK PEMULA

Tri Sutrisna,¹ Moch Asmawi,² Ramdan Pelana³

Universitas Negeri Jakarta¹, Universitas Negeri Jakarta², Universitas Negeri Jakarta³

trizna.fik@gmail.com, asmawi.moch@yahoo.co.id, ramdanpelana@unj.ac.id

Abstrak. Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan keterampilan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model latihan keterampilan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula dan mengetahui efektivitas, efisiensi serta daya tarik anak terhadap model yang dibuat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa SMA dan SMK DKI Jakarta yang terdiri dari 30 anak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisisioner, serta instrumen test menembakkan bola ke sasaran (*shooting*) olahraga *petanque* yang digunakan untuk mengumpulkan datavhasil *shooting* atlet pemula, adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) ujicoba utama (field testing). Uji efektifitas model menggunakan test menembakkan bola ke sasaran (*shooting*) untuk mengetahui tingkat kemampuan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula sebelum pemberian treatmen berupa model latihan *shooting* yang dikembangkan dan untuk mengetahui tingkat kemampuan *shooting* setelah perlakuan atau treatmen model latihan *shooting* yang dikembangkan, dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat *shooting* atlet/siswa sebesar 11.87, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model latihan *shooting* diperoleh tingkat kemampuan *shooting* atlet/siswa sebesar 18.57. Maka model latihan *shooting* olahraga *petanque* ini efektif dalam meningkatkan latihan *shooting* olahraga olahraga *petanque* untuk pemula.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model latihan keterampilan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan ekstrakurikuler di sekolah (2) Dengan model latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini ditunjukkan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

Keywords: Pengembangan, model, *shooting*.

PENDAHULUAN

Hasil dari pengamatan para pelatih di sekolah juga menunjukkan kurangnya tingkat akurasi atlet pemula yaitu rata-rata saat melakukan *shooting* dengan kesempatan 50 bola atlet tersebut hanya sekitar 10-15 target yang tepat sasaran, hal ini juga diperkuat oleh fakta yang menunjukkan pada saat bertanding atlet cenderung sering melakukan teknik *pointing* saja dibandingkan *shooting* padahal saat kondisi tertentu atlet harus menggunakan teknik *shooting*, dari catatan pertandingan pun rata-rata dari 20 kesempatan *shooting* atlet hanya mampu mendapatkan 5 yang tepat sasaran. Perlu dilakukannya model latihan keterampilan *shooting* agar atlet pemula akan menyukai dan bahkan menguasai keterampilan *shooting*, ditambah lagi cabang olahraga ini terdapat satu nomor pertandingan yang disebut dengan *shooting pretition*, dimana atlet hanya melakukan *shooting* tanpa melakukan *pointing*.

Nomor pertandingan ini pula yang dapat mengharumkan nama Indonesia pada ajang Sea Games Singapore tahun 2015 saat itu Indonesia berhasil memperoleh medali perak. Untuk itu peneliti berinisiatif melakukan inovasi dengan melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Atlet Pemula”. Peneliti bertujuan agar semakin banyaknya variasi latihan yang dilakukan atlet pemula sehingga atlet pemula tidak merasa bosan dengan metode latihan yang monoton, khususnya keterampilan *shooting*. Peneliti juga bertujuan agar dengan penelitian ini makin banyak atlet-atlet yang nantinya dapat mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional.

Keterampilan *Shooting*.
Keterampilan secara sederhana didefinisikan sebagai suatu kemampuan

untuk melaksanakan tugas yang memiliki tujuan spesifik yang ingin dicapai. Sedangkan William H. Edwards mendefinisikan keterampilan adalah sebagai ukuran kesuksesan dari kualitas gerakan dan menghasilkan gerak konstan yang benar untuk mencapai tujuan tertentu. Jadi keterampilan ialah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan tujuan.

Menurut Guthrie, keterampilan terdiri dari kemampuan untuk menghasilkan hasil akhir dengan kepastian maksimum dan pengeluaran energi minimum atau waktu dan energi, gerakan yang dilakukan dengan tujuan yang diinginkan dalam pikiran.

Keterampilan digunakan untuk menggambarkan gerakan motorik seseorang yang telah mencapai keunggulan dalam aktivitasnya. Seorang atlet yang dianggap terampil sering memiliki kualitas koordinasi, kemampuan, kontrol, dan efisiensi gerak. Belajar keterampilan gerak, memiliki karakteristik berbeda dengan belajar kognitif dan afektif. Singer mengutip pendapat Fitts dan Posner bahwa ada tiga tahap yang harus dilakukan oleh seseorang yang belajar keterampilan gerak, yaitu: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatisasi.

Olahraga *petanque* adalah olahraga ketangkasan dalam melempar bola yang terbuat dari besi dengan mendekatkan bola target dan menjauhkan bola lawan (target) atau biasa disebut *shooting*, serta kedua kaki berada di dalam lingkaran. Bentuk asli olahraga ini muncul pada tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, kota di selatan Perancis saat itu olahraga *petanque* dimainkan hanya oleh para bangsawan Perancis, seiring berkembangnya zaman *petanque* mulai di mainkan oleh semua kalangan dan sampai saat ini *petaque* merupakan olahraga prestasi yang

dipertandingkan di hampir semua negara maju di seluruh benua.

Olahraga *petanque* merupakan olahraga yang baru berkembang di Indonesia, namun Indonesia sendiri mengenal olahraga *petanque* sejak lama dan tidak diketahui tahun pastinya. Di Indonesia, olahraga ini hanya dimainkan oleh kaum ekspatriat/orang-orang asing yang bekerja di Indonesia melalui perkumpulan-perkumpulan ekspatriat seperti International Sport Club Indonesia (ISCI) di Ciputat Jakarta dan Jakarta *Petanque Club* (JPC) di Ragunan Jakarta.

Olahraga *petanque* dapat dimainkan dimana saja, asal berada di atas tanah keras, tetapi tidak direkomendasikan bermain di atas rumput atau beton. *Petanque* mensyaratkan adanya *spin* bola untuk menghentikan bola yang menggelinding. Keterampilan dasar olahraga *petanque* adalah melempar, dimana ada 2 (dua) jenis lemparan dalam olahraga *petanque*: *pointing* dan *shooting*. Di dalam melakukan keterampilan *pointing* yang benar, bosi dipegang dengan seluruh telapak tangan dan terkepal tanpa ada ruang pada ruas jari-jari. Sehingga hasil lemparan dapat sempurna dan mencapai sasaran yang diinginkan. *Pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target.

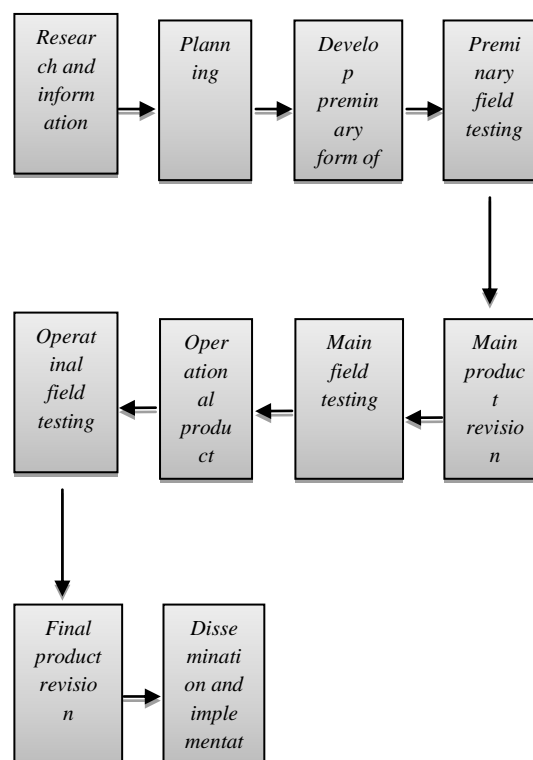
Shooting merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga *petanque*, untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Teknik ini diperlukan ketika bosi lawan dekat dengan boka. Esensi tingkat kesulitan teknik *shooting* dipengaruhi pula dengan posisi tubuh, posisi kaki yang harus stabil pada saat hantaran bola dilakukan, sehingga seluruh anggota tubuh memiliki keseimbangan yang bagus.

METODE

Penelitian pengembangan model latihan *shooting* olahraga *petanque* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian yakni sebagai berikut :

Research and information collecting (2) *Planning* (3) *Develop preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field testing* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final product revision* (10) *Dissemination and implementation*.

Menurut Borg dan Gall ada 10 tahapan dalam pengembangan model penelitian dan pengembangan. Adapun tahapan-tahapan tersebut dapat dilihat di tabel berikut:



Gambar 1 Model Pengembangan Borg & Gall
Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research An Introduction* (New York: Longman, 1983), h. 77.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Akhir Perbandingan *Shooting* Eksperimen dan Kontrol

Data penilaian dari 30 atlet terhadap efektivitas latihan *shooting petanque*

dalam kelompok eksperimen dan 30 atlet terhadap efektivitas latihan *shooting petanque* dalam kelompok kontrol ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil *Shooting* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Testee</i>	<i>Pre-Test</i> Eksperimen	<i>Post-Test</i> Eksperimen	<i>Pre-Test</i> Kontrol	<i>Post-Test</i> Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Subjek 1	10	17	10	12	7	2
Subjek 2	15	19	11	14	4	3
Subjek 3	10	18	10	14	8	4
Subjek 4	12	22	12	15	10	3
Subjek 5	16	20	9	13	4	7
Subjek 6	10	19	13	15	9	3
Subjek 7	11	21	12	17	10	5
Subjek 8	17	22	9	14	5	2
Subjek 9	11	19	11	15	8	4
Subjek 10	9	16	10	15	7	7
Subjek 11	11	17	12	15	6	3
Subjek 12	9	13	12	18	4	6
Subjek 13	12	21	11	14	9	3
Subjek 14	14	19	9	13	5	4
Subjek 15	12	20	13	19	8	6
Subjek 16	13	19	12	15	6	3
Subjek 17	15	22	13	14	7	1
Subjek 18	12	16	11	16	4	5
Subjek 19	11	17	11	12	6	1
Subjek 20	12	17	12	16	5	6
Subjek 21	13	19	10	13	6	2
Subjek 22	10	19	9	14	9	4
Subjek 23	10	19	13	15	9	2
Subjek 24	14	22	12	13	8	1
Subjek 25	13	20	14	16	7	2
Subjek 26	9	14	12	14	5	2
Subjek 27	12	18	11	16	6	5
Subjek 28	12	19	14	15	7	1
Subjek 29	12	17	11	16	5	5
Subjek 30	9	16	12	15	7	3
Σ	356	557	341	443	201	105

a. Nilai Rata – rata

Tabel 2. Nilai Rata – rata *Shooting* Kelompok Eksperimen

	Kelompok	Mean	N	Srd.Dev	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	6.70	30	1.822	.333
	Kontrol	3.50	30	1.796	.328

Berdasarkan hasil Output dengan menggunakan SPSS 16 dapat diketahui bahwa nilai rata –rata *shooting* kelompok kontrol adalah 3.50 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata – rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata –rata kelompok kontrol.

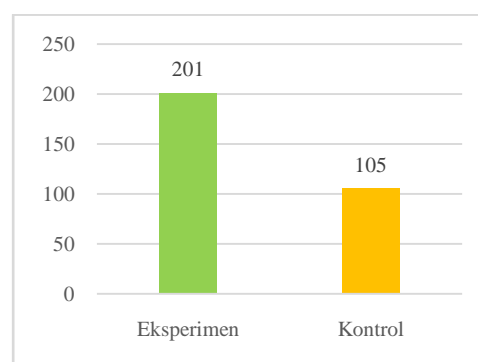
b. Signifikansi Perbedaan *Shooting*

Tabel 3. Signifikansi Perbedaan *Shooting*

Nilai	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
	Equal variances assumed	.007	.936	6.851	58	.000	3.200	.467	2.265	4.135
	Equal variances not assumed			6.851	57.987	.000	3.200	.467	2.265	4.135

Dalam uji signifikan perbedaan dengan SPSS 16 terdapat hasil t-hitung = 6,851, df = 58 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *shooting* kelompok eksperimen dan hasil kelompok kontrol.

Berikut perbandingan rata-rata hasil *shooting* dalam kelompok eksperimen dan rata-rata hasil *shooting* dalam kelompok kontrol dalam bentuk diagram batang dan diagram pie pada gambar berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Hasil *Shooting* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan data yang diperoleh dan keterangan gambar di atas dapat dikatakan bahwa model latihan *shooting* olahraga *petanque* yang diberikan dalam kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk atlet pemula dibandingkan dengan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyempurnaan Produk.

Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk atlet pemula dapat dan layak untuk digunakan dalam latihan *shooting petanque* untuk serta efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* anak. 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.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

- a. Penggunaan peralatan yang lebih banyak dan memperhatikan kenyamanan serta keamanan dapat membuat anak lebih maksimal dalam melakukan gerakan-gerakan model *shooting petanque* yang di berikan oleh pelatih.
- b. Karakteristik dan pemahaman atlet/siswa, mengharuskan pelatih memberikan praktik

langsung kepada siswa untuk mempelajari gerak-gerak yang dirasakan baru untuk dilakukan.

Pembahasan Produk. Model *shooting petanque* yang dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan *shooting petanque*, meningkatkan kemampuan *shooting* atlet/ siswa, dan sebagai referensi bahan latihan. Model *shooting* ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan anak dalam aktivitas latihan khususnya teknik *shooting* dalam ekstrakurikuler *petanque* untuk pemula usia sekolah menengah atas.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a. Meningkatkan *shooting* olahraga *petanque* atlet/siswa.
- b. Model ini dapat menjadikan atlet/siswa lebih aktif, dan antusias dalam latihan *shooting* olahraga *petanque*.
- c. Atlet/siswa dapat merasakan kenyamanan dan keamanan dalam proses latihan *petanque* di sekolah khususnya teknik *shooting*.
- d. Model *shooting petanque* lebih efektif dan efisien
- e. Dapat membantu pelatih dalam melatih atlet/siswa pada ekstrakurikuler di sekolah.
- f. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya pendidikan jasmani disekolah
- c. Model *shooting petanque* ini dilakukan secara sistematis dari hal yang mudah ke yang sulit.
- d. Atlet/siswa juga dituntut untuk berpikir secara cepat, tepat.
- e. Model yang digunakan sangat bervariasi yang dapat

meningkatkan tingkat antusias atlet/siswa dalam latihan.

Keterbatasan Produk.

Penelitian pengembangan ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai.

Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Ujicoba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi
- b. Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna.
- c. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
- d. Penjelasan serta peraturan dalam model *shooting petanque* yang masih jauh dari kata sempurna.
- e. Adanya factor-faktor psikologi yang ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol, antara lain : minat, percaya diri, dan factor psikologis lainnya.

PENUTUP

Kesimpulan. Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. 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 ini efektif untuk mengembangkan latihan *shooting* untuk atlet pemula.

2. Dengan model latihan *shooting* olahraga *petanque* atlet pemula dapat berlatih *shooting* secara efektif dan efisien.
3. Dengan model latihan *shooting* yang telah peneliti kembangkan, atlet pemula dapat menguasai teknik *shooting* dengan tepat dan benar.

Saran. Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula yang dapat digunakan sebagai rujukan oleh pelatih, guru, atlet maupun siswa. Dalam memanfaatkannya sangat perlu dipertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana.

2. Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan produk pengembangan kesasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini disusun kembali menjadi lebih baik, baik itu tentang kemasan tampilan maupun isi dari materi produk yang dikembangkan.
- b. Agar model latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula ini dapat digunakan, maka sebaiknya dicetak lebih banyak

lagi, sehingga nantinya para pengguna dapat mengetahui dan mampu menguasai teknik *shooting* olahraga *petanque* dengan baik.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut:

- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu di ekstrakurikuler maupun di klub-klub *petanque* selain yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- b. Hasil pengembangan model latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula ini dapat disebarluaskan ke sekolah maupun ke klub-klub *petanque*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, David. *Mengenal Tenis Meja*. Jakarta Timur: Balai Pustaka, 2012.
- Borg, W, R & Meredith D. Gall. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman, 1983.
- Edwards, William H. *Motor Learning and Control; From Theory to Practice*. California: Sacramento, 2010.
- Lanzoni, Ivan Malagoli., Rocco Di Michele and Franco Merni., "Technical and Tactical Performance of Top-Class Senior, Junior and Cadet Table Tennis Players," International Table Tennis Federation Sports Science Congress Conference Proceedings, Vol. 13 (8), 2013.
- Lestari, Puji., "Kontribusi Kemampuan *Backhand dan Forehand Drive ke Dinding Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu*," Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol. 1 (1), 2017.
- Mahendra, Ika Rudi, Prapto Nugroho, dan Said Junaidi., "Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dalam Pukulan *Forehand Tenis Meja*," Journal of Sport Sciences and Fitness, Vol. 1 (1), 2012.
- Nelistya, Anne. *Menjadi Juara Tenis Meja*. Jakarta: Be Champion, 2011.
- Permatasari, Dewi. *Buku Pintar Tenis Meja*. Jakarta Timur: Anugrah, 2017.
- Santosa, Teguh., "Pengembangan Alat *Bantu Return Board untuk Forehand Topspin Tenis Meja*," Jurnal Pedagogik Keolahragaan, Vol. 2 (2), 2016
- Sutarmin. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia, 2007.
- Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2015.