

Pengaruh Latihan Menggunakan Media Paralon Terhadap Keterampilan *Pointing* Posisi Jongkok Jarak 8 Meter Pada Pemain *Petanque* IKIP PGRI Pontianak

Pida Rahima¹, Zainal Arifin², Asmutiar³

^{1,2} Prodi Pendidikan Jasmani: IKIP PGRI Pontianak, Pontianak, Indonesia

Email: shimamgg@gmail.com¹, zai_inal@yahoo.co.id², asmutiar24@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui pengaruh keterampilan *pointing* jarak 8 meter sebelum diberi latihan menggunakan media paralon pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak. (2) Untuk mengetahui pengaruh keterampilan *pointing* jarak 8 meter sesudah diberi latihan menggunakan media paralon pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak. (3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kemampuan *pointing* jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dan bentuk yang digunakan adalah *pre-ekperimental design* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 15 pemain. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir). Data hasil tes kemudian dianalisis melalui uji hipotesis dengan analisis satu sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan menggunakan media paralon terhadap keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak diperoleh nilai sebesar t_{hitung} 27,521 dengan nilai t_{tabel} 2,144 dan Sig sebesar 0,05.

Kata kunci: Latihan Media Paralon, Keterampilan *Pointing Petanque*.

This research aims to find out: (1) To find out the effect of pointing skills at a distance of 8 meters before being given training using paralon media on IKIP PGRI Pontianak petanque players. (2) To determine the effect of pointing skills at a distance of 8 meters after being given training using paralon media to IKIP PGRI Pontianak petanque players. (3) To find out whether there is an influence on the ability to point at a distance of 8 meters on petanque players at IKIP PGRI Pontianak. This type of research is experimental research and the form used is a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design research plan. The population in this study were 15 IKIP PGRI Pontianak petanque players. The data analysis technique in this research uses descriptive and inferential statistics. The instruments used in this research were pre-test (initial test) and post-test (final test). The test result data is then analyzed through hypothesis testing with analysis of one paired sample. The results of the research show that there is an influence of training using paralon media on the skills of pointing a squatting position at a distance of 8 meters in petanque players at IKIP PGRI Pontianak, obtained a t_{count} value of 27.521 with a t_{table} value of 2.144 and a Sig of 0.05.

Key words: Paralon Media Practice, Petanque Pointing Skills.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : Agustus 15, 2023
Accepted : Oktober 17, 2023
Publish : Desember 27, 2023

Alamat Korespondensi:

Pida Rahima
Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, IKIP PGRI Pontianak.
Jl. Ampera. Nomor 88. Pontianak
E-mail: shimamgg@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga *petanque* merupakan olahraga tradisional asal negara Prancis pada tahun 1907 permainan itu lahir, Namanya berasal dari *Provençal "pèd tanco"*, artinya "kaki rapat". Maksud dari kaki rapat disini adalah kedua kaki pemain menapak di tanah. Pemain bermain di lapangan yang berukuran 4 x 15 meter dan pemain melempar *jack* terlebih dahulu, mulai dari lingkaran yang berada di tanah. Olahraga *petanque* bias dimainkan sama satu lawan satu, dua lawan dua dan tiga lawan tiga, bahkan olahraga *petanque* bisa dimainkan dengan keluarga karena hakikatnya olahraga ini merupakan olahraga tradisional serta olahraga rekreasi (Pelana Ramdan, 2020: 1).

Setelah ratusan tahun yang lalu olahraga *petanque* berada di dunia sebetulnya awal tahunnya belum diketahui siapa penemu olahraga *petanque* ini tetapi negara Perancis yang telah mensosialisasikan olahraga *petanque* ini. Sekarang olahraga *petanque* sudah dimainkan di seluruh benua mulai dari benua Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan Australia. Hampir negara-negara Asia yang telah memainkan olahraga *petanque*. Federasi internasional *petanque* dunia dibawah naungan FIPJP (*Federation Internasional de Petanque Jeu Pro vencial*) yang bermarkas di negara Prancis dengan ketua Mr. Azema sedangkan untuk wilayah Asia dibawah APSBC (*Association Petanque and Sport Boules Confederation*) yang bermarkas di Singapura ketua Mr. Eddi Lim. Kemudian di ubah menjadi *The Asian of Boules Sport Confederation* (ABSC). Sebagai ketua Tan Sri Datok Seri Mohamad Noor Abdul Rahim dari Malaysia (Pelana Ramdan, 2020: 2).

Petanque adalah bentuk permainan *Boules* yang tujuannya melempar bola besi (BOSI) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil *Confederatio Mondiale Sport Boules*, (2015: 7). Ada juga kompetisi khusus untuk *shooting*. Karakter olahraga *petanque* yakni cenderung membutuhkan akurasi dan konsentrasi saat memainkan olahraga ini. Olahraga *petanque* bisa dimainkan siapa saja, dari anak-anak sampai orang dewasa. Ada beberapa nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga *petanque* seperti: *triple* putra putri, *double* putra putri, *single* putra putri, dan *shooting* putra putri. Ada 2 (dua) jenis lemparan dalam olahraga *petanque* yaitu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati bola target lebih dekat dari bosi lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan *petanque*. *Pointing* pada pertandingan *petanque* merupakan strategi untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan *petanque*. Apabila dalam 1 (satu) tim kemampuan shooting atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan

Pointing posisi jongkok sering digunakan para atlet karena lebih stabil sehingga tidak banyak mempengaruhi gerakan saat melakukan lemparan, yang dimana *pointing* yang bagus sangat menentukan hasil dalam permainan. Penguasaan teknik dasar keterampilan lemparan *petanque* diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang maksimal. Permasalahan yang sering terjadi dalam teknik dasar lemparan *petanque* adalah teknik dasar lemparan *pointing*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahrudin (2021) bahwa keragaman gerak dasar baik putra maupun putri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu terkait dengan perkembangan sistem syaraf, motivasi, tipe tubuh, usia, berat badan dan tinggi

badan, jenis kelamin, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal yaitu atmosfer akademik yaitu pembelajaran yang baik akan lebih mendukung perkembangan kemampuan yang baik.

Media Paralon adalah salah satu kebutuhan berupa media untuk menunjang latihan dalam berolahraga, seperti halnya pada latihan yang menggunakan media paralon untuk meningkatkan keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada sasaran serta akurasi permainan olahraga *petanque*. Peneliti menggunakan media paralon sebagai salah satu media bantu dalam meningkatkan keterampilan dalam kemahiran berolahraga, media paralon ini juga terbuat dari beberapa potongan pipa yang disambung membentuk gawang dengan ukuran tinggi pada tiang 1 meter serta lebar tiang pada gawang 1,5 meter. Dari awal masuknya olahraga *petanque* di Kalimantan Barat sampai saat ini sudah ada beberapa kompetisi-kompetisi yang diselenggarakan seperti: *Tournament Petanque Championships* Batas Negeri 2022 yang diselenggarakan di STKIP Melawi Kampus Perbatasan Entikong yang mempertandingkan *double* dan *tripel* di *tournament* tersebut yakni ada 8 tim *double* dan ada 5 tim *tripel* dari beberapa tim IKIP PGRI Pontianak yang ada hanya ada 2 tim yang lolos ke final yakni 1 tim *double* dan 1 tim *tripel*. Hal tersebut dikarenakan tim IKIP PGRI Pontianak tidak fokus dalam melakukan *pointing*. Peneliti berasumsi dan menduga pemain kurang dalam menguasai keterampilan dalam melakukan *pointing* sehingga *pointing* yang dilakukan oleh tim IKIP PGRI Pontianak banyak yang jauh dari sasaran.

Petanque adalah permainan sederhana yang bertujuan untuk melempar bola besi (bosi) sehingga mendekat dengan sasaran (boka) atau bola kayu. Seorang pemain atau tim memiliki skor atau poin dengan memiliki 1 atau lebih dari bosinya lebih dekat ke boka dari posisi bosinya lawan setelah semua bosinya dilemparkan. Pemenangnya adalah pemain pertama atau tim untuk mencapai 13 poin. *Petanque* merupakan permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan zaman Yunani Kuno sekitar abad ke-6 SM, versi modern dari permainan *petanque* diperkenalkan oleh Jules Bouwles Lenoir pada tahun 1907 di kota La Ciotat, di Provence, di selatan Prancis. *Petanque* adalah permainan yang dimainkan secara *single* 1 (satu) orang, dengan *double* 2 (dua) orang atau *tripel* 3 (tiga) orang setiap pemain berusaha untuk menempatkan sebanyak mungkin bola logam mereka atau "*bowles*" sedekat mungkin dengan jack/boka atau menembak. Tim pemenang adalah yang pertama mencetak 13 poin (*Journal Of Petanque The Third Age Trust*). Menurut Cerdic Vernet (2019: 11), *petanque* adalah permainan yang cukup sederhana, dan dengan sangat cepat siapa pun bisa bermain *petanque*. Itulah karakteristik dari *petanque* yang bagus sekali secara sosial, langsung orang-orang bisa berkumpul antara teman, rekan-rekan kantor, murid-murid sekolah dan keluarga di dalam aktifitas olahraga yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya.

Berdasarkan pendapat di atas *petanque* adalah permainan tradisional asal negara Prancis yang bertujuan untuk melempar bola besi (bosi) sehingga dekat dengan sasaran (boka/bola kayu), permainan dinyatakan selesai bila salah satu tim atau pemain berhasil mencapai 13 point terlebih dahulu atau mendapatkan skor lebih banyak dalam waktu yang telah ditentukan. Objek permainan adalah melempar bola dengan sedikit putaran kebelakang melengkung sehingga mendarat lebih dekat dengan bola kecil (*Cochonnet*) dari pada lawan, atau menyerang dan

mengarahkan bola ke arah bola lawan. Cabang olahraga *petanque* adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan pendekatan dan keterlibatan teknik yang tinggi. Ini terlihat dari tujuan mekanika utama dari cabang di lihat dari kajian Biomekanika Olahraga adalah “mencapai ketepatan maksimal”. Artinya adalah atlet harus bisa menempatkan bola sesuai dengan sasaran yang telah di tetapkan, dengan cara melempar aturan yang ada.

Setiap orang memiliki keterampilan yang merupakan suatu talenta dari yang maha kuasa. Sebagian orang menyadari akan keterampilan yang dimilikinya, akan tetapi sebagian lagi belum atau tidak menyadari keterampilan dalam dirinya sendiri. Definisi keterampilan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah sesuatu hal menjadi lebih bernilai dan memiliki makna. Menggunakan keterampilan bisa saja dengan pikiran, akal dan kreatifitas jika keterampilan itu diasah, tidak menutup kemungkinan akan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Menurut Amirullah dan Budiyono (2014:21) dalam Marsis Eliya (2021: 519) menjelaskan bahwa “Skill atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan”. Keterampilan merupakan hal yang bersifat individual, setiap individu akan memiliki tingkat keterampilan yang berbeda tergantung pada kemampuan dan pengalamannya. Selain itu keterampilan setiap orang harus terus diasah dan dikembangkan melalui program pelatihan ataupun bimbingan. Pelatihan dan sebagainya harus didukung oleh kemampuan dasar yang sudah dimiliki orang tersebut dalam dirinya. Kemampuan dasar ini dapat menghasilkan sesuatu yang lebih bermanfaat dan bernilai tambah bagi dirinya maupun bagi orang lain apabila dikombinasikan dengan bimbingan ataupun pelatihan. Dari penjelasan diatas keterampilan dapat diartikan merupakan kemampuan dasar yang melekat dalam diri manusia, yang kemudian dilatih, diasah, serta dikembangkan secara terus menerus dan berkelanjutan guna menjadikan kemampuan seseorang menjadi potensial, sehingga kemudian seseorang tersebut menjadi ahli serta profesional di bidang tertentu.

Menurut Hermawan (2012:17) dalam Arifin Sitio, Fransisca Martina Sitio (2022: 79) berdasarkan tujuan mekanika utamanya dari permainan *petanque* termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai keseimbangan dan ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangannya. Dalam permainan ini, untuk seorang pemain dibutuhkan suatu alat agar para atlet bisa melakukan lemparan *pointing* dengan benar dan tepat sasaran. Penggunaan alat mempunyai peranan penting dalam permainan *petanque* agar bisa mendapatkan ketepatan hasil. Apabila lemparan *pointing* kita tepat, maka kita akan mendapatkan point tambahan. Untuk bisa menghasilkan lemparan *pointing* yang tepat maka dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Adapun contoh alat nya seperti *paralon*. Gawang modifikasi adalah sebuah benda yang dijadikan media latihan yang dimanfaatkan sebagai penghalang. Gawang modifikasi pada penelitian ini terbuat dari *paralon* karena lebih aman, praktis dan mudah didapat. *Paralon* yang digunakan adalah *paralon* dengan lebar 1,5 meter dan tinggi 1 meter. Pipa *paralon* yang telah disesuaikan dengan ukurannya kemudian di sambung dengan penyambung berbentuk leter L dan leter T. *Pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan. Didalam 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. Di dalam keterampilan *pointing* atlet dapat melakukan lemparan dengan berbagai model latihan keterampilan *pointing* dalam olahraga *pétanque*. Ada beberapa cara untuk melakukan teknik *pointing*, yaitu: *roll* (menggeling), *half/soft lob* (melambung sedang), dan *high lob* (melambung tinggi).

METODE

Metode Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dan bentuk yang digunakan adalah *pre-ekperimental design* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *pétanque* IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 15 pemain. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir). Adapun tahap-tahap pelaksanaan dalam melakukan tes keterampilan *pointing* yaitu

a. Tahapan persiapan

Pemain perlu mencari posisi kaki yang cocok dengan dia merasakan stabil dan santai. Seringnya kaki disisi tangan yang melempar diletakan didepan kaki lain.

b. Tahapan pelaksanaan

Untuk tahapan ini yaitu bola besi di tarik kebelakang dan dilemparkan ke depan untuk menuju ke target sasaran yang di inginkan dengan jarak lemparan adalah 8 meter. Pemain menggunakan 6 bola besi dan melemparkannya ke target sasaran yang di inginkan.

c. Tahapan penilaian (skor)

Untuk tahapan penilaian ini poin/skor akan di hitung ketika bola besi masuk ke dalam kotak persegi panjang yang sudah di berikan nilai. Untuk nilai tertinggi adalah 30 poin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di IKIP PGRI Pontianak pada tanggal 29 mei sampai 3 juni, adapun jenis penelitian ini adalah eksperimen terdapat dua tes yaitu *pretest* dan *posttest*. Dalam pelaksanaan tes akan dicatat kemudian akan disajikan sebagai berikut:

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Hasil *Pre-test* keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter

Adapun hasil olah data *pre-test* adalah sebagai berikut: diperoleh nilai minimum sebesar 9, nilai maksimum sebesar 19, jumlah nilai sebesar 207, *mean* (rerata) sebesar 13,8, *standart deviation* (simpangan baku) sebesar 3,36, *varians* sebesar 11,31, dan range (rentang data) sebesar 10.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre-Test Kemampuan *Pointing* Posisi Jongkok Jarak 8 Meter Pemain *Pétanque*

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
0 – 6	0	0%	0%
7 – 12	7	47%	47%

13 – 18	6	40%	87%
19 – 24	2	13%	100%
25 – 30	0	0%	0%
Jumlah	15	100%	100%

2. Deskripsi hasil *post-test* keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter

Adapun hasil olah data *post-test* adalah sebagai berikut: diperoleh nilai minimum sebesar 16, nilai maksimum sebesar 26, jumlah nilai sebesar 302, *mean* (rerata) sebesar 20,13, *standart deviation* (simpangan baku) sebesar 3,11, varians sebesar 9,69, dan range (rentang data) sebesar 10.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Keterampilan *Pointing* Pemain *Petanque* Posisi Jonkok Jarak 8 Meter

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
0 – 6	0	0%	0%
7 – 12	0	0%	0%
13 – 18	5	33%	33%
19 – 24	8	54%	87%
25 – 30	2	13%	100%
Jumlah	15	100%	100%

B. Analisis data

1. Uji Normalitas

Rangkuman uji normalitas data keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter *petanque* sebelum diterapkan latihan dengan menggunakan media paralon dengan menggunakan uji normalitas dengan metode *liliefors*

a. Uji normalitas data *pre-test*

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data *Pre-Test*

N	L_{maks}	L_{tabel}	Keputusan uji	Kesimpulan
15	0,161	0,2	H_0 ditolak	Normal

Kriteria: jika $L_{maks} \leq L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal. $L_{maks} = 0,161$ dan $L_{tabel} = 0,2$ maka disimpulkan bahwa populasi berdistribusi normal.

b. Uji normalitas data *post-test*

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data *Post-Test*

N	L_{maks}	L_{tabel}	Keputusan uji	Kesimpulan
15	0,182	0,2	H_0 ditolak	Normal

Kriteria: jika $L_{maks} \leq L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal. $L_{maks} = 0,182$ dan $L_{tabel} = 0,2$ maka disimpulkan bahwa populasi berdistribusi normal.

1. Uji Homogenitas

Rangkuman uji homogenitas data keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter *petanque* yang diterapkan latihan dengan menggunakan media paralon dengan menggunakan uji homogenitas dengan metode *hartley*

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

N	F_{hitung}	F_{tabel}	Keputusan uji	Kesimpulan
15	1,43	2,48	H_o ditolak	Homogen

Kriteria: jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka data bersifat homogen. $F_{hitung} = 1,43$ dan $F_{tabel} = 2,48$ maka disimpulkan bahwa populasi bersifat homogen.

2. Uji hipotesis

Adapun pengujian statistik hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji-t satu sampel berpasangan.

a. Menentukan hipotesis

H_o = Tidak terdapat pengaruh latihan menggunakan media paralon terhadap keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak.

H_a = Terdapat pengaruh latihan menggunakan media paralon terhadap keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak.

H_o : $\mu_1 \leq \mu_2$

H_a : $\mu_1 > \mu_2$

Keterangan :

μ_1 = *post-test*

μ_2 = *pre-test*

b. Pengujian hipotesis

Kriteria pengujian satu pihak (pihak kanan) :

H_o ditolak apabila : $t_{hitung} \geq t_{tabel}$

H_o diterima apabila : $t_{hitung} < t_{tabel}$

Dengan taraf signifikansi 5% atau $\alpha = 0,05 (n - 1)$

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t

	Keterampilan <i>pointing</i> posisi jongkok pemain <i>petanque</i>				Gain (d)	d^2
	Pre-test (x)		Post-test (y)			
	Nilai		Nilai			
Jumlah	207		302		95	9025
	Md	6,33	t_{hitung}	27,521	t_{tabel}	2,144
Kesimpulan: t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan media paralon terhadap keterampilan <i>pointing</i> posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain <i>petanque</i> .						

Dari hasil perhitungan olah data menggunakan *Microsoft Excel*, dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $27,521 > 2,144$ karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_o ditolak (H_a diterima). Dengan kata lain "rata-rata nilai *post-test* pemain *petanque* lebih besar dari nilai *pre-test* pemain *petanque*" atau "terdapat pengaruh latihan *pointing* dengan menggunakan media paralon terhadap keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain IKIP PGRI Pontianak".

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan latihan “*pointing* dengan menggunakan media paralon posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain IKIP PGRI Pontianak”. Dari hasil perhitungan olah data menggunakan *Microsoft Excel*, dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} lebih besar t_{tabel} yaitu $27,521 > 2,144$ karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak (H_a diterima). Dengan kata lain “rata-rata nilai hasil *post-test* pemain *petanque* lebih baik dari pada rata-rata hasil *pre-test* pemain *petanque*” atau “terdapat pengaruh latihan menggunakan media paralon terhadap keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak”.

Pembahasan

Penggunaan media paralon dalam latihan *pointing* posisi jongkok dapat memberikan dampak peningkatan keterampilan *pointing* sebagaimana hasil penelitian yang diuraikan pada hasil penelitian. Skill atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan (Marsis Eliya, 2021). Keterampilan merupakan hal yang bersifat individual, setiap individu akan memiliki tingkat keterampilan yang berbeda tergantung pada kemampuan dan pengalamannya. Selain itu keterampilan setiap orang harus terus diasah dan dikembangkan melalui program pelatihan ataupun bimbingan. Sehingga tujuan utama dalam sebuah latihan dan pembinaan dapat tercapai.

Fransisca Martina Sitio (2022: 79) menyatakan berdasarkan tujuan mekanika utamanya dari permainan *petanque* termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai keseimbangan dan ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangannya. Dalam permainan ini, untuk seorang pemain dibutuhkan suatu alat agar para atlet bisa melakukan lemparan *pointing* dengan benar dan tepat sasaran. Penggunaan alat mempunyai peranan penting dalam permainan *petanque* agar bisa mendapatkan ketepatan hasil. Apabila lemparan *pointing* kita tepat, maka kita akan mendapatkan point tambahan. Untuk bisa menghasilkan lemparan *pointing* yang tepat maka dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Adapun contoh alatnya seperti paralon. Gawang modifikasi adalah sebuah benda yang dijadikan media latihan yang dimanfaatkan sebagai penghalang. Penggunaan media dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan, semangat dan menambah variasi dalam berlatih sehingga atlet tidak mudah jenuh dalam berlatih Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021).

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan terkait Pengaruh Latihan Menggunakan Media Paralon Terhadap Keterampilan *Pointing* Posisi Jongkok Jarak 8 Meter Pada Pemain *Petanque* IKIP PGRI Pontianak, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Keterampilan *pointing* posisi jongkok pada jarak 8 meter sebelum diberikan latihan *pointing* menggunakan media paralon pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak diperoleh nilai L_{maks} 0,161 dengan rata-rata sebesar 14 dengan kategori sedang.

2. Keterampilan *pointing* posisi jongkok pada jarak 8 meter sesudah diberikan latihan *pointing* menggunakan media paralon pada pemain *petanque* IKIP PGRI Ponianak diperoleh nilai L_{maks} 0,182 dengan rata-rata sebesar 20 dengan kategori tinggi.
3. Terdapat pengaruh latihan menggunakan media paralon terhadap keterampilan *pointing* posisi jongkok jarak 8 meter pada pemain *petanque* IKIP PGRI Pontianak dengan nilai L_{maks} *Pretest* 0,161 dan nilai L_{maks} *Post-test* 0,182.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengelolaan data di atas maka dapat direkomendasikan hal-hal sebagai berikut: (1) Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa, maka disarankan untuk membuat perencanaan yang matang atau teknis lapangan yang tepat sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. (2) Adanya penelitian ini menggunakan program latihan *pointing* dengan menggunakan media paralon bisa menjadi sumbangan bagi pelatih/pengurus tim *petanque* untuk dapat diterapkan dalam rangka perbaikan sarana dan prasarana dalam proses latihan untuk sehingga keterampilan *pointing* lebih baik. (3) Memberi manfaat bagi pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan *pointing* dalam permainan olahraga *petanque*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010) Manajemen Penelitian. Jakarta : Pt Rineka Cipta
- Budiarti, R. (2022). Stratifikasi Kondisi Fisik Atlet Puslatkab Sleman. Disertai Doktor Pada Fik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bustomin,A.O., Hidayat, T., Okilanda,A.,& Putra,D.D. (2020). Analisis Gerak *Pointing* Pada Olahraga *Petanque*. *Journal Sport Area*,5(1), 65-75.
- Eliya, M. (2021) Peningkatan Keterampilan Membaca Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Pada Siswa Kelas II SDN 2 Jelapak Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Mitra Pendidikan (Jmp Online)*,5 (7), 517-526.
- Fopi. (2012). Teknik Dasar Permainan *Petanque Pointing* Dan *Shooting* : Fopi Indonesia.
- Fitri, A. Z. & Haryani, N. (2020) Metodologi Penelitian. Malang : Madani Media.
- Firdaus, G. Z. N. (2018). Pengaruh Latihan *Dollyo Chagi* Menggunakan Gawang Modifikasi Dan *Pyongyo* Terhadap Keterampilan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Kolese De Brotto Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*. 1 (1), 1-11.
- Juliana, A. P. (2020). Perbandingan *Pointing* Jongkok Dengan *Pointing* Berdiri Dalam Olahraga *Petanque* Pada BKMF *Petanque* FIK UNM (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Paulina , J. D. & Irawan , F. A. (2022). Analisis Kesesuaian Gerak *Pointing* Dengan Posisi Jongkok Pada Olahraga *Petanque*. *Journal Of Sport Science And Education*, 7 (1),17-23 .
- Pelana, R, & Dkk (2020). Teknik Dasar Bermain Olahraga *Petanque*. Depok : Rajawali Pers
- Pengprov Fopi Sulawesi Selatan (2021). Model-Model Latihan Keterampilan Lemparan Cabang Olahraga *Pentanque*. Makasar

- Pranata , D. & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 10 (2),107-116.
- Priadana, S. & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang : Pascal Books.
- Rahmadani, D. (2021) Profil Teknik Dasar Keterampilan Permainan *Petanque* Di Komunitas *Petanque* Tadulako. Disertai Doktor Pada Fkip Univeritas Tadulako.
- Ratminingsih, N. M. (2010). Penelitian Eksperimental Dalam Pembelajaran Bahasa Kedua. *Prasi*. 6(10), 30-40.
- Sagita, Peri., Putranto, Dedy., & Firdausi, D. K. A. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Gawang Modifikasi Terhadap Teknik Tendangan Dasar *Dollyo Chagi*. *Jurnal Penjakora*. 10 (1), 55-63.
- Sitio, A & Sitio, F.N. Pengaruh Media Paralon Dan Media Triplek Terhadap Ketepatan Hasil Lemparan Point Dalam Cabang Olahraga *Petanque* Pada Mahasiswa Stkip Mutiara Banten. *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 7 (1), 2460-6650.
- Sulistiyowati, E. (2019). Meningkatkan Keterampilan Dan Hasil Belajar Bahasa Indonesia Tentang Menulis Surat Resmi Melalui *Contextual Teaching And Learning* (Ctl) Pada Siswa Kelas VI SD 6 Getassrabi. *Inopendas Jurnal Ilmiah Kependidikan*.2 (1), 1-8.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan Bola Soft untuk Mengembangkan Keterampilan Teknik Dasar dan Koordinasi Gerak Bolavoli di Sekolah Dasar. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 83-101.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10302>
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Yam, J. H & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 3 (2), 2685-2527.