

## Penggunaan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya

Anjeli<sup>1</sup>, Ilham Surya Fallo<sup>2</sup>, Mohamad Sabransyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, IKIP PGRI Pontianak, Pontianak, Indonesia

Email: [anjelinonon@gmail.com](mailto:anjelinonon@gmail.com)<sup>1</sup>, [ilhamfallo@gmail.com](mailto:ilhamfallo@gmail.com)<sup>2</sup>, [sabran.pjkr@gmail.com](mailto:sabran.pjkr@gmail.com)

### ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat *event* PORPROV 2022 peneliti menemukan permasalahan yaitu pada saat bertanding atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan lemparan *pointing* dijarak yang jauh yaitu jarak 8-9 meter dimana titik jatuh lemparan tidak tepat sehingga menyebabkan banyak poin gagal dan banyak menguntungkan tim lawan akibat dari poin yang gagal. Oleh karena itu maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter Atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya" tujuan penelitian ini untuk melihat peningkatan kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang digunakan untuk melihat dan mengetahui pengaruh sebab dan akibat antara variabel independent dan dependen. Teknik analisis data dihitung dengan uji (t). Data ghasil uji T hitung=7,146 dan T tabel=2,228 terdapat peningkatan sebesar 4,918. Pada data *pre-test*=11,5 dan data hasil *post-test*=18,9. Hasil uji hipotesis terdapat R hitung=0,930, nilai R tabel=0,631 kedua data R hitung dan R tabel terdapat pengaruh signifikan. Kesimpulan dengan menggunakan metode Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter Ha Terdapat Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter dan Ho tidak terdapat pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter.

**Kata kunci:** Latihan Media Ban, *Pointing* Jongkok

*Based on the results of observations made during the PORPROV 2022 event, the researchers found a problem, namely when competing in the Kuburaya Regency petanque athletes made many mistakes when throwing pointing at long distances, namely where the distance of 8-9 meters the point where the shot fell was not right, causing many points to fail and benefited the opposing team a lot as a result of failed points. Therefore, the researcher was interested in taking the title "The Effect of Training Using Tire Media on Increasing Pointing Ability in Squatting at a Distance of 9 Meters in Petanque Athletes in Kuburaya Regency" the purpose of this study was to see an increase in Pointing Ability in Squatting 9 Meters. This type of research is experimental research that is used to see and determine the effect of cause and effect between the independent and dependent variables. Data analysis technique is calculated by test (t). Data g test results T count = 7.146 and T table = 2.228 there is an increase of 4.918. The pretest data = 11.5 and the posttest data = 18.9. The results of the hypothesis test show that R count = 0.930, the value of R table = 0.631 both data R count and R table have a significant effect. The conclusion using the training method using the media tire on increasing the ability to point in squats at a distance of 9 meters.*

**Keywords:** Tire Media Exercise, Squat Pointing

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Received : September 1, 2023

Accepted : November 23, 2023

Publish : Desember 27, 2023

#### Alamat Korespondensi:

Anjeli

Program Studi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak

Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

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

### PENDAHULUAN

Hakekatnya olahraga adalah suatu proses latihan yang melibatkan aktivitas fisik yang membawa perubahan fisik, emosional dan spiritual secara total pada individu itu sendiri, dimana dalam pelaksanaannya terdapat unsur kesenangan dan permainan Bangun, S.Y(2016: 157).

Manusia adalah makhluk hidup dan membutuhkan banyak daya tahan. Olahraga juga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga manula, seiring berjalannya waktu masyarakat menyadari pentingnya olahraga untuk menjaga stamina. Dan dengan melakukan aktivitas fisik juga dapat meningkatkan efisiensi kerja, dari sini lah kita tau bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz,2012: 689). Oleh karena itu, apalagi saat ini banyak orang yang memanfaatkan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas fisik, dan tidak jarang dilakukan secara rutin. Membentuk manusia yang berkualitas dalam pemikiran dan perilaku. *Petanque* adalah olahraga tradisional yang berasal dari Prancis, lahir pada tahun 1907. Namanya berasal dari kata *Provençal "pèd tanco"*, yang berarti "kaki bersatu". Kaki bersilat di sini berarti kaki kedua pemain menapak rata di tanah. Bermain di lapangan berukuran 4 x 15 meter, pemain memulai dengan melempar dongkrak dari lingkaran di atas tanah. *Petanque* biasanya dimainkan satu lawan satu, dua lawan dua, dan tiga lawan tiga, bahkan *Petanque* bisa dimainkan bersama keluarga karena olahraga ini bersifat tradisional sekaligus 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 Petanque Jeu Provençal*) 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 olahraga asli dari Eropa selatan. *Petanque* di resmikan pada tahun 1907 di Prancis, di kota kecil *La Ciotat* dekat kota *Marseille*, salah satu daerah dimana *petanque* sangat populer sampai hari ini. Olahraga ini termasuk jenis olahraga "*Sport Boule*" (olahraga bola kecil) yang bersifat presisi, akurasi dan strategi. Tujuan *petanque* adalah mendapat angka dengan cara memposisikan bola khusus sedekat sebuah bola lebih kecil dengan gerakan melempar bolanya menggunakan tangan. Untuk bermain *Petanque* pemain menggunakan: "*Boules*"; bola besi bolong, dengan ukuran yang muat tangan pemain; satu set *Boules* terdiri dari 3 buah *Boules*. "*But*", "*Cochonner*", "*Petit*"; bola kayu dengan ukuran kecil, yang jadi sasaran yang harus mendekati dengan *Boules* yang terlempar oleh para pemain (Vernet Cedric, 2019;5). *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 lainnya.

*Petanque* adalah olahraga baru di Indonesia yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari besi dengan kata lain besi (bola besi). Induk organisasi *Petanque* di Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) didirikan pada tahun 2011 menjelang kejuaraan SEA GAMES XXVI. Indonesia menjadi tuan rumah pada event tersebut. Permainan *Petanque* pada hakikatnya yaitu membuat poin sebanyak 13 dan mencegah lawan mencapai angka tersebut. Awal masuk nya olahraga

*petanque* di Kalimantan Barat sampai saat ini sudah ada beberapa kompetisi-kompetisi yang diselenggarakan seperti : pekan olahraga provinsi (PORPROV) 2018, Borneo Cup 2018, Open Turnamen Olahraga *Petanque* 2020 di Kota Pontianak, Kejuaraan Championship Batas Negeri 2020, pekan olahraga provinsi (PORPROV) 2022, Kejuaraan Championship Batas Negeri 2022, di beberapa event yang sudah dilaksanakan Kabupaten Kuburaya juga ikut berpartisipasi di dalamnya dengan mengikuti event yang dilaksanakan tersebut.

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 jenis lemparan dalam olahraga *Petanque* yaitu *Pointing* dan *shooting*. Menurut (Eko Cahyono 2018) ada beberapa teknik dalam permainan olahraga *petanque* yaitu ada dua teknik lemparan. Teknik pertama yaitu *pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan. Ada beberapa cara melakukan teknik *pointing*, yaitu: *roll*, *half/soft lob*, *high lob*. Diameter bola *Petanque* berkisar antara 70–90 mm dan berat 650-850 gram (Laksana 2017). Akurasi yang tinggi dapat berpengaruh terhadap penempatan *pointing* sesuai target (Irawan 2019). Selain itu, gerak awal pada permainan *petanque* dapat mempengaruhi hasil *Pointing* (Souef, 2015). Pernyataan pada penelitian yang dilakukan oleh Ana & Nurkholis (2020) menunjukkan hasil bahwa *Pointing* posisi jongkok sering dilakukan oleh masyarakat Indonesia. Bentuk lemparan dalam *petanque* berbentuk parabola dimana faktor gerakan konsisten saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horizontal tertentu (Hermawan, 2012).

Salah satu faktor yang sangat berpengaruh dan memiliki peran penting yang wajib dimiliki seorang atlet *petanque* adalah keterampilan *pointing*. Apabila keterampilan *Pointing* seorang atlet sangat baik (efektif dan optimal), maka tentu saja akan meningkatkan prestasi dari atlet tersebut dan begitu pula sebaliknya. *Pointing* posisi jongkok dengan tumpuan berat badan di salah satu kaki dan menjaga keseimbangan *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. Akan tetapi masih ada beberapa atlet yang kurang menguasai lemparan *Pointing* hal itu menyebabkan atlet kurang memiliki akurasi *Pointing* yang kurang baik hal ini disebabkan oleh atlet tidak mampu menempatkan titik jatuhnya bosi. Selain itu metode latihan lemparan *Pointing* tidak menggunakan alat latihan melainkan hanya melakukan lemparan secara langsung ke bola kayu dengan jumlah repetisi tertentu. Latihan yang tidak bervariasi akan menyebabkan atlet menjadi bosan dan jenuh, akibatnya atlet menjadi malas-malasan untuk latihan dan bisa saja berakibat fatal dengan berhenti latihan yang dapat berpengaruh dalam lingkungan latihan, maka dari itu perlu adanya suatu media yang dapat meningkatkan minat atlet untuk saat ini belum adanya media yang dapat membantu pelatih atau atlet dalam meningkatkan kualitas latihan

Berdasarkan observasi banyak prestasi yang diraih oleh atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya mendapatkan beberapa medali perak dan perunggu yang bisa dilihat pada saat event yang dilaksanakan tahun kemarin yaitu pekan olahraga provinsi (PORPROV) 2022 yaitu mendapat juara 2 di *single women, shooting game women, triple mix 2M1W*, dan juara 3 *single women*, dan *triple*

men. atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya seharusnya bisa berpeluang mendapat medali emas, namun berdasarkan hasil survei dilapangan di event tersebut fenomena atau fakta- fakta yang terjadi bahwa masih ada beberapa atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya yang masih kurang memahami teknik dasar dalam menentukan *Pointing* sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap ketepatan *pointing* dalam permainan banyak peluang yang di sia sia kan dikarena kan *pointing* yang kurang baik apalagi tim lawan main dijarak yang jauh yaitu jarak 8-9 meter sehingga menyebabkan keuntungan bagi tim lawan, banyak atlet yang belum memahami cara dan teknik yang benar pada saat melakukan *pointing* jongkok jarak 9 meter seharusnya atlet harus menguasai bagaimana cara agar bosi pada saat di lempar jatuh dititik yang benar yang berpeluang untuk *point* lebih dekat dengan boka kerena merupakan posisi yang baik dan yang lebih penting berposisi dibagian depan boka dari arah bermain karena akan mengganggu lawan. Lemparan *pointing* memiliki peran penting sukses tidaknya suatu set dalam pertandingan (Vernet, 2019:25).maka dari itu perlu ada nya media latihan untuk melatih titik jatuh yang tepat untuk melakukan lemparan *pointing* posisi jongkok pada jarak 9 meter dengan memberikan variasi Latihan pada atlet yaitu dengan media ban fungsi dari Latihan *pointing* dengan media ban ini bertujuan untuk melatih titik jatuh sebuah lemparan *pointing* dan menambah variasi latihan pada atlet *petanque*, serta menambah prestasi pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya.

Cara dalam membenahi gerakan *pointing* yaitu dibutuhkannya evaluasi dari pelatih pada tiap tahap gerakan. Penempatan bosi yang tepat berkaitan dengan teknik dasar *pointing* (Pelana, 2021). Peningkatan performa berkaitan dengan hasil lemparan *pointing* yang benar secara biomekanika (Irawan, Jannah, 2021; Irawan, Nomi, 2021) Meminimalisir risiko cedera perlu adanya analisis dalam *pointing petanque*, di samping untuk memberikan evaluasi dalam memperbaiki gerakan ketika terdapat masalah atau kendala di saat latihan (Irawan, 2019). Mengetahui kesalahan dalam melakukan teknik dengan lengkap dan akurat, dan menciptakan atlet yang berpotensi untuk menjadi juara dibutuhkannya sebuah evaluasi. Berdasarkan penjelasan di atas, Berdasarkan uraian masalah tersebut peneliti ingin memberikan latihan menggunakan media ban. Dengan begitu peneliti memilih judul penelitian: Pengaruh latihan menggunakan media ban terhadap kemampuan *Pointing* posisi jongkok jarak 9 meter pada atlet kabupaten kuburaya.

Harapan penulis agar atlet, pelatih, dan penulis selanjutnya memperoleh informasi dan data yang relevan terkait dengan pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban yang dapat dijadikan acuan dan evaluasi dalam mengoptimalkan gerak *Pointing* posisi jongkok. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh latihan menggunakan media ban terhadap hasil kemampuan *pointing* jarak 9 meter pada atlet *petanque* kabupaten Kuburaya serta mengetahui keefektifan Latihan menggunakan media ban. Manfaat penelitian latihan menggunakan media ban digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan *pointing* dan menambah variasi latihan *pointing petanque* serta menjadikan feeling tajam. Kurangnya pemahaman dalam menguasai teknik *pointing* jongkok jarak 9 meter dengan baik di event PORPROV 2022 kemarin,sehingga penulis tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Posisi Jongkok Jaraj 9 Meter Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Kuburaya" dengan adanya latihan menggunakan media ban dapat melatih akurasi titik jatuh pada saat melakukan *pointing* dan dapat menjadikan atlet Kabupaten Kuburaya konsisten dalam melakukan latihan *pointing* dan menjadikan atlet

Kabupaten Kuburaya berprestasi.

## 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).

Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Untuk memperoleh hasil penelitian yang diinginkan yaitu Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan *Pointing* Jongkok Jarak 9 Meter dengan sampel berjumlah 10 orang atlet. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Pointing* lingkaran FOPI (2012). prosedur pelaksanaan tes *Pointing* lingkaran adalah sebagai berikut:

---

### 1. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan *Pointing* posisi jongkok jarak 9 meter

---

### 2. Alat dan perlengkapan:

Lapangan *pétanque* lengkap dengan garis pembatas dan lingkaran tes *pointing* yang sudah diberi point . Jarak *circle* ke lingkaran tes 9 meter, jarak garis pembatas titik jatuh ke lingkaran 1 meter. Bosi, *circle*, boka, meteran, handuk tangan.

---

### 3. Petugas tes

Petugas terdiri dari 2 orang masing-masing bertugas sebagai berikut: Petugas Tes I  
Berdiri di dekat area peserta tes, mengawasi pelaksanaan tes.

---

### 4. Petugas Tes II

Berdiri tidak jauh dari area sasaran, menghitung dan mencatat hasil tes

---

### 5. Pelaksanaan tes

Peserta mengambil posisi jongkok untuk melakukan lemparan *Pointing* sebanyak 6 kali. Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bosi pada area sasaran tertinggi. *Pointing* dengan landing melewati garis. Jarak *circle* ke boka 9 meter, garis pembatas landing ke boka 1,5 meter.

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

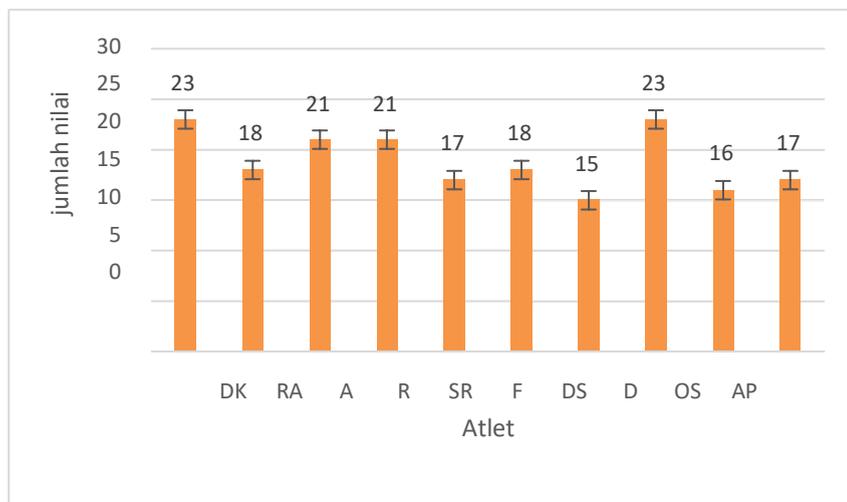
Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 juni 2023 sampai 30 juni 2023. *Pre-test* diambil pada tanggal 6 juni dan *pos-test* pada tanggal 30 juni 2022. *Treatment* dilakukan 12 kali dengan frekuensi latihan 4 kali dalam satu minggu yaitu, minggu pertama dilakukan pada hari: rabu, kamis, jumat, sabtu dan selanjutnya pada minggu kedua dilakukan pada hari: selasa, rabu, jumat, sabtu dan minggu ketiga dilakukan pada hari senin, rabu, jumat, sabtu dan minggu keempat dilakukan pada hari kamis, sabtu. *Treatment* yang diberikan kepada atlet *pétanque* Kabupaten Kuburaya yaitu latihan *pointing* menggunakan media ban dengan cara melempar bosi masuk kedalam lingkaran ban

tersebut tujuannya melatih titik jatuh pada lemparan bosi dari jarak 6-9 meter sebanyak 20 kali, dengan latihan menggunakan media ini dapat membantu menambah titik fokus pada saat melempar bosi dan mengajarkan atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya bagaimana cara melempar dengan titik jatuh yang tepat pada jarak 9 meter agar bosi bisa mendekati boka dan menghasilkan point yang sempurna. Agar atlet *pentaque* Kabupaten Kuburaya terbiasa tepat dan akurat melakukan lemparan pada permainan olahraga *pentaque*. Data hasil *pretest pointing* jongkok jarak 9 meter yang dilakukan oleh 10 atlet Kabupaten Kuburaya dengan jumlah total sebesar 115.

**Tabel 1. Data Nilai Pretest Pointing Jongkok Jarak 9 Meter Petanque**

No	Atlet	Total Nilai
1	Dedi	15
2	Rifky	10
3	Agung	12
4	Restu	10
5	Syahrul	13
6	Febrian	10
7	Dede	9
8	Deby	15
9	Oky	11
10	Aris	10
Jumlah Nilai Total		115

Jumlah nilai total hasil *pretest pointing petanque* jarak 9 meter yang didapat jumlah nilai total sebesar 115. Nilai total tertinggi diperoleh atlet atas nama Dedi dan Deny dengan jumlah nilai 15. Sedangkan nilai total terendah dengan perolehan jumlah nilai sebesar 9 diperoleh atlet atas nama Dede.



Gambar Diagram 1. Hasil Nilai Pretest Pointing Jarak 9 Meter Petanque

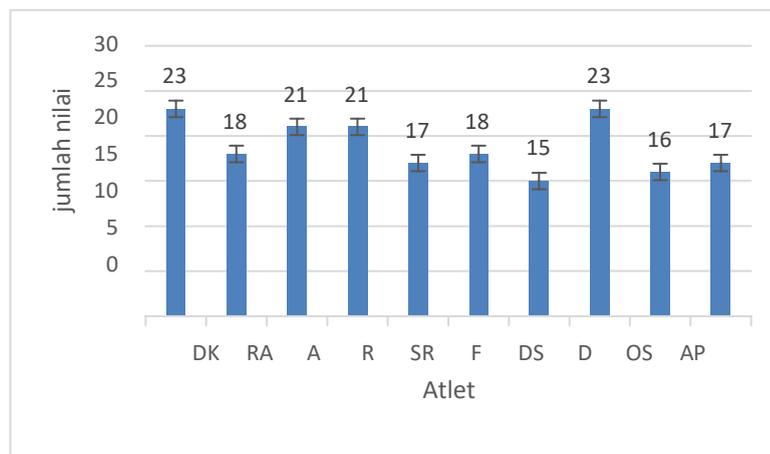
Data hasil *posttest pointing* jongkok jarak 9 meter yang dilakukan oleh 10 atlet Kabupaten

Kuburaya dengan jumlah nilai total sebesar 189, Adapun jumlah nilai total tersebut dapat ditunjukkan melalui tabel 4.2 sebagai berikut.

**Tabel 2. Data Nilai Posttest Pointing Jongkok Jarak 9 Meter Petanque**

No	Atlet	Total Nilai
1	Dedi	23
2	Rifky	18
3	Agung	21
4	Restu	21
5	Syahrul	17
6	Febrian	18
7	Dede	15
8	Deby	23
9	Okky	16
10	Aris	17
Jumlah Nilai Total		189

Hasil *posttest pointing* jongkok *petanque* jarak 9 meter yang didapatkan jumlah nilai total sebesar 189. Nilai total tertinggi diperoleh atlet atas nama Dedi dan Dede dengan jumlah nilai total 23. sedangkan nilai total terendah dengan perolehan jumlah nilai total sebesar 15 diperoleh atlet atas nama Dede.



Gambar 2. Diagram Hasil Nilai *Pretest Pointing* Jarak 9 Meter *Petanque*

Setelah dilaksanakannya penelitian, peneliti mengambil data *pretest* dan *posttet* pada atlet petanque kabupaten Kuburaya dengan setiap pemain, (1) Dedi Kurniawan, data *pretest* dengan skor 15 dan *posttest* skor 23. (2) Rifky Adetya, data *pretest* dengan skor 10 dan *posttest* skornya 18. (3) Agung, data *pretest* skor 12 dan *posttest* skornya 21. (4) Restu , data *pretest* skor 10 dan dan *posttest* 21. (5) Syahrul Rammadan, data *pretest* dengan skor 13 dan data *posttest* skornya 21. (6) Fabian , data *pretest* skor 10 dan *posttest* skornya 18. (7) Dede Saputro, data *pretest* dengan skor 9 dan data *posttest* dengan skor 15. (8) Deny, data *pretest* dengan skor

15 dan data posttest skornya 23. (9) Oky Sanjaya, data pretest dengan skor 11 dan data posttest skornya 16. (10) Aris Pratama, data pretest dengan skor 10 dan data posttest skornya 17. perubahan peningkatan dari data *pretest* atau data awal dengan perbandingan *posttest* data tes akhir dengan jumlah, dan disini juga kita dapat melihat rata-ratanya dari tabel *pretest* berjumlah 11,5 dan data *posttest* 18,9. Hasil *pretest* dan *posttest* *pointing* jarak 9 meter *petanque* pada atlet petanque Kabupaten Kuburaya.

**Tabel 3. Data Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pointing Jongkok Jarak 9 Meter Petanque**

No	Atlet	Pretest	Posttest	$\chi^2$	$\gamma^2$	X.Y
1	Dedi	15	23	225	529	345
2	Rifky	10	18	100	324	280
3	Agung	12	21	144	441	252
4	Restu	10	21	100	289	170
5	Syahrul	13	17	169	441	273
6	Febrian	10	18	100	324	180
7	Dede	9	15	81	225	135
8	Deby	15	23	225	529	345
9	Oky	11	16	121	256	176
10	Aris	10	17	100	289	170
Jumlah Nilai Total		115	189	1365	3647	2226
Rata-Rata		11,5	18,9	136,5	364,7	222,6

**Tabel 4. Pointing Posisi Jongkok Nilai Rata-Rata, Selisih, Dan Kenaikan Atlet Petanque Kuburaya**

Rata-Rata Pretest	Rata-Rata Posttest	Selisih Rata-Rata	Kenaikan
11,5	18,5	7,4	0,23%

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian latihan menggunakan media ban terhadap peningkatan kemampuan *pointing* jongkok jarak 9 meter pada atlet petanque Kabupaten Kuburaya 2023 bahwa terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan. Peningkatan tersebut diketahui dari nilai rata-rata nilai awal *pretest* *pointing* petanque jarak 9 meter pada 10 atlet sebelum diberi latihan menggunakan media ban sebesar 11,5 dan nilai *posttest* sebesar 18,9. Dari nilai tersebut terdapat peningkatan yang signifikan. Dari hasil penelitian di atas dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan media terhadap peningkatan kemampuan *pointing* jarak 9 meter pada atlet petanque Kabupaten Kuburaya 2023 sehingga dapat membantu meningkatkan hasil latihan kemampuan *pointing* pada atlet petanque Kabupaten Kuburaya 2023. Dari hasil penelitian di atas dapat diartikan bahwa latihan menggunakan media ban ini dapat digunakan sebagai media dalam meningkatkan latihan, sehingga dapat membantu atlet dalam meningkatkan hasil latihan *pointing*.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 06 juni 2023 sampai 30 juni 2023. Kemampuan pointing posisi jongkok pada jarak 9 meter sebelum diberi latihan menggunakan media ban pada talet petanque kabupaten kuburaya jumlah nilai rata-rata sebesar 11,5. Dikategori sedang dengan nilai maksimum rata-rata 30. Kemampuan *pointing* posisi jongkok pada jarak 9 meter sesudah diberi latihan menggunakan media ban pada talet *petanque* kabupaten kuburaya jumlah nilai rata-rata sebesar 18,9. Dikategorikan tinggi dengan nilai maksimum rata-rata 30. Berdasarkan analisis data perhitungan korelasi terdapat  $r$  hitung sebesar 0,930 dan  $r$  tabel sebesar 0,613. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa latihan menggunakan media ban terhadap peningkatan kemampuan *pointing* jarak 9 meter pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya terdapat pengaruh yang signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, B., Nurkholis, M., & Burstiando, R. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Dan Kabupaten Kediri Dalam Menghadapi Porprov Vii Jawa Timur 2022 (Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Arham, D. (2020). Perbandingan Keterampilan Pointing Antara Atlet Petanque Kabupaten Pangkep Kota Pare-Pare (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Arizqi, N. I., Ida Suraida, S. E., Ca, M. A., & Ak, B. S. S. (2019). Pengaruh Independensi, Moral Reasoning Dan Skeptisi Profesional Auditor Terhadap Kualitas Audit (Studi Pada Badan Pemeriksaan Keuangan Perwakilan Provinsi Jawa Barat) (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Feb Unpas).
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Boronson, A. (2021). Model Latihan Control Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Ekstrakurikuler Di Smp Pada Usia 14-16 Tahun (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65-75.
- Febriyatna, W., Hartati, H., & Afrizal, A. (2014). Pengaruh Latihan Melempar Batu Terhadap Hasil Pointing Dalam Olahraga Petanque Pada Siswa Putra Sma Negeri 10 Palembang (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University).
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12.
- Khofifah, V., Hudah, M., & Kusuma, B. (2021). Pengaruh Latihan Target Cone Dan Ban Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Jarak 9 Meter Pada Atlet Petanque Di Kabupaten Brebes. *Syntax Idea*, 3(4), 948-959.
- Kholifatul, I. A. (2020). Efektivitas Pointing Jongkok Dan Berdiri Pada Jarak 7 Dan 9 Meter Dengan Teknik Half Lob Cabang Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1-5.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Free Weight Dan Gym Machine Terhadap Kekuatan, Power, Dan Hypertrophy Otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150-161.

- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Pelana, R (2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. Depok:Rajawali Pers.
- Rabani, A., & Nurhidayat, N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Pointing Game Pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Petanque Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 1(6), 937-944.
- Rizhi, S. A., Friansah, D., & Syafutra, W. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Pada Siswa/I Ekstrakurikuler Petanque Smp Al-Furqoon Kota Lubuklinggau. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(1), 137-148.
- Saragih, R. A. (2022). *Pemgaruh Etos Kerja, Budaya Organisasi Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Kantor Camat Lumban Julu Kabupaten Toba*.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
- Sidik, D. Z. (2010). *Prinsip-Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi*. Online At <https://Penjasorkessman3.files.wordpress.com>.(Diakses 4/04/2015).
- Siregar, S., Harahap, M. S., & Holila, A. (2019). Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa Di Sma Negeri 2 Padang Bolak. *Jurnal Mathedu (Mathematic Education Journal)*, 2(3), 82-89.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Widiaastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.