

# Pengaruh latihan menggunakan penghalang *cone* terhadap ketepatan *shooting* petanque

Wijayanti\*, Edwin Wahyu Dirgantoro, Rahmadi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.

\* Correspondence: [ywijayanti865@gmail.com](mailto:ywijayanti865@gmail.com), [edwin.dirgantoro@ulm.ac.id](mailto:edwin.dirgantoro@ulm.ac.id), [rahmadi@ulm.ac.id](mailto:rahmadi@ulm.ac.id)

## Abstract

*The problem of this research is the lack of maximum ability in petanque shooting accuracy. This study aims to examine whether there is an effect on training using cone barriers on petanque shooting accuracy. The method used is experimental with a quantitative approach, pre-experiment design one group pretest-posttest design. The entire population was used as a sample, namely 8 students of the Physical Education Study Program (JPOK) FKIP ULM. Sampling using total sampling technique. The instrument uses a shooting game station test distance of 6, 7, 8 and 9 meters. Data collection techniques using pretest and posttest. Data analysis techniques using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing SPSS 23. The results obtained from data analysis and hypothesis testing through the average value have a significant increase from 10.38 to 15.63. Based on the results of the hypothesis test, the sig. (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ , it can be said that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The results of the calculation of the descriptive statistical values of the pretest and posttest so it can be concluded that there is an influence of training using cone barriers on Physical Education Study Program Students (JPOK) FKIP ULM in increasing the accuracy of shooting petanque.*

**Keyword:** Cone barrier; petanque; shooting

## Abstrak

Permasalahan penelitian ini kurang maksimalnya kemampuan dalam akurasi *shooting* petanque. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah ada pengaruh pada latihan menggunakan penghalang *cone* terhadap ketepatan *shooting* petanque. Metode yang digunakan eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, *pre-eksperimen design one group pretest-posttest design*. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM berjumlah 8 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling total. Instrumen menggunakan tes *shooting game station* jarak 6, 7, 8 dan 9 meter. Teknik pengumpulan data menggunakan *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif statistik, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis SPSS 23. Hasil yang diperoleh dari analisis data dan pengujian hipotesis melalui nilai rata-rata memiliki peningkatan yang signifikan dari 10,38 hingga menjadi 15,63. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis memperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat dikatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil perhitungan dari nilai statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan penghalang *cone* terhadap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM dalam meningkatkan ketepatan *shooting* petanque.

**Kata Kunci:** Penghalang *cone*; petanque; shooting

Received: 9 April 2024 | Revised: 30 April 2024

Accepted: 20 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Olahraga petanque merupakan salah satu olahraga yang akhir-akhir ini sedang populer di Indonesia (Setiakarnawijaya & Kuswahyudi, 2022). Olahraga petanque populer setelah terlaksananya kejuaraan Sea Games XXVI di Palembang pada tahun 2011 (Yarmani & Defliyanto, 2020). Olahraga permainan petanque resmi dikenal di Indonesia setelah pelaksanaan kejuaraan Sea Games tahun 2011 (Dahrial, 2021). Acara ini diselenggarakan di Indonesia dan secara otomatis Indonesia harus mengikutkan atlet petanque diajang Sea Games (Sudiadharma & Suardi, 2019). Menurut (Cahyono & Nurkholis, 2018) olahraga petanque adalah olahraga prestasi yang memiliki induk resmi di Nasional dan Internasional.

Induk di Internasional berada dibawah naungan perancis yaitu *FIPJP (Federation Internatioale de Petanque et jeu Provancal)*, sedangkan induk Nasional atau Indonesia berada dibawah *FOPI (Federasi Olahraga Petanque Indonesia)* (Hodri Taufik et al., 2020). Petanque adalah permainan tradisional dari Perancis (Anggorowati & Suyatmin, 2023), salah satu bentuk petanque, yaitu permainan *boules* (bola) yang tujuan utamanya adalah melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut (*boka/jack*) (Yulianti et al., 2021), dan sebagai target penilaian dengan kedua kaki harus berada didalam lingkaran kecil (*Circle*) pada saat melempar bola besi. Olahraga petanque ini dapat dimainkan di lapangan yang permukaan tanahnya keras, namun juga bisa dimainkan dilapangan dengan permukaan pasir atau pun tanah lainnya (Ihsan & Hartika, 2022).

Teknik dasar olahraga petanque ada 2 jenis, yaitu teknik *pointing* dan teknik *shooting* (Isyani & Primayanti, 2019). Menurut Pelana et al., 2020) *pointing* merupakan teknik lemparan dengan tujuan mendekati boka lebih dekat dari bosu lawan. Dalam melakukan teknik *pointing* ada beberapa cara, yaitu *rolling* (lemparan dengan menggelindingkan bola ketanah), *half/soft loft* (lemparan bola besi setengah parabol), *and high lob* (lemparan bola besi dengan tinggi parabol). *Shooting* merupakan teknik lemparan dengan tujuan untuk menjauhkan bola besi lawan dari boka, dalam melakukan teknik *shooting* ada beberapa cara, yaitu *groud shoot* (pukulan mendatar) yaitu *shooting* bola besi menggelinding sebelum terkena sasaran (Ali & Agustinus, 2021).

*Short shot* (pukulan pendek) yaitu *shooting* bola besi dengan sebuah pukulan, dimana bola besi memantul duluan atau mendarat terlebih dahulu 20-30 cm dari bola besi lawan, *and shot on the iron* (pukulan tepat pada bosu) adalah jenis pukulan yang merupakan bola besi langsung menyentuh bola besi lawan (Ihsan & Hartika, 2022). *Shooting* adalah aspek terpenting dalam permainan petanque. Jika salah satu dari pemain tim memiliki kemampuan *shooting* yang lemah, dalam permainan tim tersebut akan kesulitan untuk menyerang bola besi lawan (Ali & Agustinus, 2021).

Dalam olahraga petanque terdapat 11 nomor yang dipertandingkan, yaitu *single man* (pemain dengan 3 bola), *single women* (pemain dengan 3 bola), *double man* (pemain dengan 3 bola), *double women* (pemain dengan 3 bola), *double mix* (pemain dengan 3 bola), *triple man* (pemain dengan 2 bola), *triple women* (pemain dengan 2 bola), *triple mix (1 man 2 women)* (pemain dengan 2 bola), *triple mix (2 man 1 women)* (pemain dengan 2 bola), *shooting man*, *and shooting women* (Mulyani et al., 2023). Untuk *shooting game* dilakukan

dengan jarak 6, 7, 8, dan 9 meter dan *score* yang didapatkan yaitu 0 poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 poin setiap *shooting* yang berhasil (Agustina, 2017).

Menurut (Lubis & Permadi, 2020) pada tingkat kesulitan teknik *shooting* lebih tinggi dibanding melakukan teknik *pointing*. Kekuatan mental dan kepercayaan diri atlet untuk menggunakan teknik *shooting* yang baik juga penting. Oleh sebab itu, latihan yang afektif dan efisien menjadi sangat penting bagi para pemain, terutama mereka yang berkompetisi dalam tingkat yang lebih tinggi seperti kejuaraan petanque ditingkat regional maupun tingkat nasional. Salah satu metode latihan yang telah menjadi perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah penggunaan penghalang *cone* selama latihan. Penghalang *cone* adalah sebuah alat yang ditempatkan di depan target atau sasaran yang bertujuan untuk menciptakan tantangan tambahan bagi pemain dalam mencapai ketepatan *shooting* mereka (Khofifah et al., 2021).

Pendekatan ini menantang pemain untuk mengembangkan keterampilan yang lebih baik dalam mengatur sudut dan kekuatan lemparan mereka, sambil mempertahankan akurasi yang tinggi. Oleh sebab itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan penghalang *cone* terhadap ketepatan *shooting* petanque. Dalam konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM yang pernah mengikuti kejuaraan petanque tingkat Regional dan Nasional, penting untuk memahami bagaimana latihan menggunakan penghalang *cone* dapat memengaruhi ketepatan *shooting* mereka.

Dengan memahami pengaruhnya, kita dapat mengidentifikasi potensi manfaat dari penggunaan penghalang *cone* dalam meningkatkan ketepatan *shooting* mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM tersebut, serta kontribusi potensialnya terhadap peningkatan performa mereka dalam kompetisi petanque. Penggunaan penghalang *cone* dalam latihan petanque telah menjadi topik penelitian yang menarik dalam upaya untuk memahami dampaknya terhadap ketepatan *shooting* para pemain. Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas penghalang *cone* dalam meningkatkan keterampilan *shooting*, baik pada level pemula maupun tingkat yang lebih tinggi.

Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa penghalang *cone* dapat memberikan manfaat signifikan dalam pengembangan keterampilan *shooting* pemain petanque. Salah satu manfaat utama dari penggunaan penghalang *cone* adalah peningkatan akurasi dan konsistensi dalam melempar bola. Dengan adanya penghalang *cone*, pemain diharuskan untuk memperhitungkan sudut dan kekuatan lemparan mereka dengan lebih cermat untuk menghindari tertabraknya penghalang tersebut. Hal ini memaksa pemain untuk lebih fokus dan hati-hati dalam menyesuaikan teknik lemparan mereka, yang pada akhirnya dapat menghasilkan peningkatan tingkat ketepatan *shooting*.

Selain itu, latihan menggunakan penghalang *cone* juga dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan adaptasi pemain terhadap kondisi permainan yang berubah-ubah. Dalam situasi kompetitif, pemain sering dihadapkan pada tantangan berupa perubahan cuaca, medan bermain, atau hambatan fisik lainnya. Latihan dengan penghalang *cone* memungkinkan pemain untuk berlatih mengatasi hambatan-hambatan tersebut dan mengembangkan strategi yang lebih fleksibel dalam merespons situasi yang berubah di lapangan. Tidak hanya itu, penggunaan penghalang *cone* juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus mental pemain. Dalam upaya untuk menghindari penghalang *cone* dan

mencapai target dengan akurat, pemain perlu memusatkan perhatian mereka sepenuhnya pada tugas yang dihadapi. Latihan ini dapat membantu melatih kemampuan pemain untuk tetap fokus dalam situasi yang menuntut, yang merupakan keterampilan yang sangat berharga dalam kompetisi petanque.

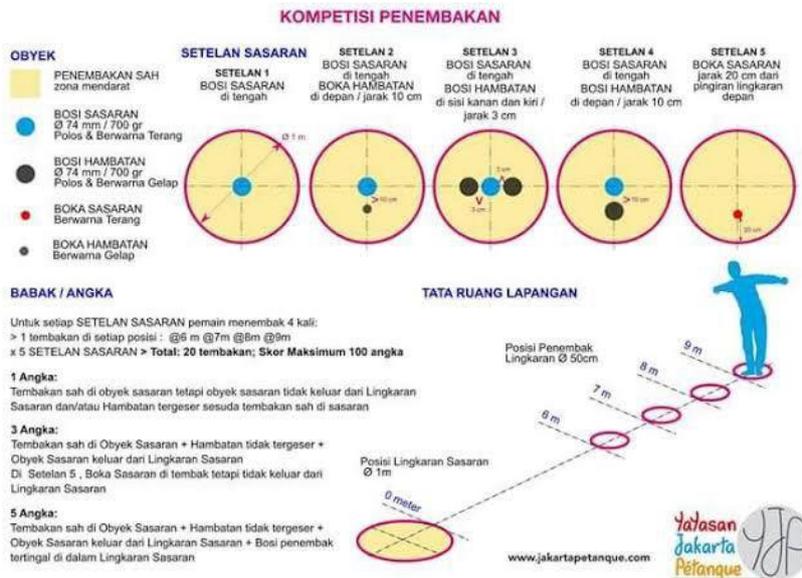
## Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen (Fitrian, 2022) (Warni et al., 2017) dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2014) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode eksperimen yang menentukan pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini akan menggunakan *pre-eksperimen design*. Tujuan dari *pre-eksperimen design* adalah untuk memperoleh informasi yang mendekati apa yang dapat diperoleh dengan pengujian sebenarnya jika tidak mungkin untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan (Erliana, 2015).

Desain penelitian ini menggunakan rancangan “*one group pretest-posttest design*” (Hamid & Aminuddin, 2019) (Muslim et al., 2023) dimana desain ini memiliki *pretest* sebelum diberikan *treatment* dan *posttest* setelah diberikan *treatment* (Sidik et al., 2023) Kemudian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena telah dibandingkan dengan kondisi sebelum dan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2014). Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan lebih diawali dengan pengambilan data pretest pada tanggal 1 desember 2023 dan diakhiri dengan pengambilan data posttes pada tanggal 5 januari 2024 dilapangan petanque kampus Jpok Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru yang pernah mengikuti kejuaraan petanque tingkat Regional maupun Nasional yang berjumlah 8 orang. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Pengambilan sampel akan menggunakan Teknik sampling total, sampling total adalah Teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2014). Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data guna meningkatkan pekerjaannya agar menjadi mudah dan lebih baik (Arikunto, 2010).

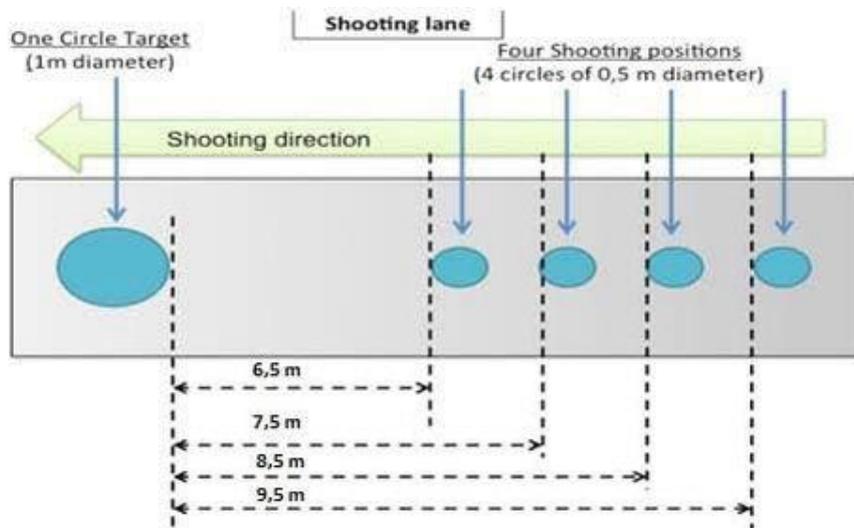
Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu *Shooting game station* jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pretest (tes awal) sebelum diberi perlakuan dan posttest (tes akhir) setelah diberi perlakuan (Ihsan & Hartika, 2022). Untuk hari pertama melakukan pretest perindividu melaksanakan *shooting game station* jarak 6, 7, 8, dan 9 meter agar dapat mengetahui nilai awal sebelum melakukan latihan menggunakan penghalang *cone*. Kemudian hari berikutnya diberi perlakuan berupa latihan menggunakan penghalang *cone*, melakukan lemparan *shooting* sebanyak 80 kali, namun jumlah pada lemparan bisa ditingkatkan kalau volumenya meningkat dan akan dikurangi kalau volumenya turun.



Gambar 1. Shooting game station

Atelier 1					Atelier 2					Atelier 3					Atelier 4					Atelier 5				
Boule seule					Boule derrière but					Entre deux boules					Sautée					But				
Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p					Carreau: 5 p Touché: 3 p Manqué: 0 p				
6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot	6m	7m	8m	9m	Tot

Gambar 2. Shooting game station



Gambar 3. Lapangan shooting game station

Kemudian pada hari terakhir akan melaksanakan posttest seperti hari pertama yaitu melakukan *shooting game station* jarak 6, 7, 8, dan 9 m untuk mengetahui apakah adanya peningkatan dalam latihan atau tidak adanya peningkatan dalam latihan. Teknik analisis data untuk mengetahui hasil uji hipotesis. Sebelum itu perlu dilakukannya uji prasyarat yaitu: uji normalitas dan uji homogenitas. Menurut (Gunawan, 2018) uji normalitas adalah data yang menentukan dan mengukur apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Berikutnya, apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji *shapiro-wilk* digunakan untuk pengujian normalitas, pengolahan data ini menggunakan komputer program SPSS 23 pada taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05. Uji homogenitas adalah suatu prosedur yang bertujuan untuk melihat bahwa dua atau lebih kelompok sampel data berasal dari suatu populasi yang mempunyai varian yang sama. Dalam analisis regresi, persyaratan analisis yang penting adalah bahwa kesalahan regresi untuk setiap kelompok memiliki varian yang sama berdasarkan variabel dependen. Oleh karena itu, pengujian homogenitas dapat dikatakan bertujuan untuk mengetahui apakah beberapa kelompok data penelitian mempunyai varian yang sama atau tidak.

Dengan kata lain, homogenitas berarti kumpulan data yang kita pelajari mempunyai ciri-ciri yang serupa (Nuryadi et al., 2017) untuk mengetahui hasil uji homogenitas menggunakan analisis uji *levene*, pengolahan data ini menggunakan komputer program SPSS 23 pada taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05. Untuk mengetahui hasil uji hipotesis menggunakan uji *paired samples test* (uji-t) pengolahan data ini menggunakan program SPSS 23 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Hipotesis bisa dipahami sebagai dugaan tentang sesuatu hal, hipotesis juga sebagai jawaban sementara terhadap suatu permasalahan, hipotesis juga bisa dipahami menjadi kesimpulan sementara mengenai suatu hubungan variabel satu atau lebih dengan variabel lain (Nuryadi et al., 2017). Menurut (Riyanto & Nugrahanti, 2018) “SPSS (*statistical product and service solutions*) merupakan aplikasi program statistic dengan kemampuan perhitungan statistic yang tinggi, sehingga memudahkan pengguna untuk menganalisis data.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian ini maka berikutnya akan memaparkan pembahasan berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut. Pembahasan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan menggunakan penghalang *cone* yang ternyata memiliki pengaruh pada peningkatan ketepatan *shooting* petanque. Hasil tersebut memiliki pengaruh yang baik antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan *cone*. Pengolahan data menggunakan analisis deskriptif, dan uji hipotesis menggunakan *paired samples test* (uji-t). Namun sebelum dilakukannya uji hipotesis terlebih dahulu akan melakukan uji prasyarat yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Data hasil analisis deskriptif statistik ketepatan *shooting game station* pada eksperimen pretest dan posttest disajikan dalam tabel berikut.



Tabel 1. Latihan *shooting* menggunakan penghalang *cone*

No.	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Azm	11	15	4
2	Imh	13	17	4
3	Irm	8	13	5
4	Ash	8	15	7
5	Dyd	15	21	6
6	Wln	9	13	4
7	Wjy	9	15	6
8	Amr	10	16	6
Jumlah		83	125	42

Tabel 2. Data deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting game station*

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	10.38	15.63
Median	9.5	15
Mode	8	15
Std. deviation	2.504	2.560
Minimum	8	13
Maximum	15	21
Sum	83	125

Berdasarkan dari data di tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* mahasiswa jpok yang pernah mengikuti kejuaraan petanque pada waktu pengambilan data pretest mendapatkan nilai rata-rata yaitu sebesar 10.38, nilai tengah yaitu sebesar 9.5, nilai yang sering muncul yaitu sebesar 8 dan nilai simpangan baku yaitu sebesar 2.504, sedangkan *score* paling rendah yaitu sebesar 8 dan *score* paling tinggi yaitu sebesar 15. Kemampuan *shooting* mahasiswa jpok yang pernah mengikuti kejuaraan petanque pada waktu pengambilan data posttest mendapatkan nilai rata-rata yaitu sebesar 15.63, nilai tengah yaitu sebesar 15, nilai yang sering muncul yaitu sebesar 15 dan nilai simpangan baku yaitu sebesar 2.560, sedangkan *score* paling rendah yaitu sebesar 13 dan *score* paling tinggi yaitu sebesar 21.

Dari hasil tersebut terlihat meningkatnya kemampuan *shooting* pada mahasiswa Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM. Kemudian selanjutnya melakukan uji normalitas, untuk mengetahui hasil uji normalitas menggunakan instrument uji *Shapiro-wilk*, pengolahan data ini menggunakan bantuan komputer program SPSS 23, hasil dari perhitungan uji normalitas disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. *Test of normality*

	Statistik	df	Sig
<i>Pretest</i>	0,883	8	0,200
<i>Posttest</i>	0,860	8	0,160

Jika pada nilai  $p$  ( $\text{sig}$ )  $> 0,05$  maka data dikatakan berdistribusi normal, namun jika pada nilai  $p$  ( $\text{sig}$ )  $< 0,05$  maka data dikatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan data yang sudah diperoleh dari hasil uji normalitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai  $\text{sig}$  pretest  $0,200 > 0,05$  dan  $\text{sig}$  posttest  $0,160 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa dari data (Tes awal) pretest dan (Tes akhir) posttest hasil dari 8 orang sampel Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM berdistribusi normal.

Dari hasil uji normalitas berdasarkan distribusi pretest dan posttest dengan kedua data dikatakan berdistribusi normal, oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan dengan menguji homogenitas. Melakukan uji homogenitas bertujuan untuk membuktikan apakah varians dari tes tersebut bisa dikatakan sama (homogen). Jika nilai pada  $\text{sig}$  *Based on mean*  $< 0,05$  maka tes tersebut dikatakan tidak homogen. Dan sebaliknya, jika nilai pada  $\text{sig}$  *Based on mean*  $> 0,05$  maka tes tersebut dikatakan homogen, Untuk mengetahui hasil dari uji homogenitas menggunakan analisis uji *levene*, pengolahan data ini menggunakan bantuan komputer program SPSS 23. Hasil dari perhitungan uji homogenitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. *Test of homogeneity of variance*

		<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig
Hasil Pretest & Posttest	<i>Based on Mean</i>	0,059	1	14	0,812
	<i>Based on Median</i>	0,070	1	14	0,795
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0,070	1	13,799	0,795
	<i>Based on trimmed mean</i>	0,059	1	14	0,811

Berdasarkan perhitungan dari data di tabel 3 hasil  $\text{sig}$  *Based on Mean* memiliki nilai signifikan 0,812. Karena nilai signifikan 0,812 artinya nilai  $\text{sig} > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa varians adalah homogen. Berikutnya setelah melakukan uji prasyarat yaitu, uji normalitas dan uji homogenitas, maka langkah selanjutnya akan melakukan uji hipotesis, Penelitian menggunakan *Paired Samples test* untuk menguji hipotesis. Pengolahan data ini menggunakan program SPSS 23, hasil dari perhitungan uji-t dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. *Paired samples test*

	<i>Paired Differences</i>				t	d f	Sig. (2- tailed)
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>			
				<i>Lower</i> <i>Upper</i>			
Pretest - Posttest	-5.250	1.165	.412	-6.224      -4.276	-12.747	7	.000

Berdasarkan hasil dari Pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Samples Test* dalam data tersebut, diketahui bahwa perhitungan dari nilai  $\text{sig}$ . (2-tailed) yaitu sebesar 0,000  $< 0,05$  maka dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat dikatakan bahwa

memiliki perbedaan nyata atau pengaruh antara hasil latihan menggunakan penghalang *cone* pada data pretest dan posttest.

## Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* mahasiswa program studi pendidikan jasmani (JPOK) FKIP ULM. Dengan diberikannya perlakuan (*treatment*) yang dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan mulai di bulan desember 2023 sampai bulan januari 2024, dengan 3 kali latihan dalam waktu seminggu setiap hari senin, rabu, dan jum'at. Data diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan melakukan *shooting game station* jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Pretest diberikan sebelum diberi perlakuan latihan menggunakan penghalang *cone*, sedangkan posttest diberikan setelah diberi perlakuan latihan menggunakan penghalang *cone*.

Untuk mengetahui apakah latihan menggunakan penghalang *cone* dapat berpengaruh atau tidak terhadap ketepatan *shooting*. Pembahasan dari hasil penelitian ini memberikan penjelasan lebih lanjut jhususnya berkaitan dengan hasil penelitian sebelumnya yang diteliti oleh (Mayangsari et al., 2022) dengan judul penelitian “Perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan penghalang dan tanpa penghalang terhadap peningkatan *shooting* jarak 7 meter pada atlet petanque kabupaten Sragen”. Kesimpulan dari penelitian ini, adalah latihan *shooting* dengan penghalang lebih efektif dibandingkan latihan *shooting* tanpa penghalang dalam akurasi *shooting* dengan jarak 7 meter terhadap atlet petanque kabupaten Sragen.

Secara khusus, tingkat peningkatan pada latihan *shooting* setelah diberikan perlakuan menggunakan penghalang adalah 60,7% > tingkat peningkatan latihan *shooting* setelah diberikan perlakuan tanpa penghalang adalah 39,2%. Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan bahwa latihan menggunakan penghalang *cone* dapat meningkatkan ketepatan *shooting* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM yang pernah mengikuti kejuaraan petanque tingkat Regional maupun Nasional, hal ini memperlihatkan bahwa latihan menggunakan penghalang *cone* mempunyai efektifitas yang cukup besar terhadap ketepatan *shooting*.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dari analisis data dan uji hipotesis, terdapat peningkatan nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan yang signifikan. Sebelum diberi perlakuan (data awal) pretest dengan nilai rata-rata yaitu sebesar 10,38 sedangkan setelah diberi perlakuan (data akhir) posttest dengan nilai rata-rata sebesar 15,63. Kemudian hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *paired samples test* menghasilkan nilai Sig (2-tailed) yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada latihan menggunakan penghalang *cone* terhadap ketepatan *shooting* petanque pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM telah dapat meningkatkan ketepatan *shooting* petanque. Hal ini sejalan dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk meningkatkan ketepatan

*shooting* petanque Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) FKIP ULM melalui perlakuan berupa latihan menggunakan penghalang *cone*.

## Pernyataan Penulis

Naskah berjudul : Pengaruh latihan menggunakan penghalang *cone* terhadap ketepatan *shooting* petanque

Nama Penulis : Wijayanti, Edwin Wahyu Dirgantoro, Rahmadi

Penulis menyatakan bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini ditulis dengan semestinya dengan baik dan benar. Serta penulisan pada karya tulis ini belum pernah di publishkan dimana pun.

## Daftar Pustaka

- Agustina, A. T. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque pada Peserta Unesa Petanque Club. *Jurnal JPOK*, 5(3), 391–395. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19598>
- Ali, M., & Agustinus, T. (2021). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Game pada Atlet Petanque Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 109–114. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15517>
- Anggorowati, K. D., & Suyatmin, S. (2023). Kesiapan Atlet Petanque Dalam Menghadapi Porpov Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(2), 120–131. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v10i2.1301>
- Cahyono, R. E., & Nurkholis, N. (2018). Analisis Backswing dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24169>
- Dahrial, D. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indaragiri*, 5(2), 70–84. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/2004>
- Erliana, M. (2015). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Pull Up Terhadap Peningkatan Speed Track Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 14(1), 1–6. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateral/pjkr/article/view/2465>
- Fitrian, Z. A. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *Jurnal Jses*, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility pada Pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Isyani, I., & Primayanti, I. (2019). Efektivitas Latihan Core Stability Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Petanque. *Jurnal Gelora*, 6(2), 76–80. <https://e->

[journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/4047](http://journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/4047)

- 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. *Jurnal Syntax Idea*, 3(4), 948–959. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i4.1120>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Mayangsari, C., Supriyoko, A., & Karisma, S. Y. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Shooting Jarak 7 Meter pada Atlet Petanque Kabupaten Sragen. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 22(1), 1411–8319. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1790>
- Mulyani, S. E., Isyani, I., Permadi, A. G., Lubis, M. R., & Irmansyah, J. (2023). Pendampingan Manajemen Pertandingan Petanque. *Jurnal Swarna*, 2(7), 737–740. <https://doi.org/10.55681/swarna.v2i7.734>
- Muslim, M., Anggara, N., & Amirudin, A. (2023). Pengaruh Latihan Kayang Berputar dan Back Up Terhadap Kelentukan Pingganng dalam Teknik Menggulung Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMPN 10 Banjarbaru. *Jurnal Stabilitas*, 4(3), 164–169. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i3.2298>
- Riyanto, S., & Nugrahanti, F. (2018). Pengembangan Pembelajaran Statistika Berbasis Praktikum Aplikasi Software SPSS dengan Bantuan Multimedia untuk Mempermudah Pemahaman Mahasiswa terhadap Ilmu Statistika. *Doubleclick Journal*, 1(2), 62–67. <https://doi.org/10.25273/doubleclick.v1i2.1590>
- Setiarnawijaya, Y., & Kuswahyudi, K. (2022). Pengembangan Organisasi dan Perwasitan Cabang Olahraga Petanque di Kabupaten Indramayu. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 11–17. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33649>
- Sidik, M. A., Amnib, H., & Fauzanc, L. A. (2023). Pengaruh Bola Tennis Bertali Terhadap Hasil Keterampilan Forehand Drive. *Jurnal Jendela Olahraga*, 8(1), 162–170. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14118>
- Sudiadharma, S., & Suardi, S. (2019). Pelatihan Teknik Dasar dan Pembuatan Lapangan Olahraga Permainan Petanque pada Remaja Mesjid Nurul Huda di Kabupaten Takalar. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makasar*, 177–179. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/11074>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan ( Endurance ) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola. *Jurnal Multilateral*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Yarmani, Y., & Defliyanto, D. (2020). Pelatihan dan Sosialisasi Olahraga Petanque Bagi Guru Pjok di Mgmp Sukaraja Kab. Seluma. *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(1), 12–14. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i1.11109>
- Yulianti, M., Jatra, N., Makorohim, M. F., Apriani, L., Cendra, R., & Fadilla, M. F. (2021). Sosialisasi Olahraga Petanque di Kelurahan Batu Bersurat Kecamatan XIII Koto



---

Kampar. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 74–78.  
<https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6506>