

## Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Halangan Dan Target Terhadap Pointing Olahraga Petanque Pada Usia 10-12 Tahun

Dimas Risanggih Al Bhaikhaqy <sup>1</sup>, Aba Sandi Prayoga <sup>\*2</sup>, Andy Widhiya Bayu Utomo <sup>3</sup>

Email: [risanglexsugar@gmail.com](mailto:risanglexsugar@gmail.com) <sup>1</sup>, [abasandiprayoga@stkipmodernngawi.ac.id](mailto:abasandiprayoga@stkipmodernngawi.ac.id) <sup>\*2</sup>,  
[andywbu@stkipmodernngawi.ac.id](mailto:andywbu@stkipmodernngawi.ac.id) <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi

### Abstract

*This study aims to determine the effect of training using the obstacle and target method on the accuracy of pointing in petanque sports. The problem in this study is the lack or weakness of accuracy in doing the pointing technique. This type of research is experimental-based quantitative. The population of this study were club petanque players, totaling 23 people. The sampling technique used was a saturated sample of 15 consisting of a target class, an obstacle class, and a control class. Data collection by pretest using obstacles and targets. After that, the pointing throw treatment was given 13 times in the target class, the obstacle class, and the control class carried out the pointing throw and after that the posttest was carried out. The results of the data and research hypothesis testing using a t-test (paired sample t-test) at a significance level of less than  $<0.05$ . From the research, the following results were obtained: 1) The target class based on the paired t test results obtained a sig of .000 This value is smaller than 0.05, so using the target training method can affect the accuracy of the pointing technique. 2) Obstacle class based on the paired t test results obtained a sig of .144. This value is greater than 0.05, so using the obstacle training method has no effect on the pointing technique. 3) The control class based on the results of the paired t-test, obtained sig 0.043. This value is smaller than 0.05, so it can be said that if you do not use the obstacle and target method, it can be concluded that the obstacle and target training method has an effect on the accuracy of pointing accuracy.*

**Keyword:** *Obstacles and Targets; Pointing; Petanque; Training Effect.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode halangan dan target terhadap ketepatan *pointing* olahraga *petanque*. Masalah pada penelitian ini adalah kurang atau lemahnya akurasi dalam melakukan teknik *pointing*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif berbasis eksperimen. Populasi penelitian ini adalah pemain *club petanque* yang berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yang berjumlah 15 yang terdiri kelas sasaran, kelas halangan, dan kelas kontrol. Pengumpulan data dengan *pretest* menggunakan halangan dan target. Setelah itu diberikan perlakuan lemparan *pointing* sebanyak 13 kali pertemuan

pada kelas sasaran, kelas halangan, dan kelas kontrol melaksanakan lemparan *pointing* dan setelah itu dilaksanakan *posttest*. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t (paired sample t-test) pada taraf signifikansi kurang dari  $< 0,05$ . Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Kelas sasaran berdasarkan hasil uji paired t test didapatkan sig sebesar ,000 Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka jika menggunakan metode latihan target dapat berpengaruh pada akurasi pada teknik *pointing*. 2) Kelas halangan berdasarkan hasil uji paired t test didapatkan sig sebesar ,144 Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka jika menggunakan metode latihan halangan tidak berpengaruh terhadap teknik *pointing*. 3) Kelas kontrol berdasarkan hasil uji paired t-test didapatkan sig ,043 Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan apabila tidak menggunakan metode halangan dan sasaran berpengaruh, jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan halangan dan target berpengaruh pada ketepatan akurasi *pointing*.

**Kata Kunci:** Halangan dan Target; Pengaruh Latihan; Pointing; Petanque.

© 2022 UNIVERSITAS HAMZANWADI  
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel

Dikirim : 24 Maret 2022

Diterima : 25 Mei 2022

Dipublikasikan : 30 Juni 2022

✉ Alamat korespondensi: [abasandiprayoga@stkipmodernngawi.ac.id](mailto:abasandiprayoga@stkipmodernngawi.ac.id)  
STKIP Modern Ngawi, Jl.Ir. Soekarno Ring Road Barat No. 09, Ngronggi,  
Grudo, Kec. Ngawi, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur 63214. Indonesia

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk kita memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani dan juga rohani. Olahraga memiliki peran yang penting dalam membangun dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain itu olahraga sangat penting untuk mendukung pembentukan watak dan kepribadian, sportivitas, disiplin dan peningkatan prestasi yang bisa membangkitkan rasa bangga bagi diri seseorang dan persatuan nasional. Olahraga juga berperan penting dalam membentuk manusia yang baik lahir ataupun batinnya.

Olahraga yang murah, aman dan bisa dimainkan oleh semua usia adalah permainan olahraga petanque. Petanque adalah suatu permainan *boules* yang mempunyai tujuan untuk menghantarkan bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu (boka) yang biasa disebut dengan *jack* dengan kaki harus berada pada lingkaran kecil. Olahraga ini biasa dimainkan di permukaan tanah yang keras tetapi juga dapat dimainkan di permukaan pasir atau tanah lainnya. Petanque di beberapa negara merupakan sarana untuk berkomunikasi seperti yang dikatakan dalam penelitian (Buick 2015) yang mengatakan pentingnya memiliki interaksi sosial dan Petanque telah memberikan keuntungan secara aspek sosial kepada dirinya. Olahraga petanque merupakan olahraga yang sangat mudah dan dapat dimainkan oleh siapapun. Menurut (Prayoga, 2020) mengatakan bahwa *tactically, Petanque is simple game*. Petanque merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh segala umur dari kalangan muda hingga orang tua karena dalam olahraga ini tidak perlu melakukan gerakan yang sulit dan tidak membutuhkan banyak energi. Hasil penelitian yang dilakukan menurut Laoruengthana (2009) dalam (Prayoga, 2020) menyebutkan bahwa petanque mempunyai kecenderungan mengalami cedera sangat kecil sehingga akan lebih aman untuk dimainkan anak kecil bahkan orang yang sudah menginjak lanjut usia. Sarana dan prasarana yang di gunakan dalam olahraga petanque harus berstandart Internasional dan dibuat oleh pabrik resmi organisasi dunia olahraga petanque. Syarat ini meliputi berat bola, bahan material, nomor seri, ukuran tangan dan merk. Untuk bisa memainkan olahraga petanque hanya membutuhkan lapangan seluas 6 x 12 meter (Gracia Sinaga 2019) Petanque yaitu permainan *boules* yang tujuan utamanya ialah melempar bola besi agar dekat dengan bola kayu atau jack dan kedua kaki berada didalam lingkaran atau *circle* saat melempar. Pada hakikatnya permainan petanque adalah mengumpulkan poin sebanyak 11 atau 13 poin dan mencegah pemain lawan untuk mendapatkan poin. Pada permainan petanque ada dua jenis pertandingan yaitu *pointing game* dan *shooting game* dan ada dua kategori jenis lemparan yaitu lemparan *shooting* dan lemparan *pointing*. lemparan *pointing* adalah lemparan untuk mendekati boka target.

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (Harsono, 2001) dalam (Kresnayadi, 2016) Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (Kresnayadi, 2016). Latihan merupakan cara seseorang untuk meningkatkan potensi diri, dengan latihan, dengan adanya metode latihan menggunakan tes ketepatan *pointing*, dimungkinkan untuk seorang atlet dapat meningkatkan atau memperbaiki ketepatan akurasi dalam teknik *pointing* pada olahraga *petanque*.

Olahraga petanque terdapat beberapa cara lemparan untuk mendapatkan point yaitu:  
(1) lemparan *pointing* adalah lemparan yang digunakan untuk mendapatkan point dengan

sedekat mungkin berada di dekat area bola kayu, (2) lemparan shooting adalah lemparan yang digunakan untuk menembak bola besi lawan yang ada di area dekat bola kayu agar bola besi lawan bisa menjauh ataupun keluar dari area lapangan petanque.

Untuk menghasilkan lemparan yang berkualitas atau ketepatan yang baik tentunya melalui proses latihan yang panjang dan sulit. Latihan *pointing* dilakukan pada tahap persiapan awal yang kebanyakan mengarah ke latihan teknik. Untuk teknik ini dilatihkan pada usia sejak dini yang menjadi dasar dengan berbagai model latihan. Usia remaja adalah fase transisi yang digunakan untuk mematangkan suatu teknik bagi atlet *petanque*.

Pada variasi latihan ini pemain dilatih untuk melemparkan bola ke arah target melewati bagian atas tiang yang ada di depan bola target, tujuannya agar mendapatkan hasil lemparan *pointing* yang maksimal. Metode latihan ini sering digunakan oleh beberapa pelatih di Indonesia maupun beberapa pelatih di Negara lain untuk memprogram latihan atletnya. Sampai sekarang penulis belum menemukan penelitian tentang pengaruh latihan menggunakan metode halangan dan target terhadap ketepatan lemparan *pointing* dalam olahraga *petanque*.

Dalam program latihan pada club *petanque* SDN Karangbanyu 1 Ngawi yaitu metode latihan yang masih sering membuat pemain menjadi bosan dan alokasi waktu yang masih kurang dalam latihan, membuat pemain tidak dapat belajar teknik bermain *petanque* dengan cukup baik. Karena kurangnya variasi metode latihan terutama dalam teknik *pointing*, dengan latihan yang monoton atau begitu-begitu saja pemain menjadi tidak serius dan merasa cepat bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Meningkatkan hasil ketepatan akurasi pemain dalam melakukan teknik *pointing* perlu adanya upaya peningkatan keseriusan dan motivasi dari para atlet itu sendiri. Maka dari itu diperlukan sebuah metode latihan yang lebih efektif dan efisien supaya hasil latihan *pointing* dapat lebih baik. Metode latihan yang dimaksud disini adalah metode latihan yang mengarah pada bagaimana atlet terlatih untuk fokus, termotivasi untuk serius dan terbiasa dalam melempar obyek secara tepat ke target yang telah ditentukan. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa pendekatan latihan ini harus tetap memberikan unsur kesenangan.

## **METODE**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah menggunakan metode *Drill* yaitu suatu cara melatih peserta didik melakukan kegiatan latihan tersebut berulang-ulang. Sementara menurut (Nana Sudjana 2011:86), “Metode latihan (*drill*) adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari”. Menurut (Irianto, 2002) bahwa latihan merupakan proses dari pelatihan yang dilakukan secara teratur, terencana, dengan pola sistem tertentu, metode yang berulang ulang seperti gerakan yang semula sukar di ulang ulang. kurang koordinatif menjadi semakin mudah dan otomatis, sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dilakukan berulang kali.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Metode kuantitatif eksperimental di definisikan sebagai metode sistematis dalam membangun hubungan yang mencangkup fenomena kausal (*Causal-Effect Relationship*) (Sukardi, 2015:178) dalam (Prasetyana, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain *three groups pretest – posttest design* yaitu desain penelitian yang menerima *pretest* sebagai hasil awal, pengolahan data dan *posttesting* untuk membuktikan hasil akhir

Perlakuan yang dilakukan sebanyak 15 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, yaitu: Hari Senin, Rabu dan Sabtu. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Club *Petanque* SDN Karangbanyu 1, Sampel berjumlah 15 pemain dan akan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu 5 orang melakukan Metode Halangan, 5 orang Melakukan Metode Target, dan 5 orang lagi melakukan Metode Tanpa Perlakuan. menggunakan *Pretest* dan *Posttest* dengan melakukan 10 kali lemparan, hari pertama melakukan *Pretest* yaitu perindividu melakukan 10 kali lemparan untuk mengetahui nilai awal dalam melakukan latihan menggunakan metode tersebut, lalu hari selanjutnya melakukan latihan biasa yaitu melakukan lemparan tanpa tes dan tidak di hitung, tapi jumlah lemparan akan meningkat jika volumenya meningkat dan dikurangi jika volumenya menurun, dan pada hari terakhir melakukan *Posttes* yaitu melakukan hal yang sama dengan 10 kali lemparan guna mengetahui adanya peningkatan atau tidak adanya peningkatan.

Waktu dalam penelitian ini di mulai pada hari sabtu tanggal 1 januari 2022 dan selesai pada hari senin tanggal 14 february 2022, penelitian ini membutuhkan waktu 1 bulan lebih untuk melaksanakan tes pengumpulan data yang dilaksanakan pada Club *Petanque* SDN Karangbanyu 1 Ngawi yang terletak di Kecamatan Widodaren, Kabupaten Ngawi. Bahan dan alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Lapangan *Petanque*, *Circle*, Bosi (Bola Besi), Boka (Bola Kayu), Pipa Paralon yang di modifikasi menjadi tiang gawang, Serbuk Gamping, Meteran, Alat Tulis,dll.

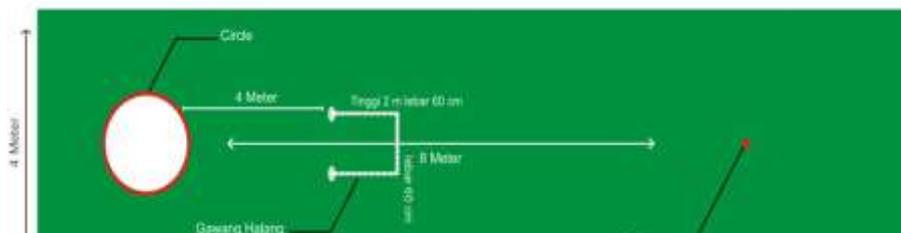
Penelitian ini dilakukan karena ingin membuat sebuah pengujian eksperimen yang terinspirasi dari salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan teknik *long pass* pada olahraga sepakbola (Santoso, 2020) yang nantinya akan dimodifikasi oleh penulis, karena di dalam olahraga *petanque* belum adanya pengujian tes-tes ketepatan seperti itu pada teknik *pointing*. Maka dari itu Penulis mengimplementasikan tes ketepatan *long pass* dalam sepakbola menjadi tes ketepatan *pointing*, dikarenakan bola sama-sama dilambungkan dengan gaya parabola dan membutuhkan akurasi yang tepat. Metode latihan yang akan digunakan ada 2 (dua) macam metode untuk mengukur ketepatan yaitu:

(1) Menggunakan lingkaran target seperti papan panahan untuk mengukur ketepatan *pointing*.



Gambar 1. Lapangan Latihan Target (Sumber: Dokumen Peneliti)

- (2) Halangan gawang untuk mengukur tingginya lemparan serta mengukur ketepatan pointing.



Gambar 2. Lapangan Latihan halangan (Sumber: Dokumen Peneliti)

Pengujian ini dilakukan karena masih sedikitnya yang meneliti atau menguji berbagai macam metode latihan salah satunya menggunakan target point guna meningkatkan kualitas dan akurasi lemparan yang baik khususnya untuk teknik *pointing* itu sendiri. Latihan Metode Halangan dan Target merupakan metode latihan yang akan digunakan dalam melatih lemparan dan akurasi teknik *pointing* dalam olahraga petanque. yaitu menggunakan media penghalang berupa tiang gawang dari pipa air dan target.

Tabel 1. Norma Penilaian Halangan dan Sasaran

Skor	Pria	Wanita
Sangat Baik	41-50	41-50
Baik	31-40	31-40
Cukup	21-30	21-30
Kurang	11-20	11-20
Sangat Kurang	0-10	0-10

Tabel 2. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelas Sasaran	O <sup>1</sup>	X <sup>1</sup>	O <sup>2</sup>
Kelas Halangan	O <sup>3</sup>	X <sup>2</sup>	O <sup>4</sup>
Kelas Kontrol	O <sup>5</sup>	X <sup>3</sup>	O <sup>6</sup>

Keterangan:

O<sub>1</sub> = Tes awal (sebelum perlakuan) pada kelas sasaran

O<sub>2</sub> = Tes akhir (setelah perlakuan) pada kelas sasaran

O<sub>3</sub> = Tes awal (sebelum perlakuan) pada kelas halangan

O<sub>4</sub> = Tes akhir (setelah perlakuan) pada kelas halangan

O<sub>5</sub> = Tes awal (sebelum perlakuan) pada kelas kontrol

O<sub>6</sub> = Tes akhir (setelah perlakuan) pada kelas kontrol

X<sup>1</sup> = Penerapan metode latihan sasaran

X<sup>2</sup> = Penerapan metode latihan halangan

X<sup>3</sup> = Penerapan metode latihan kontrol

## HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Menurut (Wahyudi, 2021) Setelah data-data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data, jenis data yang di kumpulkan dalam penelitian ini adalah tes halangan dan Target. “analisis data adalah proses menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain”.

Teknik analisa data menggunakan uji-t, yaitu membandingkan nilai rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel data yang sama. Sebelum uji-t terlebih dahulu uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas di lakukan untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal dan homogeny. Adapun syaratnya harus reliable dan valid. Pengujian realibilitas dan validasi tes menggunakan statistik deskriptif dengan SPSS 22. Tujuan dari uji homogenitas ialah untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau varian sampel yang di ambil dari populasi. Dalam penelitian ini menggunakan ANOVA untuk mengetahui sampel yang tidak sama atau tidak homogeny.

Tabel 3. Anova Uji normalitas kelompok kontrol.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	Between Groups	75,600	2	37,800	1,155	,348
	within Groups	392,800	12	32,733		

Total	468,400	14			
Posttest Between Groups	85,733	2	42,867	1,239	,324
within Groups	415,200	12	34,600		
Total	500,933	14			

Berdasarkan tabel hasil homogenitas didapatkan sig pretest sebesar ,348 dan sig posttest ,324. nilai tersebut lebih besar 0,05, maka hasil dari data tersebut Tidak homogen karena nilai sig. > 0,05. Tujuan dari uji hipotesis ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan menggunakan halangan dan target terhadap peningkatan kemampuan akurasi lemparan *pointing* pada pemain usia 10-12 tahun club *petanque* SDN Karangbanyu 1 Ngawi. Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan uji-t (Paired samples Test) menggunakan bantuan SPSS 22 pada taraf signifikansi kurang dari 0,05. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

Table 4. Uji Hipotesis Kelas Sasaran

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest-Posttest	-16,500	4	,000

Berdasarkan hasil uji paired t test didapatkan sig sebesar ,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka jika menggunakan metode latihan sasaran dapat berpengaruh pada akurasi lemparan pada teknik *pointing petanque*.

Table 5. Uji Hipotesis Kelas Halangan

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest-Posttest	-1,812	4	,144

Berdasarkan tabel paired sample test nilai sig yang didapatkan adalah ,144. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan apabila tidak menggunakan metode halangan tidak berpengaruh.

Table 6. Uji Hipotesis Kelas Kontrol

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest-Posttest	-2,927	4	,043

Berdasarkan tabel paired sample test nilai sig yang didapatkan adalah ,043. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan apabila tidak menggunakan metode halangan dan sasaran berpengaruh. Berdasarkan deskripsi data di atas, maka dapat

dikemukakan jawaban sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “Seberapa besar pengaruh metode latihan Halangan Dan Sasaran terhadap akurasi lemparan teknik *pointing* pada pemain di Club *Petanque* SDN Karangbanyu 1 Ngawi”.

Pertama yaitu uji normalitas, berdasarkan hasil uji pada tabel diatas pada kelompok eksperimen apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Dari tabel diatas nilai signifikansii adalah ,200 maka data distribusi normal. Pada kelompok kontrol Berdasarkan table di atas apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Dari pretest sebesar ,348 dan sig *posttest* ,324. nilai tersebut lebih besar 0,05, maka hasil dari data tersebut Tidak homogeny. Dari uji kolmogrov smirnov didapatkan data normal. Setelah lolos pada uji normalitas lanjut dengan uji homogenitas. Di dalam uji homogenitas tidak ada yang berdistribusi homogen pada kelompok eksperimen, maka hasil dari data tersebut adalah tidak homogen dan pada kelompok control.

Berdasarkan tabel hasil homogenitas didapatkan sig sebesar pretest sebesar ,348 dan sig *posttest* ,324. nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka hasil dari data tersebut Tidak homogeny. Setelah lolos pada uji homogenitas maka kita lanjut pada uji-t yaitu membandingkan antara kelas sasaran, kelas halangan dan kelas kontrol. Untuk kelas Sasaran berdasarkan hasil uji paired t test didapatkan sig sebesar ,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka jika menggunakan metode latihan Sasaran dapat berpengaruh pada akurasi lemparan pada teknik *pointing* petanque. Sedangkan pada kelas Halangan berdasarkan tabel paired sample test nilai sig yang didapatkan adalah ,144. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan apabila tidak menggunakan metode halangan tidak berpengaruh. Dan pada kelas Kontrol berdasarkan tabel paired sample test nilai sig yang didapatkan adalah ,043. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan apabila tidak menggunakan metode halangan dan sasaran hasilnya berpengaruh.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, uraian, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode Halangan dan Target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik *pointing* pada anak Usia 10-12 tahun. Namun dalam penelitian ini terlihat jika menggunakan Metode Latihan Target hasilnya lebih baik terhadap peningkatan akurasi teknik *pointing*. Hasil dari pengujian tersebut dapat dikembangkan untuk penyusunan program latihan yang relevan untuk digunakan dalam meningkatkan kualitas lemparan dan meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga *petanque* pada Club *petanque* SDN Karangbanyu 1 Ngawi.

## PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini menyatakan bahwa artikel dengan judul Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Halangan Dan Target Terhadap *Pointing* Olahraga *Petanque* Pada Usia 10-12 Tahun tersebut belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal atau media sejenis lainnya

dan merupakan hasil karya original si Penulis. Apabila dikemudian hari ditemukan artikel tersebut sama persis dan sudah dipublikasikan maka saya selaku penulis siap menerima sangsi dari pengelola jurnal porkes.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alkhusaini, M. S., & Nurhidayat, N. (2021). Keterampilan Shooting Pada Permainan Petanque. *Jurnal Porkes*, 4 (2), 69-75. Doi [10.29408/porkes.v4i2.3865](https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.3865)
- Ana, K. I. (2020). Efektivitas Pointing Jongkok Dan Berdiri Pada Jarak 7 Dan 9 Meter Dengan Teknik Half Lob Cabang Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3 (1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31903>
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5 (1), 65-75. Doi. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4807](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4807)
- Daya, M. R., Schmicker, R. H., Zive, D. M., Rea, T. D., Nichol, G., Buick, J. E., & Resuscitation Outcomes Consortium Investigators. (2015). Out-of-hospital cardiac arrest survival improving over time: results from the Resuscitation Outcomes Consortium (ROC). *Resuscitation*, 91, 108-115. Doi. [10.1016/j.resuscitation.2015.02.003](https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2015.02.003)
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Pusat Ilmu Olahraga
- Irawan, F. A. (2019). Biomechanical analysis of concentration and coordination on the accuracy in petanque shooting. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8 (2), 96-100. Doi. <https://doi.org/10.15294/active.v8i2.30467>
- Irianto, A., & Austin, B. (2002). Probiotics in aquaculture. *Journal of fish diseases*, 25(11), 633-642. Doi. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2761.2002.00422.x>
- Jusran, S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Porkes*, 4 (1), 55-61. Doi. [10.29408/porkes.v4i1.3493](https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3493)
- Juhanis, J., & Nur, M. (2018). Pelatihan teknik dasar dan sosialisasi peraturan permainan olahraga Petanque pada mahasiswa FIK UNM Makassar. In Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 2018, No. 2).
- Kresnayadi, I. P. (2016). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 8 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 103-107. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/206>
- Kharim, M. A. (2018). Analisis Back Swing Dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok Pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1 (3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25392>
- Kustiawan, A., & Perkasa, B. S. (2020). Analisis Faktor Anthropometri, Biomotor dan Psikomotor terhadap Lemparan Pointhing Olahraga Petanque Atlet PORPROV 2020 Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 3(1), 31-36. Doi. [10.29408/porkes.v3i1.2041](https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2041)

- Kristanto, A. A. (2020). Kontribusi Konsentrasi, Tinggi Badan, Panjang Lengan, dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Pointing Atlet Petanque Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3 (1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/32105>
- Lavernia, C. J., Laoruengthana, A., Contreras, J. S., & Rossi, M. D. (2009). All-patient refined diagnosis-related groups in primary arthroplasty. *The Journal of Arthroplasty*, 24 (6), 19-23. Doi. [10.1016/j.arth.2009.03.008](https://doi.org/10.1016/j.arth.2009.03.008)
- Ningsi, A., Kes, M., & AIFO, D. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Game Atlet Petanque Universitas Jambi (Doctoral dissertation, Porkes).
- Prasetyana, R. (2021). Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Dan Lunges Terhadap Tingkat Kekuatan Tendangan Long Pass Pemain Sepak Bola Sbb Internal Fc U19 Kabupaten Ngawi. *Olahraga Sepak Bola*, 1-12. <https://doi.org/10.31949/respeps.v4i1.1840>
- Perkins, GD, Travers, AH, Berg, RA, Castren, M., Considine, J., Escalante, R., ... & Yeung, J. (2015). Bagian 3: bantuan hidup dasar orang dewasa dan defibrilasi eksternal otomatis: Konsensus internasional 2015 tentang resusitasi kardiopulmoner dan ilmu perawatan kardiovaskular darurat dengan rekomendasi pengobatan. *Resusitasi*, 95, e43-e69.
- Pelana, R. (2016, December). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM (pp. 116-127).
- Prad, S. W. K. C. (2019). Kontribusi tinggi badan, panjang lengan, keseimbangan, konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap ketepatan shooting pada olahraga petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2 (1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26919>
- Prayoga, A. S. (2020). Menjaga Kebugaran Dan Imunitas Tubuh Dengan Bermain Olahraga Petanque Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid 19. *Olahraga Petanque*, 1-5. <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/844>
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Indriawan, S., Lourenço, C. C. V., Demirci, N., Widodo, P., & Susanto, A. (2022). Accuracy Training Program: Can Improve Shooting Results of Petanque Athletes Aged 15-20 Years?. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (1), 121-130. Doi. [10.13189/saj.2022.100117](https://doi.org/10.13189/saj.2022.100117)
- Rozak, A., Gunawan, M., Basri, H., & Chaniago, H. (2021). Webinar pengenalan olahraga petanque bagi guru PJOK Sekolah Dasar Se-Kecamatan Cibitung. Maddana: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (2), 37-42. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/article/view/2535>
- Sukardi, H. M., & Hutari, F. (2015). Metode penelitian pendidikan tindakan kelas: implementasi dan pengembangannya. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=861000>

- Santoso, D. (2020). Ketepatan Long Pass Atlet Sepakbola Sma Negeri 1 Slogohimo Usia 16-17 Tahun. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1-82.
- Sinaga, F. S. G., & Ibrahim, I. (2019). Analysis biomechanics pointing dan shooting petanque pada atlet TC PON XX Papua. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 66-75. Doi. [10.24114/so.v3i2.15196](https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15196)
- Setiakarnawijaya, Y., Pelana, R., Oktafiranda, N. D., Ilham, M., & Mitsalina, D. (2021). Correlation study between arm muscle endurance and arm length with pointing accuracy in Petanque. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2413-2418. Doi. [10.7752/jpes.2021.s4324](https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4324)
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*, 7(1), 46-53. Doi. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126-137. Doi. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>
- Sudjana, N., & Dharma, S. (2011). Buku Kerja Pengawas Sekolah. *Pusat Pengembangan Tenaga Kependidikan, Badan PSDM dan PMP. Jakarta: Kemdikbud.*
- Tino, R., Hayati, H., & Pelamonia, S. P. (2021). Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan. *Jurnal Porkes*, 4(1), 32-38. Doi. [10.29408/porkes.v4i1.3438](https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3438)
- Wahyudi, H. P. (2021). Pengaruh Metode Latihan Abc Running Terhadap Power Otot Tungkai Pada Nomor Lari 200 Meter Di Klub Atletik Paron. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi*, 1-8. <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/djs/article/view/350>
- Wijayanto, A., Or, S., Kom, S., Mulya, A. D. G., Mukholid, A., Yulianti, S., & Kom, M. I. (2021). Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Memacu Loncatan Sdm Unggul Berkompetensi Selama Pandemi.