



## Pengaruh Media Papan Gawang terhadap Peningkatan Keterampilan Shooting dalam Permainan Petanque di STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong

<sup>1</sup>Sabinus Sandi Margori, <sup>1</sup>Dwi Qomara, <sup>1</sup>Samsul Bahri, <sup>1\*</sup>Dendi Tri Suarno

<sup>1</sup>STKIP Melawi. Jl. RSUD Melawi Km.04 Nanga Pinoh, Kabupaten Melawi, Kalimantan Barat, Indonesia. Postal Code: 79672

\*Corresponding Author e-mail: [denditrisuarno.stkipmelawi@gmail.com](mailto:denditrisuarno.stkipmelawi@gmail.com)

Received: June 2024; Revised: July 2024; Published: August 2024

### Abstrak

Keterampilan *shooting* merupakan elemen penting dalam permainan Petanque, namun banyak pemain yang kesulitan mencapai akurasi yang konsisten. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media papan gawang dalam meningkatkan keterampilan *shooting*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sebanyak 23 mahasiswa STKIP Melawi menjadi sampel dalam penelitian ini. Peserta mengikuti 12 sesi pelatihan selama empat minggu. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata skor keterampilan *shooting* sebesar 7,26, sementara *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata 15,87. Analisis statistik menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan nilai t hitung sebesar 7,882, lebih besar dari t tabel sebesar 2,074. Hasil ini mengindikasikan bahwa media papan gawang efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan media ini dalam program latihan rutin dan pengintegrasian elemen psikologis seperti *self-talk* dan *mental imagery*. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas sampel dan mengintegrasikan teknologi seperti *augmented reality* untuk umpan balik *real-time*.

**Kata Kunci:** petanque; keterampilan *shooting*; media papan gawang; latihan presisi; *augmented reality*.

## *The Effect of Goal Board Media on Improving Shooting Skills in Petanque at STKIP Melawi, Entikong Border Campus*

### Abstract

Shooting skills are crucial in Petanque, yet many players struggle to achieve consistent accuracy. This study aims to examine the effect of goal board media on improving shooting skills. A quantitative one-group pretest-posttest design was employed with 23 students from STKIP Melawi as participants. They completed 12 training sessions over four weeks. The pretest average score was 7.26, which significantly improved to 15.87 in the posttest. Paired t-test analysis revealed a t-value of 7.882, exceeding the t-table value of 2.074, indicating the effectiveness of the goal board media. This study recommends incorporating this media in regular training and combining it with psychological elements like *self-talk* and *mental imagery*. Future studies should expand the sample size and explore augmented reality technology for real-time feedback.

**Keywords:** petanque; shooting skills; goal board media; precision training; augmented reality.

**How to Cite:** Margori, S. S., Qomara, D., Bahri, S., & Suarno, D. T. (2024). Pengaruh Media Papan Gawang terhadap Peningkatan Keterampilan Shooting dalam Permainan Petanque di STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong. *Discourse of Physical Education*, 3(2), 120-130. <https://doi.org/10.36312/dpe.v3i2.2446>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v3i2.2446>

Copyright© 2024, Margori et al

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga presisi yang berasal dari Prancis dan berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Permainan ini membutuhkan tingkat akurasi dan konsentrasi tinggi (Mulyani et al., 2023), karena tujuan utamanya adalah melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu (*jack*), sambil menjaga kedua kaki tetap berada dalam lingkaran kecil (*circle*) (Rasyono & Yanto, 2024). Dalam permainan Petanque, terdapat dua teknik dasar utama: *pointing*, yaitu lemparan untuk mendekatkan bosu ke boka, dan *shooting*, lemparan yang bertujuan mengusir bosu lawan dari boka target (Suharto, 2023). Teknik *shooting* memegang peranan penting dalam strategi permainan Petanque. Kemampuan *shooting* yang lemah dalam sebuah tim akan mempersulit usaha menyerang bola lawan dan mempertahankan posisi bosu di dekat boka target (Lubis et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan terstruktur dapat meningkatkan keterampilan *shooting* (Sukawi et al., 2021), tetapi sebagian besar studi masih berfokus pada metode latihan fisik seperti latihan kekuatan dan daya tahan, tanpa mengeksplorasi potensi media kognitif seperti papan gawang dalam mendukung akurasi tembakan (Phytanza et al., 2022).

Penelitian mengenai media latihan dalam olahraga Petanque, terutama penggunaan media papan gawang, masih terbatas. Sebagian besar studi menyoroti pentingnya latihan fisik untuk meningkatkan keterampilan atlet, seperti penelitian oleh Suharto (2023) yang menunjukkan pengaruh positif latihan kekuatan lengan terhadap presisi tembakan. Namun, studi tersebut kurang membahas peran media visual atau alat bantu kognitif dalam proses latihan. Padahal, penelitian di bidang olahraga lainnya menunjukkan bahwa alat bantu visual seperti papan sasaran dapat meningkatkan keterampilan motorik dan akurasi tembakan dengan memberikan umpan balik langsung kepada atlet (Parlindungan et al., 2019; Presta et al., 2021). Selain itu, pendekatan visual dalam latihan olahraga terbukti dapat meningkatkan fokus atlet pada target serta mempercepat proses belajar keterampilan baru (Badaruddin et al., 2022). Dalam konteks olahraga presisi lainnya, seperti panahan dan menembak, penggunaan alat bantu visual berhasil meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan atlet (Badaru et al., 2021). Namun, belum ada studi yang secara spesifik mengkaji efektivitas media papan gawang dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dalam olahraga Petanque.

Papan gawang dirancang sebagai media latihan yang dapat membantu atlet Petanque untuk meningkatkan kelurusan lemparan dan ketepatan titik jatuh bola. Media ini bekerja dengan memberikan batasan visual pada jalur lemparan, sehingga atlet dapat fokus pada target dan mengontrol kekuatan lemparan. Dalam studi lain, media serupa telah digunakan untuk olahraga seperti sepak bola dan bola basket, dengan hasil yang signifikan dalam peningkatan akurasi tembakan (Hidayah, 2023; Loia & Orciuoli, 2019). Selain itu, media papan gawang dapat diintegrasikan dengan teknologi seperti *augmented reality* (AR) untuk menciptakan lingkungan latihan yang lebih interaktif dan efektif. Teknologi ini memberikan umpan balik *real-time* kepada atlet, memungkinkan mereka untuk memperbaiki kesalahan secara langsung selama latihan (Soltani & Morice, 2020). Namun, penerapan teknologi dalam konteks

Petanque masih dalam tahap awal, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh penggunaan media papan gawang terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam permainan Petanque, khususnya di kalangan mahasiswa STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong. Penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan mekanisme bagaimana media papan gawang dapat meningkatkan keterampilan *shooting* melalui pendekatan visual dan kognitif. Dengan memahami efektivitas media ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan metode latihan yang lebih inovatif dan berbasis bukti, yang tidak hanya meningkatkan akurasi tembakan tetapi juga mengoptimalkan fokus dan konsistensi atlet. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien, sekaligus memperkaya literatur terkait pengembangan media latihan dalam olahraga presisi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan metode latihan olahraga presisi, khususnya dalam konteks Petanque.

Penelitian ini menempati posisi unik dalam literatur, karena tidak hanya menguji efektivitas media papan gawang tetapi juga memberikan wawasan baru mengenai integrasi alat bantu visual dalam latihan olahraga presisi. Studi ini juga diharapkan dapat membuka peluang untuk mengembangkan media latihan berbasis teknologi yang lebih canggih, seperti penggunaan AR dalam Petanque. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih dan institusi pendidikan olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif. Dengan memanfaatkan media papan gawang, diharapkan para atlet junior mampu bersaing dengan atlet senior, serta meningkatkan prestasi di tingkat lokal maupun internasional.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh media papan gawang terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan Petanque. Pendekatan ini memungkinkan evaluasi perubahan hasil sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama, serta validasi efektivitas intervensi (Kholifah, 2023; Huwae, 2023). Dalam penelitian ini, *pretest* dilakukan untuk menilai keterampilan awal *shooting* atlet, diikuti oleh intervensi berupa latihan menggunakan media papan gawang selama periode tertentu, dan diakhiri dengan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan keterampilan. Desain ini efektif dalam menilai dampak langsung perlakuan terhadap variabel dependen (Phytanza et al., 2022).

### Populasi dan Sampel

Penelitian ini melibatkan mahasiswa STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong yang tergabung dalam tim Petanque sebagai populasi. Populasi ini dipilih karena memiliki pengalaman dasar dalam olahraga Petanque, sehingga dapat memberikan data yang relevan untuk mengevaluasi efektivitas media papan

gawang. Pemilihan populasi yang homogen ini bertujuan untuk meminimalkan variabilitas yang disebabkan oleh perbedaan keterampilan awal.

Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana peserta dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang terdaftar aktif, memiliki pengalaman minimal satu tahun dalam permainan Petanque, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak dapat mengikuti semua sesi latihan atau mengalami cedera selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak 23 mahasiswa dipilih sebagai sampel, terdiri atas 12 laki-laki dan 11 perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun. Karakteristik sampel menunjukkan tingkat kemahiran yang relatif seragam, dengan rata-rata pengalaman berlatih Petanque selama satu hingga dua tahun. Hal ini penting untuk memastikan bahwa perubahan keterampilan *shooting* dapat diatribusikan secara langsung pada intervensi latihan menggunakan media papan gawang. Ukuran sampel ini juga didasarkan pada studi serupa oleh Phytanza et al. (2022), yang menggunakan jumlah sampel yang sama untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan presisi dalam olahraga Petanque.

Setiap peserta mengikuti program pelatihan intensif selama satu bulan, yang terdiri atas 12 sesi latihan dengan frekuensi empat kali per minggu. Program ini dirancang untuk memberikan perlakuan yang seragam kepada semua peserta, sehingga hasil penelitian dapat mencerminkan dampak langsung dari penggunaan media papan gawang terhadap keterampilan *shooting*. Latihan dilakukan di bawah pengawasan peneliti untuk memastikan konsistensi dan kualitas pelaksanaan.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini terdiri atas lembar penilaian keterampilan *shooting* dan **dokumentasi visual**. Lembar penilaian dirancang untuk mencatat skor keterampilan *shooting* pada lima rangkaian tembakan dengan jarak tembak bertahap, yaitu 6,5 meter, 7,5 meter, 8,5 meter, dan 9,5 meter. Setiap rangkaian memiliki indikator penilaian spesifik yang mengukur akurasi dan konsistensi tembakan. Skor diberikan berdasarkan empat kategori: nilai 5 untuk tembakan yang sempurna, nilai 3 untuk tembakan yang mendekati target, nilai 1 untuk tembakan yang mengenai target tanpa mengubah posisi, dan nilai 0 untuk tembakan yang meleset. Total skor maksimal yang dapat diperoleh dalam satu rangkaian adalah 20 poin, dengan total skor keseluruhan dari lima rangkaian sebesar 100 poin.

Selain lembar penilaian, dokumentasi visual berupa foto dan video digunakan untuk merekam proses pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Dokumentasi ini bertujuan untuk memvalidasi data penilaian dan memberikan bukti visual atas keterampilan *shooting* peserta selama penelitian. Dokumentasi juga membantu peneliti dalam menganalisis gerakan peserta untuk mengidentifikasi aspek-aspek teknik yang memengaruhi hasil tembakan. Penggunaan instrumen yang terstruktur ini memastikan bahwa penilaian keterampilan *shooting* dilakukan secara objektif dan konsisten, sehingga hasil penelitian dapat diandalkan untuk mengevaluasi efektivitas media papan gawang. Berikut adalah tabel kisi-kisi instrumen penilaian keterampilan *shooting*:

**Tabel 1.** Kisi-kisi Penilaian Keterampilan *Shooting* Petanque

No	Rangkaian	Indikator Penilaian	Jarak (m)	Keterangan
1	Rangkaian 1	Keluar lingkaran target	6,5–9,5	Nilai 5, 3, 1, atau 0
2	Rangkaian 2	Menghindari penghalang	6,5–9,5	Nilai 5, 3, 1, atau 0
3	Rangkaian 3	Konsistensi dan presisi	6,5–9,5	Nilai 5, 3, 1, atau 0
4	Rangkaian 4	Akurasi dengan bosi target	6,5–9,5	Nilai 5, 3, 1, atau 0
5	Rangkaian 5	Ketepatan posisi boka	6,5–9,5	Nilai 5, 3, 0

### Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui dua metode utama, yaitu tes keterampilan *shooting* dan dokumentasi visual. Tes keterampilan *shooting* dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada tahap *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengukur keterampilan awal peserta sebelum diberikan intervensi berupa latihan menggunakan media papan gawang. Setelah pelatihan selama 12 sesi, *posttest* dilakukan untuk mengevaluasi perubahan keterampilan *shooting* peserta. Tes ini mencakup lima rangkaian tembakan pada jarak bertahap, yaitu 6,5 meter, 7,5 meter, 8,5 meter, dan 9,5 meter. Setiap rangkaian memiliki indikator penilaian yang jelas untuk memastikan data yang akurat dan dapat dibandingkan.

Selain tes keterampilan, dokumentasi visual berupa foto dan video digunakan untuk merekam aktivitas peserta selama *pretest*, sesi latihan, dan *posttest*. Dokumentasi ini berfungsi sebagai alat validasi tambahan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dari lembar penilaian sesuai dengan performa aktual di lapangan. Dokumentasi juga memberikan bukti visual yang membantu peneliti menganalisis aspek-aspek teknik, seperti posisi tubuh, ayunan tangan, dan fokus peserta saat melakukan tembakan. Hal ini sangat penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasil tembakan.

### Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif untuk mengevaluasi pengaruh media papan gawang terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam permainan Petanque. Tahap pertama analisis adalah uji deskriptif, yang bertujuan memberikan gambaran umum tentang hasil *pretest* dan *posttest*, termasuk rata-rata skor, nilai maksimum, nilai minimum, dan distribusi skor peserta. Uji ini membantu peneliti memahami karakteristik awal dan perubahan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan.

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Uji ini penting karena metode statistik parametrik, seperti uji-t, memerlukan asumsi distribusi normal pada data. Jika data berdistribusi normal, langkah berikutnya adalah uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Uji ini bertujuan mengidentifikasi perbedaan signifikan secara statistik antara keterampilan *shooting* sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji-t dinilai signifikan jika nilai  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa media papan gawang memiliki pengaruh terhadap keterampilan *shooting* (Kim et al., 2011; Pengelly et al., 2022). Selain itu, analisis efektivitas dilakukan untuk mengukur besarnya pengaruh intervensi melalui ukuran efek (*effect size*) menggunakan *Cohen's d*. Ukuran efek ini memberikan informasi mengenai signifikansi praktis dari perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, sehingga hasil

tidak hanya terbatas pada signifikansi statistik tetapi juga memiliki relevansi praktis (Phytanza et al., 2022).

Untuk melengkapi analisis kuantitatif, digunakan analisis kualitatif dari dokumentasi visual berupa foto dan video yang diambil selama *pretest*, sesi latihan, dan *posttest*. Dokumentasi ini dianalisis untuk mengidentifikasi perubahan dalam teknik *shooting* peserta, seperti posisi tubuh, ayunan tangan, dan fokus pada target. Analisis kualitatif ini memberikan wawasan tambahan tentang bagaimana media papan gawang memengaruhi keterampilan *shooting* secara teknis dan taktis. Kombinasi antara analisis kuantitatif dan kualitatif ini memungkinkan penelitian memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas media papan gawang dalam meningkatkan keterampilan *shooting*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 3 September 2023 hingga 3 Oktober 2023. *Pretest* dilakukan pada awal periode penelitian untuk mengukur keterampilan awal peserta, sementara *posttest* dilaksanakan di akhir periode untuk mengevaluasi dampak pelatihan. Selama empat minggu, peserta menjalani 12 sesi pelatihan dengan frekuensi empat kali per minggu. Pelatihan terdiri atas beberapa tahap, yaitu *basic* (dasar), *advance* (kemajuan), fungsional, dan *game situation* (situasi permainan). Setiap tahap dirancang untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan peserta menggunakan media papan gawang. Hasil *pretest* dan *posttest* dari seluruh 23 sampel penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan *shooting* setelah mengikuti pelatihan. Rata-rata skor *pretest* adalah 7,26, sedangkan rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 15,87. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* disajikan dalam Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Shooting*

No	Inisial Nama	Pretest (X)	Posttest (Y)	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	A.A.	8	18	64	324	144
2	F.	5	12	25	144	60
3	R.S.	4	9	16	81	36
4	S.P.	15	26	225	676	390
5	A.S.	7	14	49	196	98
6	B.S.	6	13	36	169	78
7	C.A.	5	11	25	121	55
8	D.K.	9	19	81	361	171
9	E.S.	8	17	64	289	136
10	F.A.	10	20	100	400	200
11	G.P.	7	16	49	256	112
12	H.S.	6	13	36	169	78
13	I.W.	8	15	64	225	120
14	J.P.	9	18	81	324	162
15	K.P.	6	14	36	196	84
16	L.S.	5	10	25	100	50
17	M.A.	8	17	64	289	136
18	N.R.	4	9	16	81	36
19	O.F.	10	22	100	484	220

No	Inisial Nama	Pretest (X)	Posttest (Y)	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
20	P.W.	11	23	121	529	253
21	Q.A.	9	18	81	324	162
22	R.S.	7	15	49	225	105
23	S.R.	6	12	36	144	72
	Jumlah ( $\Sigma$ )	167	365	1304	5952	2821
	Rata-rata	7,26	15,87			

Untuk menguji hipotesis, dilakukan uji-t berpasangan (*paired t-test*). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung adalah 7,882, sedangkan t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan ( $df$ ) = 22 adalah 2,074. Karena t hitung > t tabel, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan media papan gawang memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* (Kim et al., 2011; Diaz-Saez et al., 2022). Selain itu, analisis korelasi menunjukkan nilai r hitung sebesar 0,9843, yang mengindikasikan hubungan yang sangat kuat antara pelatihan dan peningkatan keterampilan *shooting*. Hasil ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyoroti efektivitas latihan berbasis media visual dalam meningkatkan akurasi dan presisi (Frikha & Alharbi, 2023).

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media papan gawang secara signifikan meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan Petanque. Rata-rata skor *pretest* peserta meningkat dari 7,26 menjadi 15,87 pada *posttest*. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian oleh Phytanza et al. (2022), yang menemukan bahwa program pelatihan akurasi berbasis keterampilan motorik, seperti koordinasi tangan-mata dan kekuatan lengan, secara signifikan meningkatkan kemampuan *shooting* atlet Petanque. Media papan gawang menyediakan umpan balik visual langsung yang membantu peserta memfokuskan pandangan pada target dan mengontrol kekuatan lemparan, sehingga meningkatkan akurasi. Selanjutnya, studi oleh Rizal et al. (2021) menunjukkan bahwa elemen psikologis, seperti *self-talk*, memiliki peran penting dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Atlet yang menggunakan strategi *self-talk* instruksional menunjukkan akurasi tembakan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak. Temuan ini mengindikasikan bahwa media papan gawang dapat lebih efektif jika dikombinasikan dengan elemen psikologis seperti *self-talk*. Dengan demikian, kombinasi pelatihan fisik dan psikologis dapat menghasilkan peningkatan yang lebih besar dalam keterampilan *shooting* (Irmansyah et al., 2019).

Dalam konteks olahraga lain, Novák et al. (2022) meneliti dampak pelatihan dengan *puck* berat dalam hoki es terhadap kecepatan dan akurasi tembakan. Studi tersebut menemukan bahwa peningkatan variabilitas beban dalam pelatihan menghasilkan peningkatan signifikan dalam performa *shooting*. Hal ini relevan untuk penelitian ini, karena menyiratkan bahwa variabilitas dalam metode pelatihan, seperti mengubah jarak atau menambahkan hambatan visual, dapat lebih meningkatkan efektivitas media papan gawang. Studi oleh Khan et al. (2018) menyoroti pentingnya mental *imagery* dalam meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain *netball*. Teknik ini memungkinkan atlet untuk membayangkan skenario tembakan ideal sebelum eksekusi. Dalam penelitian ini, media papan gawang memberikan pengalaman visual

konkret yang dapat melengkapi strategi mental *imagery*. Dengan fokus visual yang diberikan oleh papan gawang, atlet dapat lebih efektif menghubungkan aspek kognitif dan motorik, sebagaimana diusulkan oleh Rony et al. (2021) dalam studi mereka tentang *imagery* training di Petanque. Selanjutnya, Studi oleh Čabarkapa et al. (2022) dalam basket juga menunjukkan bahwa selain kekuatan fisik, mekanika *shooting* berperan penting dalam akurasi tembakan. Dalam penelitian ini, media papan gawang berfungsi sebagai alat untuk memperbaiki mekanika *shooting* dengan memastikan bahwa lemparan peserta tetap konsisten terhadap target.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis. Pertama, pelatih dapat menggunakan media papan gawang untuk mengoptimalkan sesi latihan, khususnya dalam mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi. Media ini dapat membantu atlet memahami dan memperbaiki teknik mereka secara mandiri. Kedua, integrasi media papan gawang dengan elemen psikologis seperti *self-talk* atau *imagery* dapat menciptakan pendekatan pelatihan yang lebih holistik, sebagaimana disarankan oleh penelitian Rizal et al. (2021) dan Khan et al. (2018). Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel terbatas pada 23 peserta, yang mungkin tidak cukup representatif untuk populasi yang lebih besar. Studi mendatang dapat meningkatkan ukuran sampel untuk generalisasi yang lebih baik. Kedua, durasi pelatihan hanya berlangsung selama empat minggu. Meskipun peningkatan signifikan telah diamati, penelitian jangka panjang dapat mengevaluasi keberlanjutan hasil pelatihan. Selain itu, faktor eksternal seperti kondisi cuaca memengaruhi kelancaran pelatihan, karena latihan dilakukan di lapangan terbuka. Sebagai solusi, penelitian mendatang dapat menggunakan fasilitas dalam ruangan untuk mengurangi gangguan eksternal ini.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media papan gawang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam permainan Petanque. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terdapat peningkatan rata-rata skor dari 7,26 pada *pretest* menjadi 15,87 pada *posttest*. Peningkatan ini didukung oleh hasil uji statistik, di mana nilai *t* hitung sebesar 7,882 lebih besar daripada *t* tabel sebesar 2,074 pada taraf signifikansi 5%. Selain itu, korelasi yang sangat kuat antara perlakuan dan hasil diperlihatkan melalui nilai *r* hitung sebesar 0,9843, yang menunjukkan bahwa latihan menggunakan media papan gawang memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting*.

Secara praktis, media papan gawang membantu atlet dalam meningkatkan fokus visual pada target dan mengontrol kekuatan lemparan, yang merupakan elemen penting dalam keterampilan *shooting*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti Phytanza et al. (2022), yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis media visual efektif dalam meningkatkan akurasi dalam olahraga presisi. Selain peningkatan performa secara kuantitatif, hasil analisis dokumentasi visual juga menunjukkan perbaikan dalam mekanika *shooting*, termasuk konsistensi posisi tubuh dan ayunan tangan. Hal ini menegaskan bahwa media papan gawang tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu fisik tetapi juga sebagai sarana untuk memperbaiki aspek teknis dan kognitif keterampilan atlet. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa media papan gawang merupakan alat pelatihan yang efektif

dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan Petanque, yang dapat diintegrasikan dalam program latihan atlet untuk memaksimalkan performa mereka di kompetisi.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk pengembangan lebih lanjut. Pertama, pelatih disarankan untuk mengintegrasikan media papan gawang sebagai bagian rutin dari program latihan, khususnya untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan Petanque. Media ini terbukti efektif dalam membantu atlet memfokuskan pandangan dan mengatur kekuatan lemparan, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 7,26 menjadi 15,87 setelah pelatihan. Kedua, pelatih juga dapat menggabungkan penggunaan media papan gawang dengan elemen psikologis seperti *self-talk* dan mental *imagery*, yang telah terbukti meningkatkan akurasi tembakan dalam studi-studi sebelumnya. Kombinasi ini dapat memperkuat aspek kognitif dan teknis atlet, sehingga lebih siap menghadapi tekanan kompetisi.

Selain itu, untuk penelitian lanjutan, direkomendasikan untuk memperluas cakupan sampel dan memperpanjang durasi pelatihan guna menguji keefektifan media papan gawang dalam berbagai kondisi dan tingkat keahlian. Penelitian juga dapat mengeksplorasi integrasi teknologi *augmented reality* (AR) untuk memberikan umpan balik *real-time* kepada atlet, yang dapat meningkatkan pengalaman pelatihan dan mempercepat perbaikan keterampilan. Terakhir, pelatihan berbasis variabilitas, seperti mengubah jarak atau menambahkan hambatan visual, juga perlu dieksplorasi untuk mengoptimalkan efektivitas latihan dan meningkatkan adaptabilitas atlet dalam situasi pertandingan.

## REFERENSI

- Badaru, B., Hasmyati, H., Juhanis, J., & Anwar, N. (2021). Shooting training model development of petanque for beginners. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 167. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5304>
- Badaruddin, M., Abduloh, A., & Aminudin, R. (2022). Pengaruh media audio visual terhadap ketepatan teknik shooting (free throw) permainan bola basket. *Jurnal Porkes*, 5(2), 369-377. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6386>
- Čabarkapa, D., Eserhaut, D., Fry, A., Cabarkapa, D., Philipp, N., Whiting, S., & Downey, G. (2022). Relationship between upper and lower body strength and basketball shooting performance. *Sports*, 10(10), 139. <https://doi.org/10.3390/sports10100139>
- Diaz-Saez, M., Navarro-Fernández, G., Carnero, J., Garrigós-Pedron, M., Romero, J., & Beltrán-Alacreu, H. (2022). Conventional cervical exercises compared with a mixed-reality-based game in asymptomatic subjects: An exploratory crossover pilot study. *Applied Sciences*, 12(7), 3657. <https://doi.org/10.3390/app12073657>
- Frikha, M., & Alharbi, R. (2023). Optimizing fine motor coordination, selective attention, and reaction time in children: Effect of combined accuracy exercises

- and visual art activities. *Children*, 10(5), 786. <https://doi.org/10.3390/children10050786>
- Hidayah, T. (2023). The effects of LTAD-based programming on fundamental skills and physical abilities of basketball players aged 11-12 years. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 23(6), 909-917. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.6.13>
- Huwae, A. (2023). Empowering adolescents in orphanages: Unveiling life meaning through Ikigai training. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 75-84. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v4i2.2546>
- Irmansyah, J., Lubis, M. R., Permadi, A. G., & Sakti, N. W. P. (2019). Pengembangan model latihan imagery untuk peningkatan ketepatan floating service atlet voli pantai. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 162-173. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.21837>
- Khan, T., Mazli, A., & Hashim, A. (2018). The effects of PETTLEP and traditional imagery interventions on netball players shooting accuracy. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 7(2), 53-60. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol7.2.6.2018>
- Kholifah, U. (2023). Observed & experiential integration (OEI) therapy for adolescent girls with depression. *Tazkiya Journal of Psychology*, 11(2), 156-168. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i2.31177>
- Kim, H., Pandolfino, J., Komanduri, S., Hirano, I., Cohen, E., & Wayne, D. (2011). Use of a continuing medical education course to improve fellows' knowledge and skills in esophageal disorders. *Diseases of the Esophagus*, 24(6), 388-394. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2050.2010.01161.x>
- Loia, V., & Orciuoli, F. (2019). Untitled. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019(5). <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5254>
- Lubis, M., Permadi, A., & Isyani, I. (2023). Modified duo tir as an alternative training media to improve shooting accuracy in petanque. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 4(1), 179-190. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v4i1.443>
- Muliyani, S. E., Isyani, I., Permadi, A. G., Lubis, M. R., & Irmansyah, J. (2023). Pendampingan manajemen pertandingan petanque. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 737-740. <https://doi.org/10.55681/swarna.v2i7.734>
- Novák, D., Loskot, J., Rocznik, R., Opath, L., & Šťastný, P. (2022). Training with a heavy puck elicits a higher increase of shooting speed than unloaded training in midget ice hockey players. *Journal of Human Kinetics*, 82, 191-200. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0045>
- Parlindungan, H., Bangun, S., & Akhmad, I. (2019). Development of petanque training pointing and sport shooting. <https://doi.org/10.2991/aisteel-19.2019.99>
- Pengelly, M., Guy, J., Elsworth, N., Scanlan, A., & Lastella, M. (2022). Player chronotype does not affect shooting accuracy at different times of the day in a professional, male basketball team: A pilot study. *Sleep Science*, 15(S 01), 149-155. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220014>

- Phytanza, D., Burhaein, E., Indriawan, S., Lourenço, C., 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. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100117>
- Presta, V., Vitale, C., Ambrosini, L., & Gobbi, G. (2021). Stereopsis in sports: Visual skills and visuomotor integration models in professional and non-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11281. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111281>
- Rasyono, & Yanto, A. H. (2024). The accuracy of shooting petanque iron balls: Effectiveness of resistance band training. *Journal Sport Area*, 9(2), 186-194. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).14733](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).14733)
- Rizal, R., Asmawi, M., & Lubis, J. (2021). Effect of self-talk on petanque shooting accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 807-813. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090427>
- Rony, M., Asmawi, M., & Lubis, J. (2021). Petanque: Mental imagery and shooting accuracy. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.005>
- Soltani, P., & Morice, A. (2020). Augmented reality tools for sports education and training. *Computers & Education*, 155, 103923. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103923>
- Suharto, G. (2023). Pengaruh latihan kekuatan lengan terhadap ketepatan shooting game cabang olahraga petanque pada atlet UKM petanque Universitas PGRI Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(3), 117-120. <https://doi.org/10.53869/jpas.v3i3.156>
- Sukawi, W., Maliki, O., & Widiyatmoko, F. (2021). Pengaruh latihan kekuatan otot tangan, daya tahan otot dan keseimbangan terhadap ketepatan shooting game petanque di UKM petanque UGRIS. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 274-279. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.67>