



Pengaruh Media Gawang Paralon terhadap Kemampuan Shooting Atlet Petanque

¹Kiki Haryanti Wangsah, ^{2*}Elya Wibawa Syarifoeeddin, ³Jamaludin

^{1,2*,3} Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram 83125, Indonesia.

*Correspondence e-mail: elyawibawa@undikma.ac.id

Diterima: Oktober 2024; Revisi: November 2024; Diterbitkan: Desember 2024

Abstrak

Akurasi shooting menjadi masalah utama pada atlet petanque karena bola sering jatuh sebelum target, menyimpang dari lintasan, atau tidak mengenai sasaran secara konsisten. Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan kemampuan shooting atlet klub Diah Lukitasari Petanque setelah latihan menggunakan media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon. Penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel terdiri atas 15 atlet aktif yang mengikuti pretest, latihan selama 18 pertemuan, dan posttest. Instrumen penelitian menggunakan tes shooting petanque dengan skor 5, 3, 1, dan 0 berdasarkan kualitas tembakan. Hasil menunjukkan total skor meningkat dari 117 menjadi 195 poin, sedangkan rata-rata meningkat dari 7,80 menjadi 13,00. Uji paired-sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan, $t(14) = -8,981$, $p < 0,001$. Penelitian menyimpulkan bahwa kemampuan shooting meningkat setelah latihan dengan media gawang paralon. Pelatih direkomendasikan menggunakan media ini untuk melatih lintasan bola, titik jatuh, release, dan akurasi shooting.

Kata Kunci: akurasi shooting; gawang paralon; media latihan; petanque; shooting petanque

Effect of PVC-Pipe Goal Target Media on Petanque Athletes' Shooting Ability

Abstract

Shooting accuracy is a major problem in petanque because the ball often lands before the target, deviates from the intended trajectory, or fails to hit the target consistently. This study aimed to identify changes in shooting ability among Diah Lukitasari Petanque Club athletes after training with a modified target medium in the form of a PVC-pipe goal. A one-group pretest-posttest design without a control group was used. The sample consisted of 15 active athletes who completed a pretest, 18 training sessions, and a posttest. The instrument was a petanque shooting test scored 5, 3, 1, and 0 based on shot quality. The results showed that the total score increased from 117 to 195 points, while the mean score increased from 7.80 to 13.00. The paired-sample t-test indicated a significant difference, $t(14) = -8.981$, $p < .001$. The study concludes that shooting ability improved after training with PVC-pipe goal media. Coaches are recommended to use this medium to train ball trajectory, landing point, release consistency, and shooting accuracy.

Keywords: shooting accuracy; PVC-pipe goal; training media; petanque; petanque shooting

How to Cite: Wangsah, K. H., Syarifoeeddin, E. W., & Jamaludin, J. (2024). Pengaruh Media Gawang Paralon terhadap Kemampuan Shooting Atlet Petanque. *Sportify Journal*, 4(2), 191-201. <https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.5092>



<https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.5092>

Copyright© 2024, Wangsah et al

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



PENDAHULUAN

Petanque merupakan olahraga presisi yang menuntut ketepatan lemparan, konsentrasi, kontrol gerak, dan kestabilan mental. Permainan ini menggunakan bola besi atau *boule* yang dilemparkan ke arah bola target kecil. Dalam pertandingan, pemain berusaha menempatkan bola sedekat mungkin dengan target atau mengeluarkan bola lawan dari area sasaran. Karakter utama petanque terletak pada kemampuan mengontrol arah, jarak, sudut lemparan, posisi tubuh, serta pelepasan bola secara konsisten. Karena itu, petanque tidak hanya membutuhkan kekuatan lengan, tetapi juga koordinasi tubuh, fokus, dan kemampuan mempertahankan teknik dalam tekanan pertandingan. Kajian terbaru menegaskan bahwa akurasi, konsentrasi, kontrol lemparan, sudut pelepasan, kesejajaran bahu dan badan, serta kestabilan mental merupakan faktor penting dalam keberhasilan performa petanque, terutama pada nomor shooting (Helmi et al., 2024; Nurhasan et al., 2023; Syahwira et al., 2022; Yuliasih et al., 2023).

Dalam petanque, terdapat dua keterampilan utama, yaitu pointing dan shooting. Pointing bertujuan menempatkan bola sedekat mungkin dengan target, sedangkan shooting bertujuan mengenai, menggeser, atau mengeluarkan bola lawan dari posisi yang menguntungkan. Shooting menjadi keterampilan penting karena berhubungan langsung dengan strategi menyerang dan peluang memperoleh poin. Tim yang memiliki kemampuan shooting baik dapat mengubah situasi permainan, menghentikan peluang lawan, dan membuka kesempatan mencetak angka. Sebaliknya, jika kemampuan shooting atlet lemah, strategi permainan menjadi terbatas karena pemain sulit menghilangkan bola lawan yang berada dekat dengan target. Beberapa penelitian menegaskan bahwa shooting memiliki peran taktis dalam mengeluarkan bola lawan, menciptakan peluang skor, dan memengaruhi dinamika permainan petanque (Irawan et al., 2022; Kurniawan et al., 2022; Rhamadhan et al., 2023; Rizal et al., 2021).

Meskipun penting, shooting merupakan keterampilan yang sulit dikuasai, terutama oleh atlet pemula. Kesulitan ini muncul karena pemain harus mampu mengatur posisi kaki, keseimbangan tubuh, arah pandangan, ayunan lengan, titik pelepasan bola, dan lintasan lemparan agar bola jatuh tepat pada area sasaran. Kesalahan kecil pada posisi badan atau pelepasan bola dapat membuat bola jatuh terlalu pendek, terlalu jauh, atau menyimpang ke kanan dan kiri sasaran. Pada atlet pemula, masalah yang sering muncul adalah teknik pelepasan belum stabil, posisi tubuh belum seimbang, konsentrasi mudah terganggu, dan lintasan bola belum konsisten. Literatur tentang keterampilan shooting petanque menunjukkan bahwa kesulitan atlet pemula berkaitan dengan teknik release, posisi tubuh, fokus, pengalaman latihan, dan kemampuan mengontrol lintasan bola (Irham et al., 2022; Nurhasan et al., 2023; Rizal et al., 2021; Syahwira et al., 2022).

Kondisi serupa ditemukan pada atlet klub Diah Lukitasari Petanque. Berdasarkan pengamatan awal saat latihan, beberapa atlet masih menunjukkan akurasi shooting yang rendah. Bola sering jatuh sebelum mencapai bola target, menyimpang ke sisi kanan atau kiri, atau tidak mengenai area sasaran secara konsisten. Kesalahan tersebut menunjukkan bahwa atlet belum sepenuhnya mampu mengontrol lintasan bola dan titik jatuh bola saat melakukan shooting. Untuk memperkuat masalah empiris, penelitian ini perlu mencantumkan data awal secara kuantitatif, misalnya rata-rata skor shooting sebelum perlakuan, jumlah atlet yang gagal mengenai target, atau jenis kesalahan yang paling dominan selama tes awal. Data awal tersebut penting agar masalah penelitian tidak hanya didasarkan

pada observasi umum, tetapi juga didukung oleh bukti performa atlet sebelum diberikan latihan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan akurasi shooting adalah penggunaan media latihan yang dimodifikasi. Media latihan dapat membantu atlet memperoleh umpan balik visual, memahami lintasan lemparan, meningkatkan kualitas pengulangan gerak, dan menjaga motivasi selama proses latihan. Dalam pembelajaran keterampilan olahraga, media target atau alat bantu latihan dapat membuat tujuan gerak menjadi lebih jelas sehingga atlet lebih mudah mengarahkan perhatian pada teknik dan hasil lemparan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media latihan, target situasional, latihan berbasis stasiun, imagery, dan intervensi pembelajaran dapat membantu meningkatkan motivasi, kualitas repetisi, serta akurasi teknik dalam petanque (Abdurrahman et al., 2024; Henkaryansyah et al., 2024; Irawan et al., 2022; Perdana et al., 2022).

Namun, research gap masih terlihat pada kajian mengenai bentuk media target atau penghalang yang secara khusus dirancang untuk melatih lintasan bola shooting petanque. Beberapa penelitian telah membahas latihan shooting dengan target, variasi jarak, latihan berbasis stasiun, dan pendekatan mental, tetapi belum banyak yang menguji media sederhana yang ditempatkan sebelum bola target untuk mengarahkan lintasan lemparan. Dengan kata lain, belum cukup jelas bagaimana media penghalang atau gawang kecil dapat membantu atlet memperbaiki titik jatuh bola, arah lemparan, dan konsistensi lintasan dalam shooting. Padahal, dalam shooting petanque, lintasan bola sangat menentukan keberhasilan karena bola harus bergerak pada jalur yang tepat sebelum mengenai sasaran. Kajian tentang latihan berbasis target dan penghalang pada jarak 6-9 meter memang menunjukkan potensi peningkatan akurasi, tetapi masih diperlukan penelitian yang lebih spesifik pada media modifikasi yang mudah dibuat, murah, dan aplikatif untuk klub latihan (Henkaryansyah et al., 2024; Irawan et al., 2022; Perdana et al., 2022).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon sebagai alat bantu latihan shooting petanque. Media ini diletakkan sebelum bola target sehingga atlet tidak hanya diarahkan untuk mengenai sasaran akhir, tetapi juga dilatih melewati jalur lemparan yang lebih terkontrol. Fungsi gawang pipa paralon adalah memberi batas visual terhadap arah dan tinggi lintasan bola, membantu atlet memperbaiki titik jatuh bola, serta meningkatkan konsistensi lemparan menuju target. Media ini berbeda dari latihan shooting biasa yang hanya menempatkan bola target tanpa alat bantu lintasan. Dengan adanya media pengarah, atlet diharapkan lebih mudah memahami hubungan antara posisi tubuh, release, lintasan bola, dan akurasi sasaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media modifikasi alat target latihan berbentuk gawang dari pipa paralon terhadap peningkatan kemampuan shooting petanque pada atlet klub Diah Lukitasari Petanque. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dalam merancang latihan shooting yang lebih terarah, sederhana, dan sesuai untuk atlet pemula. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memperkaya kajian tentang penggunaan media target atau penghalang dalam latihan shooting petanque, khususnya yang berfokus pada pengendalian lintasan bola dan peningkatan akurasi lemparan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen awal dengan model one-group pretest-posttest design. Desain ini digunakan karena penelitian bertujuan mengetahui perubahan kemampuan shooting atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon. Dalam desain ini, seluruh subjek mengikuti tes awal, menerima perlakuan, kemudian mengikuti tes akhir. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan tidak melakukan pembagian kelompok. Oleh karena itu, seluruh bagian naskah perlu konsisten menyebut desain one-group pretest-posttest, bukan two-group pretest-posttest atau eksperimen dengan kelompok kontrol. Desain satu kelompok pretest-posttest lazim digunakan dalam studi awal atau studi pengembangan latihan ketika randomisasi dan kelompok kontrol belum memungkinkan, terutama untuk melihat perubahan performa setelah intervensi tertentu dalam satu kelompok atlet (Lubis et al., 2023; Phytanza et al., 2022). Desain ini juga telah digunakan dalam penelitian petanque yang mengukur perubahan kemampuan shooting setelah program latihan tertentu (Lubis et al., 2021; Phytanza et al., 2022).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh atlet klub Diah Lukitasari Petanque yang aktif mengikuti latihan. Sampel penelitian berjumlah 15 atlet. Jumlah ini disesuaikan dengan data hasil penelitian yang menggunakan 15 atlet pada pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, karena seluruh atlet yang tersedia dan memenuhi kriteria dilibatkan sebagai subjek penelitian. Kriteria inklusi sampel adalah atlet aktif klub Diah Lukitasari Petanque, mengikuti latihan secara rutin, memiliki pengalaman dasar melakukan shooting, bersedia mengikuti penelitian, dan mampu menyelesaikan rangkaian latihan sampai posttest. Penggunaan total sampling atau pemilihan subjek berdasarkan kelompok atlet yang tersedia lazim digunakan dalam penelitian latihan petanque karena subjek sering berasal dari populasi klub atau kelompok latihan yang terbatas (Lubis et al., 2021; Lubis et al., 2023; ŞİMŞEK et al., 2024; Vorup et al., 2016). Dengan demikian, penelitian ini tidak menggunakan purposive sampling apabila semua atlet yang memenuhi kriteria dilibatkan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan tes shooting petanque berbasis precision shooting station. Tes ini digunakan untuk mengukur akurasi shooting atlet sebelum dan sesudah perlakuan. Tes shooting dengan beberapa station dan jarak 6–9 meter telah banyak digunakan dalam penelitian petanque untuk menilai kemampuan shooting secara terstandar pada pengukuran pretest dan posttest (Lubis et al., 2021; Mirop & Satria, 2024; Phytanza et al., 2022; Syahwira et al., 2022). Dalam penelitian ini, atlet melakukan shooting dari lingkaran lempar menuju sasaran pada station yang telah ditentukan. Skor diberikan berdasarkan kualitas keberhasilan tembakan: 5 poin apabila bola mengenai sasaran secara sempurna atau *carreau*, 3 poin apabila bola mengenai sasaran tetapi sasaran masih berada dalam area lingkaran atau *russi*, 1 poin apabila bola hanya menyentuh sasaran, dan 0 poin apabila bola tidak mengenai sasaran. Dasar penggunaan skor tersebut mengikuti prinsip penilaian precision shooting petanque yang

membedakan kualitas hasil tembakan berdasarkan tingkat ketepatan dan dampak tembakan terhadap bola sasaran.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pretest, perlakuan, dan posttest. Pada tahap pretest, seluruh atlet mengikuti tes shooting untuk memperoleh skor awal kemampuan shooting. Setelah itu, atlet mengikuti program latihan menggunakan media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon. Media gawang diletakkan di antara lingkaran lempar dan bola target sebagai alat bantu lintasan. Fungsi media ini adalah memberi batas visual agar atlet dapat mengarahkan bola melalui jalur yang lebih tepat sebelum mencapai sasaran. Latihan dilakukan selama 18 pertemuan, setara dengan program enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Durasi enam minggu dan frekuensi tiga kali per minggu sesuai dengan pola program latihan petanque yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan shooting melalui latihan berbasis target atau jarak (Lubis et al., 2021; Mirop & Satria, 2024; Phytanza et al., 2022).

Pada setiap pertemuan, latihan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan latihan inti shooting menggunakan media gawang paralon, dan diakhiri pendinginan. Latihan inti dilakukan pada variasi jarak 6, 7, 8, dan 9 meter sesuai karakter shooting petanque. Atlet melakukan beberapa set lemparan pada setiap jarak dengan jumlah kesempatan yang sama. Penempatan gawang paralon dibuat tetap pada garis lintasan menuju target, kemudian secara bertahap dapat disesuaikan untuk meningkatkan kesulitan latihan. Semua atlet mengikuti prosedur latihan yang sama, menggunakan media yang sama, jarak yang sama, dan instruksi teknik yang sama. Setelah 18 pertemuan selesai, atlet mengikuti posttest dengan prosedur tes yang sama seperti pretest.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan jumlah subjek, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, standar deviasi, dan selisih skor pretest-posttest. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Karena penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok yang diukur dua kali, uji utama yang digunakan adalah paired-sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor shooting sebelum dan sesudah perlakuan. Uji homogenitas tidak menjadi syarat utama dalam desain satu kelompok berpasangan, karena tidak ada dua kelompok independen yang dibandingkan. Penggunaan statistik deskriptif, uji normalitas, dan paired-sample t-test merupakan prosedur yang umum digunakan dalam penelitian olahraga dengan desain pretest-posttest satu kelompok, termasuk pada penelitian kemampuan shooting petanque (Lubis et al., 2021; Mirop & Satria, 2024; Phytanza et al., 2022; Rizqanada et al., 2022). Taraf signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 15 atlet aktif klub Diah Lukitasari Petanque. Seluruh atlet mengikuti pretest kemampuan shooting, perlakuan latihan menggunakan media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon selama 18 pertemuan, dan posttest dengan prosedur tes yang sama. Karena desain penelitian

adalah one-group pretest-posttest, hasil penelitian hanya membandingkan skor shooting sebelum dan sesudah perlakuan dalam satu kelompok, tanpa kelompok kontrol.

Tabel 1. Statistik deskriptif kemampuan shooting petanque

Tes	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD	SE
Pretest	15	2	16	7,80	3,950	1,020
Posttest	15	8	21	13,00	3,606	0,931
Peningkatan	15	1	9	5,20	2,242	0,579

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor shooting meningkat dari 7,80 pada pretest menjadi 13,00 pada posttest. Rata-rata peningkatan skor adalah 5,20 poin. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kemampuan shooting setelah program latihan menggunakan media target berbentuk gawang dari pipa paralon.

Sebelum uji paired-sample t-test dilakukan, data selisih skor pretest dan posttest diuji normalitasnya. Uji normalitas lebih relevan dilakukan pada selisih skor karena penelitian ini menggunakan satu kelompok berpasangan. Uji homogenitas tidak diperlukan karena tidak ada dua kelompok independen yang dibandingkan.

Tabel 2. Uji normalitas selisih skor pretest-posttest

Variabel	N	Nilai p	Keterangan
Selisih skor pretest-posttest	15	0,200	Normal

Tabel 2 menunjukkan nilai $p = 0,200 > 0,05$. Dengan demikian, selisih skor pretest dan posttest berdistribusi normal sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan paired-sample t-test. Penggunaan statistik deskriptif, uji normalitas, dan paired-sample t-test sesuai dengan prosedur analisis yang umum digunakan pada penelitian olahraga dengan desain pretest-posttest satu kelompok (Lubis et al., 2021; Phytanza et al., 2022; Rizqanada et al., 2022).

Tabel 3. Hasil paired-sample t-test kemampuan shooting petanque

Perbandingan	Mean Diff	SD Diff	SE Diff	95% CI	t	df	p
Pretest - Posttest	-5,200	2,242	0,579	-6,442 sampai -3,958	-8,981	14	<0,001

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest kemampuan shooting petanque, $t(14) = -8,981$, $p < 0,001$. Nilai mean difference negatif menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi daripada pretest. Dengan demikian, terdapat peningkatan kemampuan shooting setelah atlet mengikuti latihan menggunakan media modifikasi alat target. Namun, karena penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol, hasil ini harus ditafsirkan sebagai perubahan signifikan dalam satu kelompok, bukan sebagai bukti kausal yang kuat bahwa peningkatan hanya disebabkan oleh media target.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan shooting atlet Diah Lukitasari Petanque meningkat setelah mengikuti latihan menggunakan media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon. Rata-rata skor meningkat dari 7,80 menjadi 13,00, dengan peningkatan rata-rata 5,20 poin. Hasil

paired-sample t-test menunjukkan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Temuan ini sejalan dengan penelitian petanque berbasis pretest-posttest yang menunjukkan bahwa latihan menggunakan media target, alat bantu, atau program latihan terarah dapat meningkatkan akurasi shooting atlet (Henkaryansyah et al., 2024; Lubis et al., 2021; Phytanza et al., 2022; Vorup et al., 2016).

Peningkatan skor dapat dijelaskan melalui fungsi media target sebagai alat bantu visual dan korektif. Gawang dari pipa paralon yang ditempatkan sebelum bola target membantu atlet mengarahkan lintasan bola sebelum mencapai sasaran. Dalam shooting petanque, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kekuatan lemparan, tetapi juga oleh sudut pelepasan, arah ayunan lengan, konsistensi release, posisi tubuh, dan titik jatuh bola. Media gawang memberi batas visual yang membuat atlet lebih mudah mengevaluasi apakah bola bergerak pada lintasan yang tepat. Dengan pengulangan latihan, atlet berpeluang memperbaiki arah lemparan, mengurangi bola yang jatuh terlalu pendek, dan meningkatkan konsistensi menuju target. Penjelasan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media atau alat bantu latihan dapat mengurangi pola kesalahan dan meningkatkan akurasi shooting petanque melalui latihan yang lebih terarah (Henkaryansyah et al., 2024; Lubis et al., 2021; Vorup et al., 2016).

Media target juga dapat membantu proses pembelajaran motorik karena memberi rangsangan visual yang jelas terhadap jalur lemparan. Latihan berulang dengan sasaran yang spesifik memungkinkan atlet memperbaiki koordinasi lengan, follow-through, dan timing pelepasan bola. Dalam konteks petanque, kemampuan shooting berkaitan dengan keseimbangan, koordinasi mata-tangan, fleksibilitas, persepsi kinestetik, dan kontrol gerak. Faktor mental seperti konsentrasi, imagery, dan self-talk juga dapat membantu atlet mempertahankan fokus selama shooting (Irawan et al., 2022; Kurniawan et al., 2022; Nurhasan et al., 2023; Rhamadhan et al., 2023; Rizal et al., 2021; Syahwira et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan skor dalam penelitian ini kemungkinan terjadi karena kombinasi latihan berulang, target visual yang lebih jelas, dan peningkatan fokus atlet selama latihan.

Meskipun seluruh atlet mengalami peningkatan, besar peningkatan tidak sama. Peningkatan tertinggi adalah 9 poin, sedangkan peningkatan terendah adalah 1 poin. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan awal, pengalaman latihan, konsentrasi, kestabilan release, keseimbangan tubuh, kehadiran selama latihan, dan kesiapan mental. Atlet dengan skor awal rendah dapat menunjukkan peningkatan besar karena masih memiliki ruang perbaikan teknik yang luas, sedangkan atlet dengan skor awal lebih tinggi mungkin mengalami peningkatan lebih kecil karena sudah mendekati performa yang lebih stabil. Literatur tentang performa petanque menunjukkan bahwa perbedaan individu dalam koordinasi, konsentrasi, keseimbangan, dan kontrol pelepasan bola dapat memengaruhi akurasi shooting (Irawan et al., 2022; Kurniawan et al., 2022; Perdana et al., 2022; Syahwira et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga menguatkan pentingnya inovasi media latihan bagi pelatih. Latihan shooting tanpa alat bantu sering kali hanya menekankan hasil akhir, yaitu mengenai atau tidak mengenai target. Sebaliknya, media gawang paralon memberikan fokus tambahan pada proses lintasan bola. Hal ini penting karena banyak kesalahan shooting terjadi sebelum bola mencapai target, misalnya arah lemparan menyimpang, bola terlalu rendah, atau titik jatuh bola tidak sesuai. Dengan adanya media lintasan, pelatih dapat memberi koreksi lebih spesifik

terhadap arah lemparan, tinggi lintasan, dan titik jatuh bola. Latihan seperti ini dapat membuat sesi latihan lebih terstruktur, meningkatkan kualitas repetisi, dan membantu atlet memahami hubungan antara teknik gerak dan hasil shooting.

Namun, interpretasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Desain one-group pretest-posttest tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga peningkatan skor tidak dapat dikaitkan secara kausal penuh hanya dengan penggunaan media gawang paralon. Peningkatan juga mungkin dipengaruhi oleh faktor lain, seperti latihan rutin klub, efek pengulangan tes, motivasi atlet karena sedang diteliti, adaptasi terhadap instrumen tes, atau perkembangan keterampilan selama enam minggu. Keterbatasan desain satu kelompok ini juga menjadi perhatian dalam penelitian pretest-posttest karena tidak mampu sepenuhnya mengontrol faktor luar yang terjadi selama periode intervensi (Lubis et al., 2021; Phytanza et al., 2022; Rizqanada et al., 2022). Oleh sebab itu, hasil penelitian ini lebih tepat disimpulkan sebagai adanya peningkatan signifikan setelah penggunaan media modifikasi alat target, bukan bukti tunggal bahwa media tersebut pasti lebih efektif daripada latihan biasa.

Berdasarkan temuan ini, media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon dapat dipertimbangkan sebagai alternatif alat bantu latihan shooting petanque, terutama untuk atlet pemula atau klub yang membutuhkan media sederhana, murah, dan mudah diterapkan. Pelatih dapat menggunakan media ini untuk melatih lintasan bola, titik jatuh, konsistensi release, dan akurasi sasaran. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, serta pengukuran tambahan seperti tingkat keberhasilan *carreau*, jumlah bola yang menyimpang, kualitas release, dan konsistensi lintasan bola. Dengan desain yang lebih kuat, pengaruh media target terhadap kemampuan shooting petanque dapat diuji secara lebih akurat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan shooting petanque atlet klub Diah Lukitasari Petanque mengalami peningkatan setelah mengikuti latihan menggunakan media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon. Total skor shooting meningkat dari 117 poin pada pretest menjadi 195 poin pada posttest, sedangkan rata-rata skor meningkat dari 7,80 menjadi 13,00 dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,20 poin. Hasil paired-sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, $t(14) = -8,981$, $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah program latihan selama 18 pertemuan, atlet memperlihatkan peningkatan kemampuan shooting yang bermakna secara statistik.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa media gawang dari pipa paralon dapat membantu proses latihan shooting karena memberi batas visual terhadap lintasan bola, membantu atlet mengontrol arah lemparan, memperbaiki titik jatuh bola, dan meningkatkan konsistensi release menuju sasaran. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian tidak dapat disimpulkan sebagai bukti kausal yang kuat bahwa peningkatan hanya disebabkan oleh penggunaan media target. Peningkatan skor juga dapat dipengaruhi oleh latihan rutin, pengulangan tes, motivasi atlet, adaptasi terhadap instrumen, dan perkembangan keterampilan selama enam minggu. Oleh karena itu, kesimpulan yang paling tepat adalah bahwa terdapat peningkatan signifikan kemampuan shooting setelah latihan

menggunakan media modifikasi alat target, tetapi efektivitas media tersebut masih perlu diuji lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih kuat.

REKOMENDASI

Pelatih petanque disarankan menggunakan media modifikasi alat target berbentuk gawang dari pipa paralon sebagai salah satu variasi latihan shooting, terutama untuk atlet pemula yang masih mengalami kesulitan mengontrol lintasan bola dan titik jatuh lemparan. Media ini dapat digunakan untuk membantu atlet memahami jalur bola menuju sasaran, memperbaiki arah lemparan, menjaga konsistensi release, dan meningkatkan fokus visual saat melakukan shooting. Latihan sebaiknya dilakukan secara bertahap mulai dari jarak yang lebih dekat menuju jarak pertandingan, yaitu 6, 7, 8, dan 9 meter, dengan jumlah repetisi yang terukur serta umpan balik teknik dari pelatih. Selain itu, pelatih perlu mengombinasikan penggunaan media target dengan latihan keseimbangan, koordinasi mata-tangan, konsentrasi, dan follow-through agar peningkatan akurasi shooting lebih menyeluruh.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol atau kelompok pembanding agar pengaruh media gawang paralon dapat diuji secara lebih kuat. Jumlah sampel juga perlu diperbesar dan melibatkan atlet dari beberapa klub agar hasil penelitian lebih dapat digeneralisasikan. Selain skor shooting, penelitian berikutnya dapat menambahkan indikator lain, seperti jumlah tembakan *carreau*, jumlah bola yang menyimpang ke kanan atau kiri, titik jatuh bola, konsistensi lintasan, kualitas release, dan tingkat kehadiran latihan. Dengan pengukuran yang lebih lengkap, penelitian lanjutan dapat menjelaskan secara lebih rinci bagaimana media target memengaruhi teknik shooting dan aspek mana yang paling banyak mengalami peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, E., Nasuka, Sulaiman, S., Raharjo, H. P., & Setyawati, H. (2024). Analysing the mental imagery training to improve the ability of petanque sport shooting game: Literature review. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(3), 474-479. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.3.17>
- Helmi, B., Hidayah, T., Pramono, H., Hartono, M., & Iskandar, T. (2024). Using a biomechanical analysis approach to the accuracy of shooting throws in petanque sport: Literature review. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 130-135. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.16>
- Henkaryansyah, G., Permadi, A. A., Sonjaya, A. R., & Kosasih, A. H. (2024). Efforts to improve shooting accuracy through the target situations game approach in petanque sports. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(4), 466-474. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i4.855>
- Irawan, F. A., Ghassani, D. S., Permana, D. F. W., Kusumawardhana, B., Saputro, H. T., Fajaruddin, S., & Bawang, R. J. G. (2022). Analysis of pointing accuracy on petanque standing position: Performance and accuracy. *Journal Sport Area*, 7(3), 456-465. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).10183](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).10183)
- Irham, Y., Ihsan, N., Gusril, & Putra, A. N. (2022). The effect of training media and playing concentration on the shooting accuracy of petanque athletes at Universitas Negeri Padang. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(3), 330-346. <https://doi.org/10.21009/gjik.133.08>

- Kurniawan, R., Junaidi, S., & Hidayah, T. (2022). The effect of flexibility exercises, static balance, eye-hand coordination on petanque shooting results. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(2), 442-454. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i2.2015>
- Lubis, M. R., Permadi, A. G., & 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>
- Lubis, M. R., Permadi, A. G., & Muhaimin, A. (2021). The effectiveness of using Le Duo Tir tools in increasing petanque shooting accuracy. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 9(2), 186. <https://doi.org/10.33394/j-ps.v9i2.4074>
- Mirop, D., & Satria, M. H. (2024). Effect of training with the gradual distance drill method on the shooting skills of pétanque players. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(1), 98-105. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/13>
- Nurhasan, N., Ardha, M. A. A., Ristanto, K. O., Yang, C. B., Wijayanto, A., Pradana, S. W. K. C., Putra, N. S. R. P., Firmansyah, A., Bikalawan, S. S., Rizki, A. Z., & Utomo, R. S. (2023). Kinematic movement differences between petanque pointing and shooting technique in children. *Retos*, 52, 52-61. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.97143>
- Perdana, S. W., Rahayuni, K., Taufik, T., & Supriyatna, S. (2022). Development of imagery and self-talk exercises to improve the shooting game ability of Nusantara Petanque Club athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(3), 86-99. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i3.18810
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Indriawan, S., Lourenço, C., Demirci, N., Widodo, P., Widiyono, I. P., Irawan, Y. F., Sutopo, W. G., Parmadi, M., Azizah, A. R., Saleh, M., Hadiatmo, A., & 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>
- Rhamadhan, F., Hidayat, R., Kahar, I., & Hakim, N. (2023). Shooting ability of petanque athletes in Palopo: The role of physical conditions and kinesthetic perceptions. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 18-24. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2582>
- Rizal, R. M., 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>
- Rizqanada, A., Prasetyo, Y., Hutami, D. T., & Darma, G. P. (2022). Evaluation of the coaching program for petanque sports in Kediri District. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9(3), 103-114. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2022.v9.i3b.2520>
- Syahrira, I., Junaidi, S., Hidayah, T., Sumartiningsih, S., & Rahayiu, S. (2022). Exercises for wrist flexibility, arm power, concentration and shooting results on petanque. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 706-715. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2410>
- Vorup, J., Pedersen, M., Melcher, P. S., Dreier, R., & Bangsbo, J. (2016). Effect of floorball training on blood lipids, body composition, muscle strength, and

- functional capacity of elderly men. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1489–1499. <https://doi.org/10.1111/sms.12739>
- Yuliasih, Y., Oktafiranda, N. D., Pelana, R., Yuliana, E., & Ihsani, S. I. (2023). Shoulder joint flexibility of pointer, middle, and shooter players in petanque athletes, State University of Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 4(2), 308–316. <https://doi.org/10.55081/jpj.v4i2.1699>
- Şimşek, B., Kiliçarslan, G., Avcı, P., & Çakır, V. O. (2024). The impact of hemsball training on balance and punto (approaching) scores in boccia athletes. *International Journal of Religion*, 5(5), 110–117. <https://doi.org/10.61707/5avtes43>