

Pengembangan Program Latihan *Tekhnik Shooting* Cabang Olahraga Petanque Pada Atlet Putri Jawa Timur untuk Persiapan PON XXI Aceh-Sumut 2024

Sephia Febriyanti

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: Sephia.20177@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Berdasarkan permasalahan yang dikaji, masih terjadi adanya kesalahan pada atlet pétanque Jawa Timur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui program latihan shooting atlet putri Jawa Timur pada persiapan PON tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian adalah R&D (research and development). Hasil penelitian yang didapat pada penelitian ini adalah pada persiapan atlet putri Jawa Timur untuk PON 2024 menggunakan berbagai jenis latihan shooting untuk meningkatkan kualitas dan performa atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Kata Kunci: *Pétanque, Program Latihan, PON 2024*

Abstract

Based on the problems studied, errors still occur among among East Java pétanque athletes. The aim of this research training program for East Java female athletes in preparation for PON 2024. The research method used in the research is R%D (research and development). The research results obtained in this study were in the preparation of East Java female athletes for PON 2024 using various types of shooting training to improve the quality and performance of athletes in order to get maximum results.

Keywords: *Pétanque, Exercise Program, PON 2024*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan unsur jasmani suatu individu. Olahraga merupakan suatu hal yang umum dan sering dilakukan sehari-hari (Putra, 2022). Olahraga merupakan bagian penting karena jiwa sportivitas, Kerjasama, dan nasionalisme dapat dibentuk dan dibangun melalui olahraga (Bustomi et al., 2020). Untuk mencapai sebuah prestasi yang baik, para atlet memerlukan latihan yang berkualitas dan sistematis. Latihan merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme (Budiarsya, 2021). Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional (Apriani, 2023).

Petanque merupakan salah satu olahraga prestasi yang mulai berkembang di Indonesia. Petanque pertama kali masuk Indonesia di tahun 2011 pada event SEA Games yang dilaksanakan di Palembang Indonesia (Bustomi et al., 2020). Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada pada lingkaran kecil (Jumadi, 2020).

Dalam permainan petanque, memiliki dua teknik lemparan salah satunya adalah *shooting*. Keterampilan dasar lemparan pada olahraga petanque yakni *pointing* dan *shooting* (Pelana, 2021). *Shooting* merupakan teknik lemparan dasar pada permainan petanque yang bertujuan untuk mengusir bosi lawan dari boka target (Sutrisna et al., 2018).

Dalam melakukan *shooting*, terdapat beberapa komponen yang dapat mempengaruhi kualitas dari *shooting* tersebut, akan tetapi, atlet petanque Jawa Timur masih banyak melakukan kesalahan dalam hal koordinasi mata dan konsentrasi (Hafidz, n.d.). Selain itu, kesalahan dalam melakukan *shooting* adalah koordinasi tangan dan release (Gracia Sinaga & ., 2019). Berdasarkan

permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui program latihan yang digunakan untuk persiapan atlet petanque putri Jawa Timur dalam mengikuti kejuaraan PON Aceh-Sumut 2024.

Petanque adalah olahraga prestasi yang berasal dari perancis pada tahun 1907. Petanque masuk Indonesia pada tahun 2011 yang dipertandingan pada SEA Games (Okilanda et al., 2018). Petanque was the one of several sport can compete and elevete achievement in every gamr number (Awang et al., 2019). Petanque termasuk olahraga baru di Indonesia, akan tetapi olahraga ini sebenarnya olahraga yang sudah populer (FOPI: 2011). *Pétanque is a new sport in the world that uses small balls made of iron in other words the iron ball* (Phytanza et al., 2022).

Dalam olahraga ini, memiliki beberapa teknik dasar salah satunya adalah *shooting*. Pada olahraga petanque, terdapat tiga jenis *shooting* yakni *shooting ground*, *volley take out*, dan *shooting carrea* (Fauziah et al., 2023). Jarak *shooting* pada olahraga petanque dibagi menjadi beberapa, diantaranya adalah 6,7,8, dan 9 meter (Eko Cahyono & Nurkholis, 2018).

Kualitas *shooting* oleh seorang atlet dipengaruhi oleh teknik dan tata cara melakukannya. Hal yang harus diperhatikan saat melakukan *shooting* adalah sebagai berikut, 1) konsentrasi tertuju pada target yang dilakukan, 2) ayunan yang tepat dari lengan sampai pergelangan tangan yang baik dengan lemparan santai halus, 3). Biarkan bola lepas dari tangan setelah diayunkan kedepan, 4) gerakan lanjutan dari ayunan dilakukan kembali dengan baik dan halus (Sari et al., 2023).

Untuk menunjang prestasi, atlet memerlukan latihan yang baik dan tertata. Tujuan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan performa seorang atlet (Wirasena, 2023). Tujuan utama Latihan *shooting* pada olahraga petanque adalah untuk melatih akurasi, ketepatan *shooting*, dan lemparan yang dilakukan dapat efisien (Sutrisna et al., 2018).

Kegiatan latihan dapat berjalan baik dan maksimal apabila proses latihan berjalan secara sistematis dan terprogram. Program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan (Sutrisna et al., 2018).

METODE

Jenis penelitian ini adalah R&D dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian R&D adalah model penelitian pengembangan (Maksum, 2018). Dalam program latihan, terdapat pembagian jadwal latihan mulai tahunan, bulanan, mingguan, dan harian. Subjek pada penelitian ini adalah seluruh atlet petanque putri Jawa Timur yang dipersiapkan untuk PON XXI Aceh-Sumut 2024. Teknik analisis data yang digunakan adalah Miles Hubermen. Miles Hubermen adalah teknik analisis data mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sehingga datanya jenuh (Anggraeni & Purnomo, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim petanque putri Jawa Timur akan melakoni pertandingan dalam event pekan olahraga nasional (PON) pada bulan September 2024 yang akan dilaksanakan di provinsi aceh dan sumatera utara. Tim petanque putri Jawa Timur, mempersiapkan untuk melakoni pertandingan pada kejuaraan tersebut dari bulan Oktober tahun 2023 hingga bulan Agustus 2024. Persiapan atlet putri Jawa Timur melangsungkan latihan di dua negara, yakni di Surabaya Indonesia dan Thailand. Latihan yang dilangsungkan di Surabaya yakni mulai Oktober tahun 2023 hingga Juni 2024, sedangkan latihan yang dilangsungkan di Thailand dilaksanakan pada bulan juli 2024 hingga agustus 2024 seperti tabel di bawah ini.

2023		2024						
Ok	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apl	Mei	Jun

Dalam 1 bulan, latihan dilakukan selama 4 minggu dalam waktu 26 hari, sebab pada hari minggu latih diilburkan untuk istirahat atlet. Pada latihan mingguan dilaksanakan selama 6 hari yakni hari senin hingga hari sabtu, pada hari sabtu, latihan yang dilakukan yakni fisik dan game

saja. Persiapan atau latihan yang dilaksanakan di Surabaya, terdapat komponen-komponen atau program latihan yang lakukan. Pada program latihan yang dilakukan terdapat komponen fisik, *shooting*, dan game yang digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Periode Latihan Bulanan
Oktober 2023-Juni 2024

Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
Fisik	Fisik	Fisik	Fisik	Fisik	Fisik	-
Prog	Prog	Prog	Prog	Prog	Game	-
Game	Game	Game	Game	Game	-	-

Adapun isi dari setiap isi komponen latihan dan alokasi waktu yang dilakukan setiap haarnya, yakni pada pukul 06.00 dilakukan persiapan, pukul 07.00-07.30 dilakukan jogging, dilanjutkan pukul 08.00 yakni game hingga pukul 09.00, dan pukul 09.00-11.00 dilakukan latihan *shooting*. Setelah itu, latihan dilanjutkan pada pukul 15.00-17.30 dan pukul 19.30-22.00. Gambaran proses latihan akan dijelaskan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Komponen Latihan

Sesi	Komponen	Keterangan Waktu	Alokasi Waktu
1	Fisik	Pemanasan	30 menit
		Joging	Pukul 06.00-30 menit
	Program	<i>Shooting</i>	11.00 60 menit
		Game	60 menit
2	Persiapan	Pemanasan	30 menit
	Program	<i>Shooting</i>	Pukul 15.30-30 menit
		Game	17.30 60 menit
3	Persiapan	Pemanasan	30 menit
	Program	<i>Shooting</i>	60 menit

Sesi	Komponen	Keterangan Waktu	Alokasi Waktu
		Game	Pukul 19.30-22.00 60 menit

Dalam latihan *shooting*, terdapat beberapa jenis latihan yang dilakukan, yang pertama yakni *shooting* yang menargetkan bosi masuk ke dalam ban pada jarak 6,7,8,9 meter dan masing-masing jarak dilakukan sebanyak 20 kali pengulangan dan harus masuk. Apabila ada lemparan yang tidak masuk, maka harus diulangi. Berikut adalah foto *shooting* ke dalam ban.



Gambar 1. Shooting Masuk Ban

Selanjutnya adalah *shooting* bola hitam *direct* 5 set (beruntun) dari yang paling atas sampai yang paling bawah. Jika bola kedua dan terakhir tidak kena, maka mengulang dari awal dan apabila kena semua secara beruntun itu dihitung 1 set. Selanjutnya melakukan *shooting* lagi dari awal sampai 5 set baru naik ke level jarak selanjutnya. Berikut adalah gambar *shooting* bola hitam *direct*.



Gambar 2. Shooting Bola Hitam Direct

Selanjutnya adalah *shooting* bola putih. Dalam latihan ini bosu yang dilempar tidak boleh mengenai bola hitam. Latihan ini dilakukan 20 kali/jarak. Berikut adalah gambar *shooting* bola putih.



Gambar 3. Shooting Bola Putih

Latihan selanjutnya adalah *shooting* bola di atas botol. *Shooting* bola di atas botol dilakukan selama 3 kali beruntun, apabila berhasil lanjut ke jarak selanjutnya dan jika tidak berhasil mengulang dari awal pada jarak tersebut. Berikut adalah gambar *shooting* bola di atas botol.



Gambar 4. Shooting Bola di Atas Botol

Latihan selanjutnya adalah *shooting direct*. *Shooting direct* dilakukan secara beruntun dari bola hitam sampai bola putih, dan jika pada pertengahan ada yang gagal maka dianggap gagal dan mengulang dari awal pada jarak tersebut. Apabila berhasil, maka lanjut ke jarak selanjutnya. Berikut adalah gambar *shooting direct*.



Gambar 5. Shooting Direct

Latihan selanjutnya adalah *shooting* mengarahkan bola ke dalam ban sebanyak-banyaknya. *Shooting* mengarahkan bola ke dalam ban sebanyak-banyaknya dilakukan sebanyak 20 kali setiap jarak dan tidak boleh mengenai samping-samping ban. Jika sudah selesai, 20 kali selanjutnya *shooting* bola di samping kanan dan kiri ban dengan cara bergantian dan direct apabila tidak berhasil, maka mengulangnke ban dahulu dan jika serhasil lanjut ke jarak selanjutnya. Berikut adalah gambar *shooting* ke ban.



Gambar 6. Shooting ke Ban

Latihan selanjutnya adalah *shooting* bola hitam. *Shooting* bola hitam wajib stop di dalam line sehingga kita mendapat 3 poin. Jika berhasil, lanjut ke jarak selanjutnya dan apabila tidak berhasil maka dilakukan sampai berhasil. Berikut adalah gambar *shooting* bola hitam.



Gambar 7. Shooting Stop Bola Hitam

Latihan selanjutnya adalah *shooting* bola hitam. *Shooting* bola hitam dilakukan sebanyak 20 kali percobaan/jarak tanpa mengenai bola putih meskipun itu *back ball* (wajib clear) kena bola secara bersih. Berikut adalah gambar *shooting* bola hitam.



Gambar 8. Shooting Bola Hitam

Latihan selanjutnya adalah *shooting direct* lanjutan. Latihan ini dilakukan selama 4 set. Set 1 adalah *shooting direct* dari kiri tengah ke kanan, set 2 *shooting direct* dari kanan ke tengah kiri, set 3 *shooting direct* dari tengah kanan kiri, set 4 *shooting* tengah kiri kanan. Latihan tersebut dilakukan di set 1 dahulu, apabila berhasil lanjut ke set 2, dan jika tidak berhasil dilakukan sampai berhasil. 4 set dilakukan disetiap jarak jika berhasil lanjut ke jarak selanjutnya. Berikut adalah gambar *shooting direct* lanjutan.



Gambar 9. Shooting Direct Lanjutan

Latihan selanjutnya adalah *shooting* bola hitam (sendirian). *Shooting* bola hitam sendirian dan *shooting* bola putih dilakukan selama 10 set. Pertama *shooting* bola hitam (sendirian), selanjutnya *shooting* bola putih dilakukan dengan cara direct (beruntun) jika berhasil dihitung 1 set dan jika sudah berhasil sampai 10 lanjut ke jarak selanjutnya. Berikut adalah gambar *shooting* bola hitam putih.



Gambar 10. Shooting Bola Hitam Putih

Kelebihan

Kelebihan program latihan *shooting* adalah latihan lebih efektif dan efisien karena menggunakan alat alat yang mudah ditemui dan tidak perlu yang mahal contohnya ban bekas dan botol aqua. Barang tersebut sangat membantu konsentrasi atlet saat melakukan program *shooting* dan bisa menambah motivasi saat latihan,

SIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet pétanque putri Jawa Timur melangsungkan berbagai jenis latihan *shooting* untuk meningkatkan performa dari pada atlet tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Y. F., & Purnomo, M. (2021). Analisis Manajemen Latihan PB Suryabaja Tulungagung Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 107–112.
- Apriani, N. (2023). *Pengertian Latihan*. Academia.Edu. https://www.academia.edu/25089985/Pengertian_Latihan
- Awang, F., Iqbal, I., Fajar, D., Permana, W., Akromawati, H. R., & Yang-Tian, H. (2019). Health and Recreations Polytechnic. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(2), 96–100. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Budiarsya, A. (2021). *Pengertian, Contoh, dan Cara Melakukan Latihan*. Ob-Fit.Com. <https://www.ob-fit.com/latihan-fisik/>
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65–75. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4807](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4807)
- Eko Cahyono, R., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–5.
- Fauziah, N. R., Budi, D., & Marbun, S. J. (2023). Pengaruh Metode Drill terhadap Ketepatan Shooting Petanque pada Atlet Petanque Kabupaten Sumedang Tahun 2023. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(2), 95–104. <https://doi.org/10.17509/jopes.v3i2.63666>
- Gracia Sinaga, F. S., & I. (2019). Analisis Biomechanics Pointing dan Shooting Petanque Pada Atlet TC PON XX PAPUA. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15196>
- Hafidz, A. (n.d.). = $1,554 < f$. 1–6.
- Jumadi, M. (2020). *Olahraga Petanque*. Gurusiana.Id. <https://www.gurusiana.id/read/mohjumadispd/artic le/olahraga-petanque-92127>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian* (K. Mawardi (ed.); kedua). UNESA University Press.
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 69–76. <https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>
- Pelana. (2021). *Teknik Dasar Petanque*. Petanque.My.Id. <https://www.petanque.my.id/2021/04/teknik-dasar.html>
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Indriawan, S., Lourenço, C. V., 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>
- Putra. (2022). *Pengertian dan Manfaat Olahraga*. Salamadian.Com. <https://salamadian.com/pengertian-olahraga/>
- Sari, Y. K., Imron, F., Asfuri, N. B., Santoso, A. B., & Nugroho, U. (2023). Pelatihan Akurasi Shooting Cabang Olahraga Petanque pada Atlet Kabupaten Sragen. *Proficio*, 4, 34–38. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2477%0Ahttp://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/artic le/download/2477/520521575>
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*, 7(1), 46–53. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>

Wirasena. (2023). *Pelatihan Olahraga Pentaque*.
Wirasena.Unpkediri.Ac.Id. <https://wirasena.unpkediri.ac.id/2023/02/09/pelatihan-olahraga-petanque-bagi-guru-pjok-sma-smk-se-kota-kediri/>