

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

Nihaya Zulfarida<sup>1</sup>, Nurhasan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: [Nihaya.20183@mhs.unesa.ac.id](mailto:Nihaya.20183@mhs.unesa.ac.id)

## Abstrak

Artikel dan penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan program latihan teknik *shooting* cabang olahraga petanque pada atlet putra Jawa Timur untuk persiapan PON XXI Aceh-Sumut 2024. Teknik *Shooting* merupakan teknik dasar dalam cabang olahraga petanque yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena dengan menguasai teknik *Shooting* bisa menambah *point* dan juga bisa menjauhkan bola lawan yang dekat dengan *jack*. Penelitian ini merupakan atlet putra puslatda Jawa Timur yang melaksanakan latihan rutin persiapan PON Aceh-Sumut 2024 yang berjumlah 7 atlet putra. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Research and Development* (R&D). Dari hasil penelitian ini adalah dapat mempersiapkan atlet putra Jawa Timur untuk meningkatkan teknik *Shooting* yang berkualitas dan meningkatkan performa atlet putra Jawa Timur pada PON XXI Aceh-Sumut 2024 agar mendapat hasil yang maksimal dan mencapai target.

**Kata Kunci:** *Petanque, Program Latihan Shooting, PON Aceh-Sumut 2024*

## Abstract

The article and research aims to develop a training program for shooting techniques in the sport of petanque for male athletes in East Java in preparation for PON XXI Aceh-North Sumatra 2024. Shooting technique is a basic technique in the sport of petanque that must be mastered by every player, because by mastering the shooting technique you can add points and can also keep the opponent's ball away from being close to the jack. This research included male athletes from the East Java Regional Training Center who carried out routine training in preparation for the 2024 Aceh-North Sumatra PON, totaling 7 male athletes. This research method uses Research and Development (R&D) research. From the results of this research, it is possible to prepare East Java male athletes to improve quality shooting techniques and improve the performance of East Java male athletes at XXI Aceh-North Sumatra PON 2024 in order to get maximum results and achieve targets.

**Keywords:** *Shooting Training Program, Aceh-North Sumatra PON 2024*

## PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Hikmah & Hafidz, 2023). Untuk meningkatkan prestasi yang baik seorang atlet harus meningkatkan kemampuan latihan secara sistematis dan struktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan (I Putu Eri Kresnayadi, 2016).

Olahraga *Petanque* adalah Olahraga yang berasal dari *France*. *Federation Internationale de Petanque et jeu Provençal* (FIPJP) induk organisasi petanque dunia, dan Federasi Olahraga petanque Indonesia (FOPI) adalah induk organisasi petanque Indonesia. Olahraga petanque merupakan permainan yang bertujuan melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu (boka) atau yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran atau disebut *circle* (Lubis & Permadi, 2021). Ada dua teknik dalam olahraga petanque yaitu *pointing* dan *Shooting*.

Teknik *pointing* bertujuan untuk mendekatkan bosi sedekat mungkin ke *jack*. Dalam teknik *pointing* bisa dilakukan dengan cara berdiri dan jongkok. Teknik *Shooting* bertujuan untuk menjauhkan bosi lawan sejauh mungkin dari *jack*. Olahraga petanque dapat dimainkan di atas tanah keras, tidak direkomendasikan di atas rumput atau beton. (Lubis & Permadi, 2020), *Shooting* termasuk bagian penting pada permainan petanque. Apabila dalam satu tim kemampuan *Shooting* lemah maka akan kesulitan dalam menyerang bosi lawan. Dengan demikian tingkat kesulitan *Shooting* lebih tinggi dibandingkan dengan *pointing*. Olahraga petanque muncul pada tahun 1970 di Ciotat, di Provence, kota yang berada di sebelah selatan Prancis hanya dimainkan oleh bangsawan Prancis, seiring berkembangnya zaman olahraga petanque dimainkan oleh semua kalangan dan sampai sekarang petanque merupakan olahraga yang dipertandingkan hampir semua negara maju di seluruh benua dan merupakan olahraga prestasi (Jakarta, n.d.).

Di Indonesia olahraga petanque pertama kali masuk dan ikut serta dalam event Sea Games 2011 di Palembang. FOPI mulai dibentuk pada 18 Maret 2011. Di Indonesia KONI menunjuk FOPI untuk membentuk struktur FOPI untuk mengembangkan olahraga di seluruh Indonesia. Dengan berkembangnya zaman dan adanya event-event nasional maupun internasional yang diselenggarakan cabang olahraga petanque mempertandingkan 11 kategori yaitu *single men, single women, Shooting men, Shooting women, double men, double women, mix double, triple men, triple women, triple 1 men 2 women, triple 2 men 1 women* (Pelana, n.d.). Prestasi yang diraih atlet petanque Jawa Timur yaitu juara 2 eksibisi PON Jawa Barat, juara 3 Pekan olahraga mahasiswa nasional (pomnas) di Makasar, juara 3 kejuaraan di Bali, juara 3 kejuaraan di Semarang Open. Dari data tersebut atlet Puslatda Jawa Timur cukup banyak meraih prestasi di tingkat nasional. Untuk meraih juara 1 atlet Jawa Timur belum bisa mencapainya. Dikarenakan atlet Jawa Timur dalam menguasai teknik *Shooting* sangat kurang di dalam permainan (Hafidz, n.d.). Seiring berkembangnya zaman atlet Jawa Timur kini semakin berkembang dan banyak prestasi yang diraih, bahkan beberapa atlet Jawa Timur ada yang mewakili Indonesia di event Asian cup dan world cup. Petanque Jawa Timur berhasil meraih peringkat pertama dan berhasil lolos dalam babak kualifikasi pada Pra-PON dengan perolehan medali 4 medali emas, 1 perak, dan 4 perunggu, yang berlangsung di Tabanan Bali. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis membuat laporan Program Latihan Teknik *Shooting* pada atlet putra puslatda Jawa Timur, dalam persiapan PON Aceh-Sumut untuk meningkatkan teknik *Shooting* yang berkualitas dan meningkatkan performa atlet putra Jawa Timur dan memperkuat tim Jawa Timur pada PON Aceh-Sumut 2024 agar mendapat hasil yang maksimal dan mencapai target.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Research and Development (R&D)*, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu yang menguji keefektifan produk tersebut (Okpatrioka, 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim Puslatda Putra Jawa Timur akan mengikuti *Event* pekan olahraga nasional (PON). Pada persiapan PON Aceh-Sumut 2024 pemusatan latihan daerah (PUSLATDA) dimulai pada bulan Oktober 2023 hingga bulan Agustus 2024. Atlet puslatda putra Jawa Timur mempersiapkan latihan rutin yang dilakukan pada sesi pagi, sore dan malam. Latihan ini dilakukan setiap hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat pada pukul 07.00-11.00 untuk sesi pagi, pukul 15.30-17.00 untuk sesi sore, dan pukul 19.00-21.00 untuk sesi malam. Dan hari Sabtu pukul 07.00-11.00 latihan ini dilakukan selama bulan Oktober 2023 sampai Juli 2024. Untuk bulan Agustus 2024 jadwal latihan menyesuaikan jadwal PON yaitu pada sesi pagi pukul 08.00-11.30 dan siang pada pukul 13.00-16.00.

### Program Latihan

Teknik *Shooting* adalah teknik lemparan pada olahraga petanque yang digunakan untuk menjauhkan bosi lawan dari *jack*. (Lubis & Permadi, 2020), *Shooting* termasuk bagian penting pada permainan petanque. Apabila dalam satu tim kemampuan *Shooting* lemah maka akan kesulitan dalam menyerang bosi lawan. Dengan demikian tingkat kesulitan *Shooting* lebih tinggi

dibandingkan dengan *pointing*. Teknik *Shooting* dibagi menjadi 3 yaitu *shot on the iron*, *short shot*, dan *ground shot*. Berikut bentuk visualisasi atau gambar terkait *Shooting* di bagi menjadi 3 yaitu sebagai berikut :

**Shot on the iron**

*Shot on the iron* adalah lemparan perkenaan bosi ke bosi, dimana bosi tidak menyentuh tanah terlebih dahulu.



**Gambar 1. Teknik Shooting Shot on the irone**

**Short shot**

*Short shot* adalah lemparan bosi jatuh didepan target, dimana bosi jatuh menyentuh tanah terlebih dahulu kemudian mengenai target.



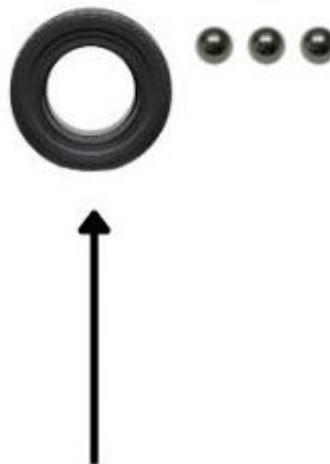
**Gambar 2. Teknik Shooting Short shot**

**Ground shot**

*Ground shot* adalah lemparan menggelindingkan bosi, jatuh terlebih dahulu jauh dari target.

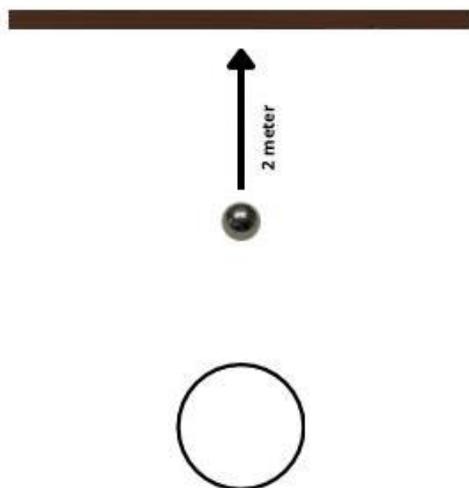


**Gambar 3. Teknik Shooting Ground shot**



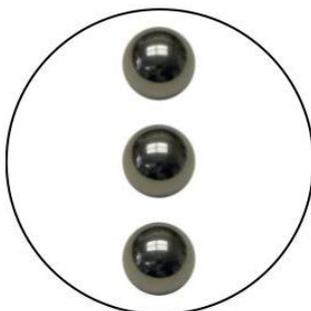
**Gambar 4. Shooting masuk ban 10x 1 tumpuk ban.**

Program ini melakukan *Shooting* masuk ban 10x dengan 1 tumpuk ban, lalu tembak 3 bosi tidak *direct*, dengan jarak 10-6 meter setiap menyelesaikan perjarak maju 1 meter. Manfaat dari program ini yaitu untuk meningkatkan lambungan bosi, agar setiap lemparan bosi bisa tetap lambung. Untuk jarak lemparan yaitu 10-6 meter bertujuan untuk melatih *endurance* atlet agar daya tahan tubuh atlet akan semakin kuat dan juga untuk memperkuat lengan atlet.



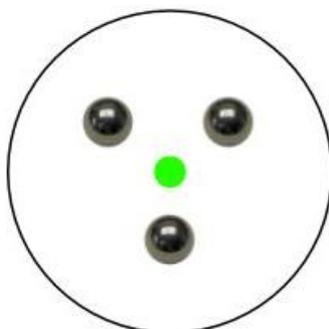
**Gambar 5. Shooting bosi sampai menyentuh kayu.**

Program ini melakukan *Shooting* bosi target sampai menyentuh kayu dengan jarak bosi ke kayu 2 meter. Dengan jarak 6-9 meter mundur 1 meter, setiap jarak bosi target harus menyentuh 10 perkenaan kayu. Program ini bertujuan untuk melatih setiap lemparan agar mempunyai *power*.



**Gambar 6. Shooting dari bosi paling atas *direct* 3 harus stop ball 1.**

Program ini melakukan *Shooting* dari bosi yang paling atas *direct* 3 harus stop ball 1. Dengan jarak 10-6 meter setiap jarak maju 1 meter. Program ini bertujuan untuk melatih agar setiap lemparan bisa *ball to ball*.



**Gambar 7. Shooting bosi *direct* 3, 5 set.**

Program ini di dilakukan dengan *Shooting* bosu *direct* 3, 5 set. Dengan jarak 10-6 meter maju 1 meter, dilakukan secara berpasangan dengan catatan setiap mis langsung ganti orang. Program ini bertujuan untuk melatih konsisten setiap lemparan, dan untuk melatih *endurance* atlet agar daya tahan tubuh atlet akan semakin kuat dan juga untuk memperkuat lengan atlet. Setiap mis ganti orang untuk menambah konsentrasi atlet, meningkatkan ketepatan *Shooting* agar setiap lemparan menjadi konsisten, dan menyesuaikan seperti game sesungguhnya.



**Gambar 8. *Shooting station 3***

Program ini melakukan *Shooting station 3* yaitu *Shooting* bosu target *direct* 10, pada jarak 6-8 meter setiap jarak mundur 1 meter. Program ini bertujuan untuk meluruskan tangan saat *Shooting* agar bola yang dilempar lurus. Dan melatih konsisten setiap lemparan.



**Gambar 9. *Shooting bosu direct 6***

Program ini dilakukan dengan *Shooting* bosu *direct* 6, secara berpasangan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 6-8 meter. Program ini bertujuan untuk melatih konsisten setiap lemparan dan melatih kerja sama tim yang baik.



**Gambar 10. *Shooting bosu kanan***

Program ini dilakukan dengan *Shooting* bosi kanan kena 30 kali, dengan jarak 10-6 meter maju 1 meter. Program ini bertujuan untuk melatih *swing* tangan agar tidak masuk kearah dalam, agar tangan tetap lurus. Jarak lemparan dimulai dari jarak 10 meter ke 6 meter untuk melati *endurance* atlet agar daya tahan tubuh atlet semakin kuat dan memperkuat lengan atlet.



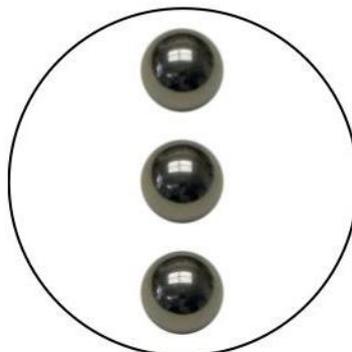
**Gambar 11. Shooting bosi hitam**

Program ini dilakukan dengan *Shooting* bosi hitam *direct* 2, 10 set. Dengan jarak 10-6 meter maju 1 meter. Program ini bertujuan untuk melatih *critical* bola disaat bosi berada disituasi yang sulit.



**Gambar 12. Shooting bosi hitam dan jack direct**

Program ini dilakukan dengan *Shooting* bosi hitam dan *jack* secara *direct*, dengan jarak 6-9 meter mundur 1 meter. Program ini bertujuan untuk melatih ketepatan *Shooting* dan melatih ketepatan menembak *jack*, karena menembak *jack* biasanya digunakan disaat *critical* game.



**Gambar 13. Shooting bosi 3 tidak direct**

Program ini dilakukan dengan *Shooting* 3 bosi dimulai dari atas, dengan catatan apabila lemparan pertama mengenai bosi tengah maka ditambah 5 *Shooting* bosi, dan apabila lemparan

selanjutnya mengenai bosi paling bawah maka ditambah 10 *Shooting* bosi begitu juga seterusnya. Dengan jarak 6-10 mundur 1 meter. Program ini bertujuan untuk menambah konsentrasi atlet agar atlet tetap fokus pada setiap lemparan .

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa atlet petanque putra Jawa Timur mempersiapkan berbagai jenis latihan *Shooting* untuk meningkatkan teknik *Shooting* yang berkualitas dan meningkatkan performa atlet putra untuk memperkuat tim Jawa Timur pada PON XXI Aceh-Sumut 2024 agar mendapat hasil yang maksimal dan mencapai target.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hafidz, A. (n.d.). = 1,554 < f. 1–6.
- Hikmah, W., & Hafidz, A. (2023). Motivasi Berprestasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Bima Ambulu. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3), 1–7.
- I Putu Eri Kresnayadi. (2016). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 12–61.
- Jakarta, U. N. (n.d.). 46 Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula Tri Sutrisna, 1 Moch Asmawi, 2 Ramdan Pelana 3. 2, 46–53.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2021). Differences in the Effect of Concentration Training and Coordination Training on Increasing the Ability to Shoot Game Petanque Undikma Athletes. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2).
- Okpatrioka. (2023). Research And Development (R & D) Penelitian yang Inovatif dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 1(1), 86–100.
- Pelana, R. (n.d.). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil *Shooting* Pada Atlet Klub Petanque. 116–127.