

Pengembangan Program Latihan *Shooting* dan *Pointing* Petanque Pada Atlet Kota Kediri Persiapan Porprov Jawa Timur VIII/2023

Akbar Said Kurniawan¹, Muchamad Arif Al Ardha²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: akbar.20172@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Petanque merupakan salah satu olahraga prestasi yang cukup populer di Indonesia. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan program latihan shooting dan pointing pada cabang olahraga petanque atlet PORPROV Kota Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan R&D (Research and Development). Objek pada penelitian ini adalah seluruh atlet petanque Kota Kediri. Hasil penelitian yang di teknik shooting dan pointing, selama dua bulan atau 8 minggu dengan berbagai intensitas latihan. Kelebihan program latihan pointing ini adalah untuk menentukan titik jatuh bosi dan ayunan lembut pada tangan saat melempar bosi, untuk mendekatkan bosi ke boka, Kelebihan program latihan shooting ini untuk fokus pada satu target yang akan dituju, meningkatkan konsentrasi serta mengontrol lambungan bosi, Kekurangan program Latihan pointing ini adalah jika ayunan tangan terlalu lembut sering terjadi bosi tidak sampai pada titik jatuh yang mengakibatkan bosi tidak bisa mendekati boka dengan maksimal, Kekurangan program Latihan shooting ini adalah lambungan bosi akan menjadi terlalu tinggi, apabila bosi tidak sampai ke target dan mendarat didepan target bosi akan melompat. Saran untuk para pelatih agar menentukan program latihan yang baik dan sistematis guna kemajuan para atletnya.

Kata kunci: *Petanque, Shooting, Program Latihan*

Abstract

Petanque is a performance sport that is quite popular in Indonesia. This reaserch aims to develop a shooting and pointing training program for the pétanque sports of PORPROV athletes in Kediri City. The type of reaserch used is qualitative with an R&D (Reaserch and Development) approach. The objects of this research were all Kediri Citu pétanque athletes. The results of the reaserch obtained were that Kediri City pétanque athletes carried out shooting and pointing training for two months or 8 weeks with various intensities. The advantage of this pointing training program is to determine the shooting point of the bosi and a gentle swing of the hand when throwing the bosi, to bring the bosi closer to the boka. The advantage of this shooting training program is to focus on one target to be aimed at, increase concentration and control the bounce of the bosi. Disadvantages of the training program This pointing is that if the hand swing is too soft, it often happens that the bosi does not reach the falling point which results in the bosi not being able to approach the boka maximally. The disadvantage of this shooting training program is that the bounce of the bosi will be too high, the bosi does not reach the target and lands in front of the target bosi will jump. Suggestions for coaches to determine a good and systematic training program for the progress of their athletes.

Keywords : *Petanque, Shooting, Exearcise Program*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani yang meliputi berbagai jenis di dalamnya melalui kegiatan permainan. Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannyaterdapat unsur bermain, ada rasa senang, dan dapat dilakukan pada waktu luang (Ekrima, 2019). Selain itu, olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan

sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi (Sunarya, 2018). Hingga saat ini, di Indonesia terdapat banyak olahraga yang cukup populer salah satunya yakni petanque. *Petanque is a sport to throwing a boules made from kind of steel and play the boules towards the target or make opponent's ball far from the target, called as shooting technique, the feet is raised and stepped on the circle. Frederic Nachim* (Pelana et al., 2021). Selain itu, petanque adalah olahraga yang berasal dari Prancis.

Olahraga ini membutuhkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal untuk mendekati bola target yang terbuat dari kayu. Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di atas permukaan tanah keras atau rumput (Okilanda et al., 2018). Petanque pertama kali populer di Indonesia yakni pada event SEA GAMES 2011 yang dilaksanakan di Jakarta dan Palembang (Saputra et al., 2019).

Dalam olahraga petanque, terdapat bergai jenis teknik di dalamnya diantaranya adalah *shooting* dan *pointing*. Olahraga petanque, memiliki dua teknik dasar yakni *pointing* dan *shooting* (Lubis & Permadi, 2021). Selain itu, *pointing* dan *shooting* merupakan teknik dasar yang digunakan untuk mendapatkan poin di dalam suatu permainan petanque (Rabani & Nurhidayat, 2021).

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, seorang atlet khususnya petanque memerlukan latihan yang baik dan sistematis. Untuk meningkatkan suatu prestasi, perlu memperhatikan beberapa aspek, diantaranya adalah aspek fisik, teknik, dan mental yang itu didapat melalui latihan (Sudarsono, 2015). Untuk menuju kesuksesan dalam prestasi, perlu upaya yang cukup besar yang itu melibatkan berbagai pihak seperti atlet dan pelatih (Rivki & Bachtiar, 2017). Dengan demikian, peneliti bertujuan ingin mengembangkan program latihan *shooting* dan *pointing* atlet petanque Kota Kediri untuk PORPROV JAWA TIMUR 2023.

Tujuan dari olahraga petanque adalah mendekati bosi atau bola besi sedekat mungkin ke target untuk mengumpulkan poin sampai permainan dinyatakan selesai. Petanque memiliki tujuan dalam permainannya yakni untuk mendekati bosi ke boka guna mendapatkan poin sebanyak banyaknya (Wirasena, 2023). Selain itu, untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dalam sebuah pertandingan, pelaku permainan harus mengumpulkan poin menggunakan teknik *pointing* dan *shooting* (Widiyatmoko & Prastiwi, 2021).

Pointing dalam olahraga petanque, merupakan upaya yang dilakukan oleh seorang atlet untuk mendapatkan poin. Teknik *pointing*, dapat dilakukan dengan 3 cara yakni *rolling*, *half lob*, dan *lob* (Purnomo, 2020). *Pointing* bertujuan untuk mendekati bola besi (boules) dengan bola kayu atau boka untuk mendapatkan poin (Ghassani & Irawan, 2022).

Selain *pointing*, teknik untuk mendapatkan poin dalam olahraga petanque adalah *shooting*. *Shooting* dalam olahraga petanque adalah upaya untuk menjauhkan bola target dengan tujuan mengurangi poin lawan dan menambah poin kepada tim (Eko Cahyono & Nurkholis, 2018). *Shooting* dalam permainan petanque dibagi menjadi 3 yakni *shooting ground*, *shooting volley take out*, dan *shooting carreau (boule to boule)* (Fauziah et al., 2023).

Program latihan adalah sebuah perencanaan latihan yang dibuat secara teratur dan sistematis untuk menunjang prestasi atlet. Program latihan dibagi menjadi beberapa jenis, diantaranya program latihan tahunan, bulanan, mingguan dan tiap sesi dalam latihan harian (Mulyana, 2017). Tujuan adanya program latihan adalah untuk mengupayakan latihan yang dilakukan berjalan dengan baik, maksimal, dan sistematis (Gumantan et al., 2021).

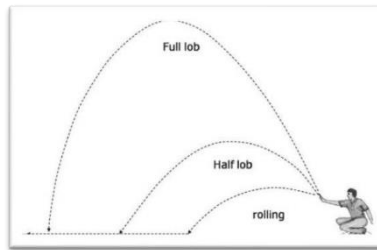
METODE

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

Penelitian ini akan dilakukan di lapangan petanque Kota Kediri di kampus 4 Universitas PGRI Kota Kediri. Pada persiapan Porprov 2023 di Mojokerto, atlet Kota Kediri melaksanakan latihan rutin hari senin, selasa, rabu, kamis, jum'at, dan sabtu. Latihan rutin ini dilakukan setiap hari pada jam 07.00 – 10.00 untuk sesi pagi, untuk sesi sore jam 15.00 – 17.00, akan tetapi untuk hari sabtu dilakukan hanya sesi pagi saja jam 08.00 – 11.00

Latihan yang dilakukan oleh atlet Kota Kediri diantaranya adalah *shooting* dan *pointing*. Pada latihan *pointing*, atlet kota kediri melaksanakan jenis latihan *full lob*, *half lob*, dan *rolling* yang diilustrasikan pada gambar1 di bawah ini.



Gambar 1. Pointing
Sumber: (Zainuddin et al., 2022)

Pada latihan *shooting*, atlet Kota Kediri melakukan berbagai jenis latihan diantaranya adalah *shot on the iron*, *shot shot*, dan *gound shot* yang diilustrasikan pada gambar 2, 3, dan 4 di bawah ini

a. shot on the iron



Gambar 2. Shooting shot on the iron
Sumber: (Rasyono & Setiowati, 2022)

b. shot shot



Gambar 3. Shooting shot shot
Sumber: (Rasyono & Setiowati, 2022)

c. ground shoot



Gambar 4. Shooting ground shot
Sumber: (Rasyono & Setiowati, 2022)

Untuk *pointing* dan *shooting* juga menjadi kekuatan tim Kota Kediri di karenakan program latihan yang di berikan oleh pelatih untuk *pointing* dan *shooting* yang harus di miliki atlit saat melakukan *pointing* ialah kelembutan,lambungan,dan landing point yang tepat,atlit juga sangat penting melakukan *shooting* dengan akurasi,lambungan, fokus saat melakukan *shooting*. Berikut adalah program latihan yang dilakukan oleh tim PORPROV Kota Kediri.

Dalam latihan mingguan, terdapat jenis latihan dan waktu latihan yang sudah ditentukan dan terprogram. Berikut adalah program latihan bulanan, mingguan, dan harian yang dilakukan oleh tim pétanque PORPROV Kota Kediri.

Atlet PORPROV Kota Kediri melakukan persiapan selama 2 bulan, yakni pada bulan Juli dan Agustus dengan intensitas tinggi, sedang dan rendah yang akan di gambarkan di bawah ini

Tabel 1. Periode Latihan Bulanan

	Juli				Agustus			
	1	2	3	4	1	2	3	4
POI								
STG								

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diartikan bahwa pada periode bulan juli minggu 1-3 melakukan latihan dengan intensitas rendah, pada bulan juli minggu 4 – Agustus minggu ke 2 melakukan latihan dengan intensitas sedang, dan pada bulan Agustus minggu 3-4 melakukan latihan dengan intensitas tinggi. Pada latihan intensitas rendah, atlet melakukan latihan shooting dan pointing dengan repetisi tergolong sedikit, pada latihan intensitas sedang, atlet melakukan latihan dengan lebih banyak repetisi dari sebelumnya, dan pada intensitas tinggi, atlet melakukan latihan tanding atau separing secara intens.

Pada latihan mingguan, dilakukan pada hari senin hingga sabtu dengan berbagai metode latihan. Berikut adalah periode latihan mingguan yang akan digambarkan melalui tabel di bawah.

Tabel 2. Periode latihan Minggu 2

HARI	SESI 1 07.00-10.00	SESI 2 15.00-16.00
Senin	pointing jongkok memasukan bola ke dalam ban dengan tehnik haight loop J6 & J7 minimal 50 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.	Pointing berdiri memasukan bola ke ban dengan tehnik haight loop minimal 25 dengan J8 & J9 bola dan di lanjutkan sesi game.
Selasa	Shooting memasukan bola ke ban dengan J6 & J7 minimal 50 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.	Shooting memasukan bola ke ban dengan J8\ & J9 minimal 25 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.
Rabu	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 50 bola dan lanjut sesi game.	Pointing berdiri,mendekat bola ke boka dengan J8 & J9 dengan tahnik haigt loop minimal 25 bola dan lanjut sesi game.
Kamis	Shooting J6 & J7 minimal 50 bola dan di lanjutkan sesi game.	Shooting J8 & J9 minimal 25 bola dan di lanjutkan sesi game.
Jum'at	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 50 bola dan lanjut sesi game.	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 50 bola dan lanjut sesi game.
Sabtu	FULL GAME	

Tabel 3. Periode Latihan Minggu 2

HARI	SESI 1 07.00-10.00	SESI 2 15.00-16.00
Senin	pointing jongkok ada halangan di depan boka dengan jarak halangan 1meter dengan tehnik half loop J6	Pointing berdiri ada halangan di depan boka dengan jarak 1meter dengan tehnik half loop J8 & J9 p minimal 50
Selasa	Shooting displin 4 J6 & J7 minimal 100 bola dan diLanjutkan dengansesi	Shooting displin 4 dengan J8\ & J9 minimal 50 bola dandi lanjutkan dengan sesi game.

	game.	
Rabu	Shooting displin 4 dengan J8\ & J9 minimal 50 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.	Pointing berdiri,mendekat bola ke boka dengan J8 & J9 dengan tahnik half loop minimal 50 bola dan lanjut sesi game..
Kamis	Shooting displin 3 J6 & J7 minimal 100 bola dan di lanjutkan sesi game	Shooting displin 3 J8 & J9 minimal 50 bola dan di lanjutkan sesi game
Jum'at	Pointing jongkok,halfloopmendekat bola ke boka dengan J6 &J7 minimal 100 bola dan lanjut sesi game.	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 50 bola dan lanjut sesi game.
Sabtu	FULL GAME	

Tabel 4. Periode Latihan Minggu 3

HARI	SESI 1 07.00-10.00	SESI 2 15.00-16.00
Senin	pointing jongkok memasukan bola ke dalam ban dengan tehnik haigt loop J6 & J7 minimal 100 bola dan di lanjutkan dengansesi game.	Pointing berdiri memasukan bola ke ban dengan tehnik haigt loop minimal 50 dengan J8 & J9 bola dan di lanjutkan sesi game.
Selasa	Shooting memasukan bola ke ban dengan J6 & J7 minimal 100 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.	Shooting memasukan bola ke ban dengan J8\ & J9 minimal 50 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.
Rabu	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 100 bola	Pointing berdiri,mendekat bola ke boka dengan J8 & J9 dengan tahnik haigt loop
Kamis	Shooting J6 & J7 minimal 100 bola dan di lanjutkan sesi game.	Shooting J8 & J9 minimal 50 bola dan di lanjutkan sesi game.
Jum'at	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 100 boladan lanjut sesi game	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 100 bola dan lanjut sesi game.
Sabtu	FULL GAME	

Tabel 5. Periode Latihan Minggu 4

HARI	SESI 1 07.00-10.00	SESI 2 15.00-16.00
Senin	Pointing jongkok memasukan bola ke dalam ban dengan tehnik haigt loop J6 & J7 minimal 100 bola dan di lanjutkan dengansesi game.	Pointing berdiri memasukan bola ke ban dengan tehnik haigt loop minimal 50 dengan J8 & J9 bola dan di lanjutkan sesi game.
Selasa	Shooting memasukan bola keban dengan J6 & J7 minimal 100 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.	Shooting memasukan bola ke ban dengan J8\ & J9 minimal 50 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.
Rabu	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 100 boladan lanjut sesi game.	Pointing berdiri,mendekat bola ke boka dengan J8 & J9 dengan tahnik haigt loop minimal 50 bola dan lanjut sesi game.
Kamis	Shooting J6 & J7 minimal 100 bola dan di lanjutkan sesi game.	Shooting J8 & J9 minimal 50 bola dan di lanjutkan sesi game.
Jum'at	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 100 boladan lanjut sesi game.	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 100 bola dan lanjut sesi game.
Sabtu	FULL GAME	

Tabel 6. Periode Latihan Minggu

HARI	SESI 1 07.00-10.00	SESI 2 15.00-16.00
Senin	Shooting targetdisplin 3 vertikal mulai dari atas dulu saat melakukan shooting direct 3 dilakukan 5 set denan J6 – J8 di lanjut dengan sesi game.	Shooting targetdisplin 3 vertikal mulai dari atas dulusaat melakukan shooting direct 3 dilakukan 5 setdenan J8 – J9 di lanjutdengan sesi game.
Selasa	Pointing ada halangan 2 bosi di depan boka di sisikanan harus pointing di seblah kanan di lakukan 3xmasuk lingkaran 3set dengan J8 – J9dilanjutkan sesi game.	Membuat lingkaran Pointing ada halangan 2 bosi di depan boka di sisi kanan harus poinring di seblah kanan di lakukan 3x masuk lingkaran 3set dengan J8 – J9Dilanjutkan sesi game.
Rabu	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7 minimal 150 bosi dan lanjut sesi game	Pointing jongkok,haigt loop mendekat bola ke boka dengan J6 & J7minimal 100sidan lanjut sesi game
Kamis	Shooting memasukan bola ke ban dengan J6 & J7 minimal 150 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.	Shooting memasukan bola ke ban dengan J8 & J9 minimal 100 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.
Jum'at	Pointing jongkok memasukan bola ke dalam ban dengan tehnik haight loop J6 & J7 minimal 150 bola dan di lanjutkan dengan sesi game.	Pointing jongkok memasukan bola ke dalam ban dengantehnik haight loop J6 & J7 minimal 100 Bola dan dilanjutkan dengan sesi game.
Sabtu		FULL GAME

Pada periode latihan minggu ke 6, 7, dan 8, atlet petanque Kota kediri melangsungkan latihan tanding atau separing dengan kota-kota sekitar kediri. Tujuan dari latihan tersebut adalah untuk menguji hasil kerja latihan latihan tanding diikuti oleh seluruh atlet petanque Kota Kediri. Yang mana, seluruh atlet akan mengunjungi kota-kota yang telah menyetujui untuk bertanding dengan seluruh atlet Kota Kediri. Latihan tersebut diharapkan akan memberikan dampak yang positif kepada seluruh atlet sehingga kualitas atlet akan semakin baik untuk mengikuti pertandingan. Evaluasi latihan atlet kota kediri atlit perminggu banyak progres saat melakukan pointing maupun shooting dan saat game juga di terapkan melakukan pointing higt loop bagus maupun shooting juga bola lambung

SIMPULAN

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa atlet petanque PORPROV Kota Kediri melangsungkan latihan selama 2 bulan atau 8 minggu. Yang mana, selama itu terdapat berbagai jenis latihan dengan intensitas rendah, sedang, dan tingi. Fokus atlet Kota Kediri adalah pada latihan shooting, pointing, dan latihan tanding.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Ekrima, A. (2019). Sport Center Di Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 13–33. http://kemenpora.go.id/img_upload/files/Permenp_ora_Nomor_9_Tahun_2015_tentang_Kedudukan%2CFungsi%2C_Tugas%2C_dan_Susunan_Organisasi_Badan_Olahraga_Profesional_Indonesia_%28bn315-2015%29.pdf
- 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>
- Ghassani, D. S., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak Pointing Posisi Berdiri Pada Olahraga Petanque *Jendela Olahraga*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.10603>
- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021).