

## **Pengaruh Latihan Kekuatan Lengan Terhadap Ketepatan *Shooting Game* Cabang Olahraga *Petanque* Pada Atlet Ukm *Petanque* Universitas PGRI Semarang**

**Galang Pratama Suharto**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

\* Coressponding Author. E-mail: [pratamagalang467@gmail.com](mailto:pratamagalang467@gmail.com)

### **Abstract**

*The root of the problem in this study is that PGRI Semarang of UKM Petanque University is vulnerable to shooting. Lack of training programs and mass media often hinders athletes from improving their performance, so they are often shot primarily 9 meters away. Therefore, researchers used resistance bands and splints as training media. The question in this study was whether UPGRIS UKM petanque athlete arm strength training affected the accuracy of petanque shots, and whether there was an increase after UPGRIS UKM petanque athlete arm strength training. The purpose of this study was to determine the strength of the arm muscles for shooting accuracy in a 9 meter small business petanque distance game. The research method used is a true design of experiments exploration model type quantitative research method using a group pre-test type post-test management plan. The population and sample for this study were petanque athletes from PGRI Semarang University, for a total of eight athletes. The results showed that arm strength training increased with respect to shot accuracy, only 9 m, averaging 0.882.38 before the test, 1.5 increase after the test, and 63 increase. 02%. That is, the null hypothesis  $H_0$  is accepted based on the results. The conclusion of this study is that exercise that strengthens the arm muscles affects the accuracy of petanque shooting in the sports industry of UPGRIS athletes. The proposal uses training materials during training to extend the range up to 9m.*

**Keywords:** *arm strength, shooting accuracy at a distance of 9 meters*

### **Abstrak**

Akar permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet UKM Universitas Petanque PGRI Semarang lemah dalam menembak. Minimnya program latihan dan media massa menghambat perkembangan prestasi para atlet sehingga sering menembak terutama dari jarak 9 meter. Oleh karena itu, peneliti menggunakan resistance band dan splints sebagai media pelatihan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan kekuatan otot lengan atlet UPGRIS UKM petanque berpengaruh terhadap akurasi menembak petanque, dan apakah ada peningkatan setelah latihan kekuatan lengan atlet petanque UPGRIS UKM. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kekuatan otot lengan untuk ketepatan menembak pada pertandingan jarak 9m SME Petanque. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif tipe model eksplorasi TrueExperimental Design dengan post-test control plan tipe one group pre-test. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet petanque Universitas PGRI Semarang yang berjumlah 8 atlet. Dari hasil didapatkan hasil bahwa latihan kekuatan lengan meningkat dalam hal akurasi menembak, yaitu hanya 9m, yang dilaporkan rata-rata 0,88-2,38 pada pre-test, meningkat 1,5, dan meningkat 63 di post-test. 02%. Artinya, hipotesis nol  $H_0$  diterima berdasarkan hasil. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan penguatan otot lengan berpengaruh terhadap ketepatan menembak petanque industri olahraga pada atlet UPGRIS. Saran, bahan latihan digunakan saat latihan untuk meningkatkan jarak tembak hingga 9 meter.

**Kata kunci:** *kekuatan otot lengan, ketepatan shooting game jarak 9 meter*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan sistematis yang bertujuan untuk mendorong, mengembangkan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial. Olahragawan adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat langsung dalam kegiatan olahraga, termasuk atlet, pelatih olahraga, dan pejabat olahraga (UU No. 3 Republik Indonesia 2005). Olahraga itu sendiri dapat dibagi menjadi beberapa jenis yang dapat dilakukan secara kelompok atau individu.

*Petanque* adalah permainan tradisional Perancis yang berasal dari Yunani kuno sekitar abad ke-6 SM. Versi modern dari permainan *Petanque* diperkenalkan oleh Jules Boulle Lenio pada tahun 1907 di kota Laziota di selatan Prancis. *Petanque* masuk ke Indonesia pada awal 2000-an. Pada SEA Games ke-26 yang diadakan di Jakarta-Palembang tahun 2011, Indonesia menjadi tuan rumah *Petanque*.

Olahraga *Petanque* pertama kali diselenggarakan pada tahun 2017 di Universitas PGRI Semarang. Pengamatan selama pelatihan menunjukkan bahwa peserta UKM *petanque* lemah dalam menembak. Oleh karena itu peneliti menggunakan latihan elastic band untuk melatih kekuatan otot lengan menggunakan uji dinamometer, dan melatih ketepatan menembak pada jarak 9 meter dengan uji pengukuran jarak jangkauan 9 meter untuk atlet UKM *Petanque*.

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti mengambil judul penelitian. “Pengaruh Latihan Kekuatan Lengan Terhadap *Shooting Game* Pada Atlet Ukm *Petanque* Universitas PGRI Semarang”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik *True-Experimental Design*, dengan menggunakan tipe *The Pretest-Posttest Control One Group Design* bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *shooting game*.

Lokasi yang digunakan sebagai tempat penelitian yakni UKM *Petanque* Universitas PGRI Semarang. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota *Petanque* Universitas PGRI Semarang. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan 8 orang atlet *Petanque* Universitas PGRI Semarang. Untuk mengetahui hasil tes itu apakah valid atau tidak, harus dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan berupa hasil penelitian pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan latihan *tire* dan *resistance band* benar memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* jarak 9 meter pada atlet UKM *Petanque* UPGRIS hasil terdapat memiliki pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan kekuatan otot lengan dengan latihan *tire* dan *resistance band*.

Selanjutnya dari hasil perhitungan analisis data kekuatan otot lengan diperoleh data *pretest* Atlet UKM petanque UPGRIS diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 24,30, nilai *median* 26,8, nilai sum atau jumlah 194,40, skor tertinggi 30, skor terendah 15,50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,80 sedangkan data *posttest* Atlet UKM petanque UPGRIS diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 29,08, nilai *median* 30, nilai sum atau jumlah 232,70 skor tertinggi 40, skor terendah 18,60 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 7,46. Selanjutnya perolahan dikategorikan dan dapat diketahui bahwa dari data hasil *posttest* kekuatan otot lengan Atlet UKM petanque UPGRIS yang berkategori baik sekali 0 atlet, baik 0 atlet, cukup 2 atlet, kurang 3 atlet dan kategori kurang sekali 0 atlet sedangkan untuk kategori putri atlet UKM petanque UPGRIS berkategori kurang 3 atlet dan kategori kurang sekali 0 atlet.

Perhitungan dari ketepatan shooting game diketahui bahwa terjadi peningkatan ketepatan shooting jarak 9 meter pada atlet UKM Petanque UPGRIS setelah diberikan *treatment* latihan kekuatan otot lengan dengan metode latihan *tire dan resistance band* dan peningkatannya signifikan. hal ini terbukti ketika setelah dilakukan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai  $Sig.(2-tailed) = 0,005 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya setelah diberikan latihan *tire dan resistance band* mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 0,88 menjadi *posttest* sebesar 2,38 mengalami peningkatan sebesar 1,5 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 63,02%. Dengan hasil demikian maka hipotesis nol  $H_0$  di terima dengan kata lain terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan shooting jarak 9 meter pada atlet ukm Petanque UPGRIS.

Berdasarkan pemaparan data diatas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh lebih baik antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan latihan kekuatan otot lengan dengan metode latihan *tire dan resistance band* terhadap ketepatan shooting game cabang olahraga petanque pada atlet UKM petanque UPGRIS dan ada peningkatan dengan latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan shooting game cabang olahraga petanque pada atlet UKM petanque UPGRIS.

## KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan shooting game cabang olahraga petanque pada atlet UKM petanque UPGRIS Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh lebih baik antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan latihan *tire dan resistance band* terhadap ketepatan shooting game cabang olahraga petanque pada atlet UKM petanque UPGRIS.
2. Pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan metode latihan *tire dan resistance band* mengalami peningkatan terhadap ketepatan shooting game cabang olahraga petanque pada atlet UKM petanque UPGRIS.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 391–395.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- 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.
- FOPI. (2012). *Teknik Dasar Bermain Petanque*.
- FOPI. (2015). *Peraturan Permainan Petanque*.
- Ghozali, I. (2009). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. *UNDIP*.
- Gracia Sinaga, F. S., & . I. (2019). Analysis 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>
- Haryono, S., & Pribadi, F. S. (2012). Pengembangan Jump Power Meter Sebagai Alat Pengukur Power Tungkai. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i1.2550>
- Johnson & Nelson. (1986). *push and pull dynamometer*.
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan dkk. (2000). *kebugaran jasmani*.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.