

Korelasi Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Shooting Jarak 7,5 Meter Atlet Petanque Aceh

Novi Lidya Isdarianti^{1*}, Masri², Agus Wiyanto³

¹² Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

³ Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

* Coressponding Author. E-mail: Novilidya@unsyiah.ac.id

Abstract

Petanque is a game sport. This sport has basic techniques in the form of pointing and shooting to win the game. A good shooting technique is a guide to becoming a champion. Players who have shooting techniques are strongly influenced by the ability of the physical elements in controlling the petanque ball. One of these elements is wrist flexibility. This study aims to determine the relationship between wrist flexibility and the ability to shoot at a distance of 7.5 meters in Aceh petanque athletes in 2022. The population in this study was the Aceh Petanque Athletes in 2022, totaling 30 people, sampling was carried out by Total Sampling or the overall sample. of the population taken because the subject is less than 100 people. The instruments in this study were: (1) goniometer wrist flexibility test, (2) shooting ability at a distance of 7.5 meters, carried out by shooting a distance of 7.5 meters for 5 times. The data were processed using statistical techniques in the form of calculating the average value (mean), Standard Deviation (SD), product moment correlation, termination coefficient (KP), and hypothesis testing. The results obtained are as follows: there is a relationship between wrist flexibility and shooting ability at a distance of 7.5 meters ($r = 0.46$). Hypothesis testing shows that $t_{count} = 2.7406$ $t_{table} = 2.052$ Then there is a significant relationship between wrist flexibility and the accuracy of shooting at a distance of 7.5 meters for athletes in Petanque Aceh in 2022. Based on the calculation results of the contribution between wrist flexibility and accuracy results Shooting distance of 7.5 meters for athletes in Petanque Aceh in 2022 is 21.16%, and the remaining 74.84% is influenced by other factors..

Keywords: Wrist Flexibility , Shooting , Petanque

Abstrak

Petanque merupakan cabang olahraga permainan. Cabang olahraga ini memiliki teknik dasar berupa pointing dan shooting untuk memenangkan pertandingan. Teknik shooting yang baik adalah menuntun untuk menjadi juara. Pemain yang memiliki teknik shooting sangat dipengaruhi oleh kemampuan unsur-unsur fisik dalam mengendalikan bola petanque. Salah satu unsur tersebut yaitu kelentukan pergelangan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan shooting jarak 7,5 meter pada atlet petanque Aceh tahun 2022. Populasi dalam penelitian adalah Atlet Petanque Aceh tahun 2022 yang berjumlah 30 orang, pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara Total Sampling atau sampel secara keseluruhan dari populasi yang diambil karena subjeknya kurang dari 100 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah: (1) tes kelentukan pergelangan tangan goniometer, (2) kemampuan Shooting jarak 7,5 meter, dilakukan dengan melakukan shooting jarak 7,5 meter sebanyak 5 kali percobaan. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean), Standar Deviasi (SD), korelasi product moment, Koefisien diterminasi (KP), dan pengujian hipotesis. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan shooting jarak 7,5 meter ($r = 0.46$). Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2,7406 \geq t_{tabel} = 2,052$ Maka terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil ketepatan shooting jarak 7,5 meter pada atlet petanque aceh tahun 2022. Berdasarkan hasil perhitungan besarnya sumbangan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil ketepatan shooting jarak 7,5 meter pada atlet petanque aceh tahun 2022 sebesar 21,16%, dan sisanya 74,84% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Kelentukan Pergelangan Tangan , Shooting, Petanque

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Keterampilan olahraga yang dilakukan dalam olahraga dapat mendorong dan membina potensi seseorang. Potensi tersebut tidak hanya berupa jasmani seseorang, melainkan potensi juga dapat berupa rohani maupun sosial seseorang. Aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang dengan penuh rasa kesetiakawanan dapat membentuk kehidupan sosial menjadi lebih baik. Berolahraga dengan bersungguh-sungguh dapat meningkatkan prestasi yang diraih melalui cabang olahraga yang digemari. Dewasa ini sudah sangat banyak cabang olahraga baru yang berkembang di Indonesia dalam rangka peningkatan prestasi salah satunya adalah olahraga petanque.

Olahraga petanque merupakan cabang olahraga yang saat ini telah menjadi perbincangan hangat dari berbagai kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga petanque dimainkan dengan menggunakan bola besi dan bola kayu sebagai sasaran dan lingkaran sebagai tempat melakukan lemparan. Olahraga petanque dalam permainannya bertujuan untuk mendekatkan sedekat mungkin bola besi dengan bola kayu. Hal ini sesuai dengan pendapat Cedric Vernet (2022:5) menyatakan bahwa “Tujuan olahraga petanque adalah mendapat angka dengan cara memposisikan bola khusus sedekat sebuah bola lebih kecil dengan gerakan melempar bolanya menggunakan tangan”. Dengan demikian disimpulkan bahwa olahraga petanque sangat identik dengan bola kecil atau yang disebut dengan bola kayu. Bola kayu merupakan target yang dibuat dari bahan kayu atau bahan sintetik. Bola kayu boleh diwarnai dengan warna apa saja, tetapi tidak boleh mengandung bahan magne, karena bola dapat dengan mudah menempel pada bola kayu. Bola besi yang digunakan memiliki lingkaran 71-74 yang beratnya 680-700 gram dan terbuat dari bahan logam. Petanque dimainkan di lapangan yang berukuran 4 x 15 meter di tanah batu, pasir, dan di atas rumput. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di Ciotat, di Provence Selatan Perancis. Olahraga petanque dapat dimainkan oleh siapa saja mulai dari yang muda sampai yang tua wanita maupun pria. Hal ini sesuai dengan pendapat Cedric Vernet (2015:5) menyatakan bahwa “Olahraga petanque adalah permainan yang cukup sederhana dan dengan sangat cepat siapa pun bisa bermain petanque itulah karakteristik dari petanque yang bagus sekali secara sosial langsung orang-orang bisa berkumpul antara teman, rekan-rekan kantor, murid-murid sekolah dan keluarga didalam aktivitas keolahragaan yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya. Sesuai dengan kutipan tersebut, Olahraga petanque sangatlah mudah untuk dilakukan dan dapat dimainkan di atas batu, rumput dan tanah. Permainan ini dimainkan satu lawan satu, dua lawan dua, dan tiga lawan tiga yang setiap pemain memegang 3 bola besi kecuali untuk permainan tiga lawan tiga hanya menggunakan 2 bola besi tiap pemain, permainan ini memiliki game poin 13 poin jika salah satu tim terlebih dahulu mendapatkan poin 13 maka permainan dinyatakan selesai dan tim yang lebih dahulu mencapai angka 13 adalah pemenangnya. Dalam olahraga petanque sangat banyak nomor yang bisa pertandingan. Nomor yang dapat dipertandingkan dalam olahraga petanque salah satu nomor yang perlu dikuasai yaitu nomor shooting. Nomor shooting merupakan

nomor andalan dalam pertandingan petanque. Hal ini disebabkan karena pemain yang menguasai nomor shooting akan dimudahkan dalam nomor pertandingan lain.

Shooting dan pointing dalam olahraga petanque merupakan teknik yang sangat dominan digunakan, dalam permainan petanque shooting merupakan salah satu nomor yang di pertandingan dengan jarak yang sudah ditentukan yaitu jarak 7,5 meter – 9,5 meter dengan 5 model sasaran yang berbeda dan sasaran ditempatkan di lingkaran yang berdiameter 1 meter dengan ketentuan poin 1 jika hanya menyentuh sasaran, poin 3 jika sasaran dan bola pelembar keluar dari lingkaran target, poin 5 jika bola sasaran keluar dari lingkaran dan bola pelembar tinggal di dalam lingkaran sasaran, peserta hanya diberikan satu kali kesempatan untuk melempar pada setiap sasaran dan yang paling banyak mengumpulkan nilai dia lah pemenangnya. Untuk memperoleh nilai yang banyak tidaklah mudah seorang pelatih harus jeli pada atlitnya dalam menggeluti cabang tertentu. Menurut Sugianto (1994:254) bahwa “Pencapaian prestasi yang baik disuatu cabang olahraga ada hubungannya dengan bentuk tubuh. Bentuk tubuh tertentu cenderung cocok untuk mencapai prestasi di cabang olahraga”. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam cabang olahraga petanque khususnya nomor shooting ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan lemparan yaitu faktor antropometrik yang meliputi, panjang lengan, panjang togok dan panjang tungkai juga ikut mempengaruhi. Selain faktor-faktor tersebut, nomor shooting ini membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik dalam upaya kemampuan atlet dalam menguasai keterampilan shooting. Selain itu kondisi fisik yang diperlukan yaitu kelentukan, ketepatan, koordinasi, kelenturan, kecepatan reaksi.

Ketepatan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet yang mengarah untuk pencapaian prestasi. Untuk mendukung ketepatan shooting diperlukan elastisitas pergelangan tangan dalam mengendalikan bola menuju sasaran. Elastisitas tersebut dapat berupa kelentukan pergelangan tangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Iwan (1992:114) dalam Lutan dkk 1992 yang menjelaskan bahwa “Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligamen. Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kelentukan merupakan salah satu kondisi fisik yang diperlukan. Kondisi fisik ini sangat membantu seseorang dalam melakukan gerakan yang leluasa. Tanpa adanya kelentukan maka atlet dapat mengalami berbagai kendala dalam melakukan gerakan olahraga. Oleh karna itu perlunya latihan kelentukan pergelangan tangan agar tidak mengalami kendala dalam melakukan gerakan shooting.

Olahraga petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang di aceh. Perkembangan ini ditandai dengan terbentuknya beberapa pengcab yang ada di seluruh provinsi Aceh. Pengcab yang sudah terbentuk diantaranya nya: Takengon, Bireuen, Pidi Jaya, Pidie, Aceh Besar, Banda Aceh, Sabang, Simeuleu, Meulaboh, Aceh Barat Daya, Aceh Selatan, Lokseumawe dan Aceh Tamiang. Selain itu perkembangan olahraga petanque juga merambah di dunia pendidikan seperti di sekolah-sekolah dan di perguruan tinggi yang ada di provinsi Aceh. Petanque Aceh di bentuk pada tahun 2015

tepat nya di kota Banda Aceh, hingga kini tahun 2018 telah banyak mengukir prestasi di tingkat Nasional. Aceh merupakan salah satu provinsi yang dipertimbangkan dalam prestasi olahraga petanque. Atas dasar inilah cabang olahraga petanque di Aceh terus dibina dan dilatih sehingga mampu mempertahankan prestasi yang susah diraih. Adapun salah satu faktor yang dipertimbangkan dalam kemampuan melakukan shooting adalah kelentukan pergelangan tangan, berdasarkan pengalaman dan hasil survei yang dilakukan ada beberapa atlet yang memang menggunakan kelentukan pergelangan tangan dan ada pula atlet yang tidak menggunakan pergelangan tangan sehingga tidak meratanya gerakan teknik shooting pada atlet petanque Aceh tahun 2022.

METODE

Metode dalam penelitian adalah menggunakan penelitian deskriptif, dimana menurut Sujana (2009:26) mengemukakan “Penelitian Diskriptif dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, fenomena-fenomena yang terjadi pada saat sekarang”. Sedangkan pendekatan yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian ini adalah pendekatan korelasional.

Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Petanque Aceh tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet petanque Aceh tahun 2022.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah: (1) tes kelentukan pergelangan tangan goniometer, dan (2) Shooting jarak 7,5 meter, dilakukan dengan melakukan shooting jarak 7,5 meter sebanyak 10 kali percobaan;

Waktu dan Tempat Penelitian

Kegiatan pengambilan data penelitian ini telah dilaksanakan di Lapangan Petanque FKIP USK, Darussalam Banda Aceh pada tanggal 30 Juni 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi.

Perhitungan nilai rata-rata kelentukan pergelangan tangan (X) dengan Kemampuan Shooting Jarak 7,5 Meter pada Atlet Petanque Aceh tahun 2022 di tabulasikan dalam table sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Tangan dan Hasil Tes *Shooting* Jarak 7,5 Meter Pada Atlet Petanque Aceh Tahun 2022.

N	Rata-rata	SD	KET
----------	------------------	-----------	------------

	X	Y	X	Y	
30	122,83	45,87	7,81	15,68	

Hasil perhitungan deskripsi di atas maka dapat dilihat bahwa nilai rata-rata (*mean*) pada variable tes kelentukan pergelangan tangan dari 30 Atlet Petanque Aceh adalah 122,83, dengan standar deviasi (SD) sebesar 7,81. Sedangkan tes ketepatan *shooting* Petanque Aceh diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 45,87, dengan standar deviasi (SD) sebesar 15,68.

2. Perhitungan Kofesien Korelasi

Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil ketepatan *shooting* jarak 7,5 meter pada Atlet Petanque Aceh tahun 2022. Diperoleh data sebagaimana yang terdapat dalam table berikut ini:

Tabel 2. Tabel Menghitung Koefesien Korelasi antar Variabel Kelentukan Pergelangan Tangan (X) dengan Kemampuan *Shooting* Jarak 7,5 Meter (Y) Pada Atlet Petanque Aceh Tahun 2022.

Variabel	r	t _{hitung}	t _{tabel}	α	Uji Hipotesis
Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan <i>Shooting</i> jarak 7,5 meter pada Atlet Petanque Aceh	0,46	2,7406	2,052	0,05	Terdapat hubungan yang bermakna

Hasil pengujian hipotesis pada penelitian tersebut diperoleh hasil uji korelasi X dan Y dengan koefesien korelasi sebesar 0,46. Hubungan dengan dk 27 (n-2-1) dengan taraf $\alpha = 0,05$ dan t_{tabel} sebesar 2,052, sehingga diperoleh t_{hitung} sebesar 2,7406 artinya $\geq t_{tabel}$ sebesar 2,052. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *shooting* jarak 7,5 meter pada Atlet petanque Aceh tahun 2022 dapat diterima kebenarannya. Hal ini berarati propoporsi varian yang secara keseuruhan dapat diterapkan pada dua variabel yaitu 21,16% atau dengan kata lain secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 21,16%. Sedangkan sisanya (100% - 21,16% = 78,84%) dipengaruhi oleh faktor lain

Pembahasan

Hasil penelitian tes kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *shooting* jarak 7,5 meter pada Atlet petanque Aceh tahun 2022 yang terdiri dari dua item tes. Perhitungan korelasi yang dapat dilihat pada tabel 2 diatas, Hasil pengujian hipotesis pada penelitian tersebut diperoleh hasil uji korelasi X dan Y dengan koefesien korelasi sebesar 0,46. Hubungan dengan dk 27 (n-2-1) dengan taraf $\alpha = 0,05$ dan t_{tabel} sebesar 2,052, sehingga diperoleh t_{hitung} sebesar 2,7406 artinya $\geq t_{tabel}$ sebesar 2,052. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *shooting* jarak 7,5 meter pada Atlet petanque Aceh tahun 2022 dapat diterima kebenarannya. Hal ini

berarti proporsi varian yang secara keseluruhan dapat diterapkan pada dua variabel yaitu 21,16% atau dengan kata lain secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 21,16%. Sedangkan sisanya ($100\% - 21,16\% = 78,84\%$) dipengaruhi oleh faktor lain.

Kelentukan pergelangan tangan memiliki peran penting saat melakukan *shooting* jarak 7,5 meter. Keberhasilan dalam *shooting* sangat dipengaruhi oleh komponen fisik. Komponen fisik yang baik serta ditambah dengan melakukan latihan maka dapat meningkatkan hasil yang optimal dalam bidang olahraga yang ditekuni. Selain itu keberhasilan dalam *shooting* juga dipengaruhi dengan penguasaan teknik yang baik dalam cabang olahraga tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tes kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan shooting jarak 7,5 meter pada Atlet Petanque Aceh tahun 2022 sebagaimana terlihat dalam pengujian hipotesis adanya hubungan yang bermakna tanpa disadari secara kebetulan Terdapat hubungan yang bermakna antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil ketepatan shooting jarak 7,5 meter pada Atlet Petanque Aceh tahun 2022. Hal ini berarti proporsi varian yang secara keseluruhan dapat diterapkan pada dua variabel yaitu 21,16% atau dengan kata lain secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 21,16%. Sedangkan sisanya ($100\% - 21,16\% = 78,84\%$) dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil ketepatan shooting jarak 7,5 meter pada Atlet Petanque Aceh tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Bin. J.H. 2017. *Undang-Undang Resmi Sukan Petanque. Malaysia*: Persekutuan Petanque Malaysia.
- Arikunto, S.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Bumi Aksara.
- B. W. Putman. 2011. *Petanque, The Greatest Game You Never Heard Of*. Federasi Olahraga Petanque Indonesia. 2012. *Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta: Pengururs Besar FOPI.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rahayu, Winda. 2016. *Mengenal petanque, olahraga asal Prancis tengah dikembangkan di Yogyakarta*. Jogja.tribunnews.corr, (online)., diakses pada 2 Januari 2022.