

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN OLAHRAGA PETANQUE

Hotma Doli Parlindungan¹, Sabaruddin Yunis Bangun², Imran Akhmad³

¹STOK Binaguna Medan.

^{2,3}Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Medan

Email: napitdoli7@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan variasi latihan *petanque* untuk model latihan *pointing* dan *shooting* pada olahraga *petanque*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan *Research & Development* (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah 10 atlet *petanque* binaan Pengkot FOPI Kota Medan dan 20 atlet *petanque* binaan Pengprov FOPI Sumatera Utara. Pada validasi kelayakan dari tahap I dan II, ahli materi diperoleh persentase rerata nilai 85,33 % maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”, ahli media persentase rerata nilai 86 % maka termasuk dalam kriteria “sangat layak” dan pelatih diperoleh persentase rerata nilai 82,92 % maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Pada penilaian produk saat ujicoba kelompok kecil termasuk kategori “sangat layak” ditunjukkan dengan persentase sebesar 81,14 % dan ujicoba kelompok besar termasuk kategori “sangat layak” ditunjukkan dengan persentase sebesar 93,93 %. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar, maka variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* dikategorikan “sangat layak” sehingga dapat diproduksi dan dapat digunakan sebagai media untuk menjelaskan berbagai bentuk variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* secara efektif dan efisien.

Kata Kunci: Pengembangan, Variasi, Latihan, Pointing, Shooting

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga juga mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengathuan dan penalaran. Lebih jauh mampu menumbuhkan penghayatan nilai-nilai sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, kualitas fisik dan psikis yang seimbang (UU RI No. 3 Tahun 2005).

Petanque adalah olahraga masyarakat dimana dapat dimainkan oleh segala unsur usia, baik dari tingkat anak-anak sampai dengan orangtua. *Petanque* adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (*boules*) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting* (*Confederation Mondiale Sport Boules*, 2015).

Teknik permainan dalam olahraga *petanque* memiliki dua teknik lemparan. Teknik pertama yaitu *pointing* dan yang kedua yaitu *shooting*. Teknik *pointing* merupakan suatu upaya seseorang atau tim dalam menghantarkan bola untuk mendekati target. Dalam melakukan teknik *pointing* sendiri memiliki dua cara, dengan berdiri dan jongkok. Teknik yang kedua yaitu *shooting*. Teknik *shooting* merupakan suatu upaya yang dilakukan seseorang atau tim dalam menjauhkan bola lawan dari target. Dalam melakukan teknik *shooting* juga dapat dilakukan dengan cara, berdiri dan jongkok. Media Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras atau minyak, tapi juga dapat dimainkan di pasir atau permukaan tanah lain yang berukuran panjang 15 m dan lebar 4 m, bisa juga dimodifikasi menjadi minimal panjang 12 m dan lebar 3 m (Cahyono, Eko C, 2018).

Latihan yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga atlet. Karena itu bukan mustahil jika latihan yang intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan berlatih (*boredom*). Kalau rasa bosan sudah berkecamuk pada atlet, gairah dan motivasinya biasanya menurun atau bahkan hilang sama sekali. Hal ini dapat juga menjadi penyebab penurunan prestasi, karena kebosanan merupakan musuh dari usaha peningkatan prestasi. Oleh karena itu perlu suatu variasi latihan yang dapat mencegah timbulnya kebosanan tersebut (Imran Akhmad, 2013).

Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta kemauan peserta didik sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran secara efektif (Sukiman, 2012).

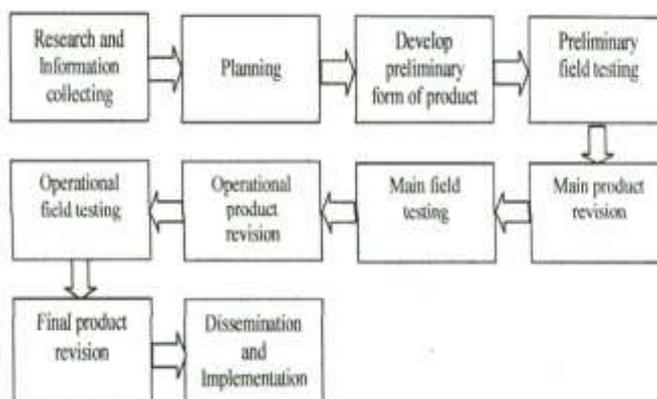
Penggunaan media variasi latihan sangatlah membantu dalam aktivitas proses latihan, terutama membantu peningkatan keterampilan atlet. Namun, dalam implementasinya tidak banyak yang dapat menciptakan variasi latihan sehingga media yang di pakai masih belum efektif dan efisien. Keterbatasan variasi latihan dan kurangnya kreatifitas, inovatif dalam menciptakan variasi latihan menjadi masalah dalam proses latihan dan terkesan monoton sehingga atlet merasa bosan. Kondisi seperti ini akan menjadikan mutu atlet berjalan lamban sebab masih belum banyak kreatifitas dan inovasi baru untuk menciptakan model latihan. Maka di butuhkan kreatifitas dan inovasi baru guna terciptanya variasi latihan yang lebih bervariasi dan efektif. Dengan adanya model latihan yang bervariasi diharapkan dapat lebih membangkitkan aktivitas praktik dan kompetensi yang diharapkan (Irawadi, 2011).

Tujuan penelitian dan pengembangan (R&D) ini adalah untuk menghasilkan produk variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* yang dapat memberikan manfaat pada atlet dan pelatih klub *petanque* yang ada di Sumatera utara untuk mempermudah atlet dan pelatih klub *petanque* yang ada di Sumatera utara dalam menerapkan materi latihan, sehingga nantinya dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas dan akurasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* agar efektif, artinya dengan latihan yang bervariasi dan berkualitas dapat meningkatkan kualitas latihan *pointing* dan *shooting* dengan cepat. efisiensi, maksudnya dimana dengan biaya dan waktu yang minimal sehingga dapat diperoleh hasil yang maksimal dalam latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* dan menarik, artinya memiliki daya tarik sehingga atlet dan pelatih klub *petanque* yang ada di Sumatera utara dapat termotivasi untuk memanfaatkannya.

METODE

Penelitian model latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian. Penelitian ini diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan pada latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* dengan desain bentuk-bentuk latihan baru yang dibuat diharapkan dapat dijadikan pedoman latihan dalam meningkatkan latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque*. Untuk mempermudah penelitian maka akan digambarkan secara sistematis mengenai langkah-langkah penelitian pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian oleh Borg dan Gall :

Gambar 1. Langkah-langkah Penelitian R & D menurut Borg dan Gall (1983:775)



Proses penelitian dan pengembangan model variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* ini meliputi sepuluh langkah, yaitu: *Research and information collecting*,

Planning, Development of the preliminary from of product, Preliminary field testing, Main product revision, Main field testing, Operational product revision, Operational field testing, Final product revision, Dissemination and implementation. Untuk memudahkan prosedur pelaksanaan penelitian, kesepuluh (10) langkah dalam siklus tersebut dapat di klasifikasi menjadi 3 langkah yaitu: (1) penelitian pendahuluan; (2) desain instruksional; (3) evaluasi sumatif dan diseminasi. Tempat Penelitian ini dilakukan di Lapangan Pengprov *Petanque* FOPI Sumatera Utara, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241 dan Daring Online melalui aplikasi Whatsapp dan Zoom Meeting. Uji coba kelompok kecil dilakukan oleh atlet *petanque* binaan Pengurus Kota (Pengkot) FOPI Kota Medan yang berjumlah 10 orang dan uji coba kelompok besar dilakukan oleh atlet *petanque* binaan Pengurus Provinsi (Pengprov) FOPI Sumatera Utara yang berjumlah 20 orang.

Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket. Untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok dapat menggunakan skala *Likert*. Angket yang diberikan kepada responden untuk memperoleh data tentang tingkat kelayakan media dalam bentuk angka sebagai dasar dalam melakukan revisi produk. Angket ini terdiri dari pilihan jawaban : Sangat Tidak Sesuai (STS) / Sangat Tidak Setuju (STS) skornya 1, Tidak Sesuai (TS) / Tidak Setuju (TS) skornya 2, Kurang Sesuai (KS)/ Kurang Setuju (KS) skornya 3, Sesuai (S) / Setuju (S)skornya 4 dan Sangat Sesuai (SS) / Sangat Setuju (SS) skornya 5. Hasil angket dianalisis dengan kriteria interpretasi persentase respon atlet. Untuk menyatakan respon atlet maka digunakan kriteria interpretasi persentase.

Tabel 1. Interpretasi Persentase Skor Angket Riduwan (2005)

Skor Dalam Persentase	Kategori Kelayakan
0-20%	Sangat Tidak Layak
21%-40%	Kurang Layak
41%-60%	Cukup Layak
61%-80%	Layak
81%-100%	Sangat Layak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* untuk atlet, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli. Adapun ahli untuk menguji kelayakan penelitian ini terdiri dari (1) ahli materi olahraga *petanque*, (2) ahli media dan (3) Pelatih *petanque*.

1) Ahli Materi

Penilaian dari ahli materi dilakukan melalui dua tahap. Proses penilaian dilakukan dengan mengisi lembar evaluasi yang telah disertakan saat proses validasi. Validasi tahap I dari aspek materi dinyatakan layak produksi dengan revisi sesuai saran, dan validasi pada tahap II dinyatakan sangat layak produksi tanpa revisi dan produk boleh diuji coba. Hasil evaluasi tahap I dari ahli materi terhadap produk yang dikembangkan dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 2. Skor Penilaian Uji Ahli Materi Tahap I

Hasil Penilaian Aspek Materi Tahap I	Jumlah Skor Keseluruhan	Jumlah Skor Diperoleh	Jumlah Skor Maksimum	Persentase Penilaian (%)	Kriteria Persentase Penilaian
	211	70,33	100	70,33 %	Layak

Tabel 3. Skor Penilaian Uji Ahli Materi Tahap II

Hasil Penilaian Aspek Materi Tahap II	Jumlah Skor Keseluruhan	Jumlah Skor Diperoleh	Jumlah Skor Maksimum	Persentase Penilaian (%)	Kriteria Persentase Penilaian
	256	85,33	100	85,33 %	Sangat Layak

2) Ahli Media

Penilaian dari ahli media dilakukan melalui dua tahap. Proses penilaian dilakukan dengan mengisi lembar evaluasi yang telah disertakan saat proses validasi. Validasi tahap I dari aspek media dinyatakan layak produksi dengan revisi sesuai saran, dan validasi pada tahap II dinyatakan sangat layak produksi tanpa revisi dan produk boleh diuji coba. Hasil evaluasi tahap I dari ahli media terhadap produk yang dikembangkan dapat dilihat pada tabel 4 dan tabel 5.

Tabel 4. Skor Penilaian Uji Ahli Media Tahap I

Hasil Penilaian Aspek Media Tahap I	Jumlah Skor Keseluruhan	Jumlah Skor Diperoleh	Jumlah Skor Maksimum	Persentase Penilaian (%)	Kriteria Persentase Penilaian
	71	71	100	71 %	Layak

Tabel 5. Skor Penilaian Uji Ahli Media Tahap II

Hasil Penilaian Aspek Media Tahap II	Jumlah Skor Keseluruhan	Jumlah Skor Diperoleh	Jumlah Skor Maksimum	Persentase Penilaian (%)	Kriteria Persentase Penilaian
	86	86	100	86 %	Sangat Layak

3) Ahli Pelatih

Penilaian dari ahli pelatih dilakukan melalui dua tahap. Proses penilaian dilakukan dengan mengisi lembar evaluasi yang telah disertakan saat proses validasi. Validasi tahap I dari aspek materi dinyatakan layak produksi dengan revisi sesuai saran, dan validasi pada tahap II dinyatakan sangat layak produksi tanpa revisi dan produk boleh diuji coba. Hasil evaluasi tahap I dari ahli pelatih terhadap produk yang dikembangkan dapat dilihat pada tabel 6 dan tabel 7.

Tabel 6. Skor Penilaian Uji Ahli Pelatih Tahap I

Hasil Penilaian Pelatih Tahap I	Jumlah Skor Keseluruhan	Jumlah Skor Diperoleh	Jumlah Skor Maksimum	Persentase Penilaian (%)	Kriteria Persentase Penilaian
	179	44,75	60	74,58 %	Layak

Tabel 7. Skor Penilaian Uji Ahli Pelatih Tahap II

Hasil Penilaian Pelatih Tahap II	Jumlah Skor Keseluruhan	Jumlah Skor Diperoleh	Jumlah Skor Maksimum	Persentase Penilaian (%)	Kriteria Persentase Penilaian
	199	49,75	60	82,92 %	Sangat Layak

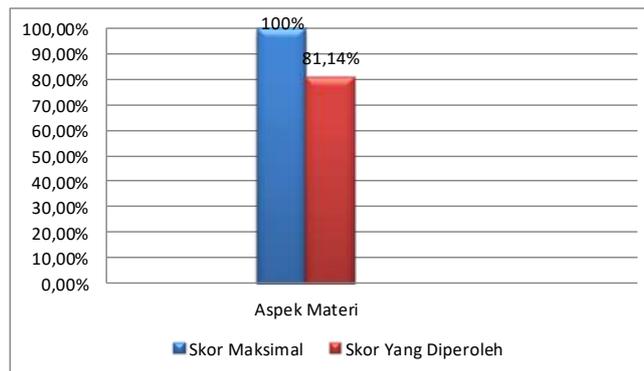
4) Uji Coba Kelompok Kecil

Dari Tabel 8 dan Gambar 2 dapat dilihat hasil penilaian variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil secara keseluruhan termasuk kategori “sangat layak” ditunjukkan dengan persentase sebesar 81,14 %.

Tabel 8. Skor Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil

Hasil Penilaian Uji Kelompok Kecil	Jumlah Skor Keseluruhan	Jumlah Skor Diperoleh	Jumlah Skor Maksimum	Persentase Penilaian (%)	Kriteria Persentase Penilaian
	568	40,57	50	81,14 %	Sangat Layak

Gambar 2. Diagram Persentase Kualitas Produk Dari Uji Coba Kelompok Kecil



5) Uji Coba Kelompok Besar

Dari Tabel 9 dan Gambar 3 dapat dilihat hasil penilaian variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* yang diperoleh dari uji coba lapangan secara keseluruhan termasuk kategori “sangat layak” ditunjukkan dengan persentase sebesar 93,93 %.

Tabel 9. Skor Penilaian Uji Coba Kelompok Besar

Hasil Penilaian Uji Kelompok Besar	Jumlah Skor Keseluruhan	Jumlah Skor Diperoleh	Jumlah Skor Maksimum	Persentase Penilaian (%)	Kriteria Persentase Penilaian
	1315	93,93	100	93,93 %	Sangat Layak

Gambar 3. Diagram Persentase Kualitas Produk Dari Uji Coba Kelompok Besar



Berdasarkan analisis data terhadap penilaian kualitas produk “variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque*” ini termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Penilaian tersebut dimulai dari tahap awal yaitu validasi oleh ahli materi, ahli media, dan pelatih. Penilaian aspek materi dari ahli materi pada tahap I diperoleh rerata yaitu 70,33 %, maka rerata nilai yang diperoleh termasuk dalam kriteria “Layak”. Pada tahap II diperoleh persentase rerata nilai 85,33 % maka termasuk dalam kriteria “sangat layak”. Aspek materi dinilai untuk mengetahui apakah materi variasi latihan *pointing* dan *shooting* yang akan digunakan untuk latihan dapat tersampaikan dengan baik dan jelas. Penilaian aspek media terdiri dari dua tahap penilaian, dimana diperoleh rerata nilai pada tahap I sebesar 71 % maka termasuk kriteria “layak”, dan pada tahap II diperoleh rerata sebesar 86 % maka termasuk kriteria “sangat layak”. Kemudian penilaian dari pelatih pada tahap I diperoleh rerata 74,58 % termasuk kriteria “layak”, dan pada tahap II diperoleh rerata 82,9 2% termasuk kriteria “sangat layak”. Aspek materi dinilai untuk mengetahui apakah materi variasi latihan *pointing* dan *shooting* yang akan digunakan untuk latihan dapat tersampaikan dengan baik dan jelas. Berdasarkan hasil penilaian dari seluruh ahli dan juga pelatih, maka secara keseluruhan pada tahap awal yaitu uji kelayakan produk termasuk dalam kriteria “sangat layak” untuk diujicobakan.

Menurut penilaian para atlet pada uji coba kelompok kecil variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* tersebut termasuk “sangat layak” dengan rerata skor penilaian sebesar 81,14 %. Setelah itu dilakukan juga uji coba kelompok besar dengan jumlah responden lebih banyak. Menurut penilaian para atlet pada uji coba kelompok besar, variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* termasuk dalam kriteria “sangat layak” dengan rerata skor penilaian sebesar 93,93 %. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar, maka variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* dikategorikan “sangat layak” sehingga dapat diproduksi.

Keterbatasan penelitian ini adalah sulitnya mengumpulkan para atlet. Waktu pelaksanaan penelitian sulit ditentukan karena perbedaan jadwal dengan para atlet dan faktor adanya virus korona yang mengakibatkan tidak bolehnya melakukan hal-hal yang intinya pengumpulan massa (orang).

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba ahli, uji kelompok kecil, uji lapangan dan uji coba produk, serta pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa Hasil akhir dari penelitian ini adalah suatu produk berupa variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque*. Adapun kelebihan produk ini adalah sebagai salah satu alternative pada saat latihan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan penguasaan variasi *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* yang baik dan benar. Produk pengembangan ini dikemas dalam bentuk buku yang berisikan bermacam-macam model variasi latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque*. Bahwa produk “Variasi Latihan *Pointing* Dan *Shooting* Olahraga *Petanque*” ini dapat digunakan sebagai media untuk menjelaskan berbagai bentuk latihan *pointing* dan *shooting* olahraga *petanque* secara efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. 2013. Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: Unimed Press
- Cahyono, Eko C. 2018. Analisis *Backswing* Dan *Release Shooting Carreau* Jarak 7 Meter Olahraga *Petanque* Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1. No. 1. Hal. 2
- Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Riduwan. 2005. Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian. Bandung: CV Alfabeta
- Sukiman. 2012. Pengembangan Media Pembelajaran. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani
- Walter R. Borg and Meredith D. Gall. 1983. *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. New York: Longman Inc.
- Biro Humas dan Hukum Meneg Pemuda dan Olahraga RI. 2007. UndangUndang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Biro Humas dan Hukum