

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP HASIL *SHOOTING GAMES* DALAM PERMAINAN PETANQUE

Theresia Yuni¹, Ashadi Cahyadi², Nevi Hardika³

¹Program Studi Magister Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas PGRI, Pontianak, Indonesia

Email: yunitheresia082@gmail.com

ABSTRAK

Studi ini bertujuan guna menganalisis sejauh mana pengaruh dari metode latihan shooting serta tingkat motivasi berprestasi terhadap capaian hasil shooting games atlet petanque di Kabupaten Sanggau. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan faktorial. Variabel latihan shooting diukur melalui tes shooting sesuai dengan regulasi resmi pada cabang tersebut, sementara motivasi berprestasi dinilai menggunakan instrumen angket, dan performa shooting games dievaluasi berdasarkan hasil tes yang sama. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel, diperoleh nilai t_{hitung} sejumlah 27,521 yang melebihi t_{tabel} sejumlah 2,144, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menegaskan bahwa latihan shot in iron mengindikasikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan metode short shot. Bagi atlet dengan tingkat motivasi tinggi, latihan shot in iron direkomendasikan sebagai pendekatan yang lebih optimal dalam meningkatkan kemampuan shooting. Namun, bagi atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah, kedua jenis metode latihan dapat diterapkan, walaupun metode shot in iron tetap mengindikasikan kecenderungan hasil yang lebih unggul, sebagaimana didukung oleh skor rata-rata dan pemenuhan syarat yang telah dibahas sebelumnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan shooting dan motivasi berprestasi secara simultan memberikan kontribusi signifikan terhadap performa shooting games atlet petanque Kabupaten Sanggau.

Kata kunci : Latihan shooting, motivasi berprestasi, shooting games.

Keywords: *Latihan shooting, motivasi berprestasi, shooting games.*

PENDAHULUAN

Olahraga petanque di Kabupaten Sanggau pada saat ini sudah mulai berkembang. Untuk sekarang ini jumlah total ada 30 orang atlet diantaranya mahasiswa, dan dewasa. Kabupaten Sanggau dalam cabang olahraga petanque sudah banyak mengikuti pertandingan baik tingkat regional maupun nasional. Bisa dilihat dalam keikutsertaan kabupaten Sanggau dalam cabang olahraga petanque pada *event* yaitu Kejuaraan Batas Negeri yang diikuti 7 tim yang terdiri dari tim Petanque IKIP PGRI Pontianak, tim petanque kabupaten Kuburaya, tim petanque kabupaten Sambas, tim petanque kabupaten Ngabang, tim petanque kabupaten Sanggau, tim kabupaten Sekadau, tim petanque kabupaten Melawi. dan PORPROV 2018 yang diikuti 8 kabupaten terdiri dari kabupaten Melawi yang mengirimkan 10 atlet, kabupaten Sintang mengirim 10 atlet, kabupaten Sekadau mengirim 10 atlet, kabupaten Sanggau mengirim 10 atlet, kabupaten Ngabang mengirim 10 atlet, kabupaten Sambas mengirim 10 atlet, kabupaten Kuburaya mengirim 10 atlet, dan Kota Pontianak mengirim 10 atlet. Dari pertandingan PORPROV yang diselenggarakan pada tahun 2018 Kabupaten Sanggau unggul dalam peraih medali dengan membawa 5 medali emas, 2 medali perak, 3 medali perunggu sehingga membawa kontingen Kabupaten Sanggau juara umum pada PORPROV tahun 2018. Pada PORPROV tahun 2020 Kabupaten Sanggau Kembali meraih gelar juara umum dengan mengungguli 8 kontingen Kabupaten yang ikut berkompetisi pada cabang olahraga petanque. Kabupaten Sanggau berhasil meraih 7 medali emas, 2 medali perak, 2 medali perunggu. Dengan demikian Kabupaten Sanggau berhasil mempertahankan gelar juara 2 kali juara umum pada pekan olahraga provinsi (PORPROV) secara berturut-turut. Pada pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS) Kabupaten Sanggau mengirim 2 atlet putra terbaik untuk mewakili petanque provinsi Kalimantan Barat dengan target 1 medali emas. pekan olahraga mahasiswa (POMNAS) yang diikuti 10 provinsi. Hasil akhir dari pekan olahraga nasional (POMNAS) perwakilan Provinsi Kalimantan Barat tidak

membawa pulang medali. Dengan demikian atlet perwakilan Kabupaten Sanggau juga gagal membawa medali dan tidak mencapai target medali yang diharapkan. dalam kompetisi nasional PRAPON pada tahun 2022 kabupaten sanggau berhasil Kembali mengirimkan 2 atlet sebagai perwakilan kontingen Kalimantan barat yang terdiri dari satu atlet laki-laki dan satu atlet perempuan. Dari turnamen nasional PRAPON sanggau menargetkan satu medali emas dari 2 perwakilan yg dikirim sebagai perwakilan kotingen Kalimantan barat. Namun hasil akhir dari PRAPON, atlet perwakilan sanggau sebagai perwakilan kontingen Kalimantan barat hanya memperoleh 1 medali perak dan 1 medali perunggu. Pada kompetisi nasional PON pada tahun 2024 kabupaten sanggau mengirimkan lagi 2 atlet sebagai perwakilan kontingen Kalimantan barat yang terdiri dari satu atlet laki-laki dan satu atlet perempuan. Dari kompetisi nasional pekan olahraga nasional (PON) sanggau menargetkan 1 medali emas dari 2 perwakilan yang di kirim sebagai perwakilan kontingen Kalimantan barat. Namun hasil akhir dari pekan olahraga nasional (PON), atlet perwakilan sanggau sebagai perwakilan kontingen Kalimantan barat hanya memperoleh 2 medali perunggu.

Berdasarkan hasil observasi penulis, dalam beberapa kompetisi nasional yang diikuti oleh atlet petanque Kabupaten Sanggau masih banyak target yang gagal diraih dan terdapat penurunan prestasi dalam peraihian medali apalagi dalam kompetisi regional nasional. Terkhusus pada nomor pertandingan *shooting games* masih ada kekurangan pada para pemain petanque Kabupaten sanggau yaitu pada saat melakukan lemparan pada nomor *shooting games*, pemain sering tidak sampai ke lingkaran target sehingga lemparan tersebut tidak sah atau didiskualifikasi dengan poin nol atau tidak mendapatkan poin, melakukan lemparan pada nomor *shooting games*, di beberapa jarak sering tidak mengenai target.

Berdasarkan hasil diatas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa perlu dilakukan tes pengukuran dan obsevasi tidak langsung (angket) untuk mengetahui seberapa besar “Pengaruh Latihan *Shooting* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil *Shooting Games* Dalam Permainan Petanque”.

METODE

Mengacu Dukeshire dan Thurlow (2010) dalam Sugiyono (2020), “research is the systematic collection and presentation of information”. Artinya, penelitian merupakan proses sistematis dalam mengumpulkan data dan menyajikan hasilnya. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data guna mencapai tujuan tertentu. Data yang diperoleh melalui metode ini harus bersifat objektif, valid, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Studi ini mengaplikasikan metode campuran (mix-method), yaitu metode kuantitatif dan kualitatif. Adapun bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain faktorial 2x2, yang memungkinkan peneliti menganalisis pengaruh dua variabel independen terhadap satu variabel dependen, serta melihat adanya interaksi di antara keduanya.

Penelitian ini dilaksanakan di klub pétanque Kabupaten Sanggau, dengan 30 orang atlet putra sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah komunikasi tidak langsung, dengan angket sebagai instrumen utamanya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis persentase untuk menggambarkan proporsi hasil yang diperoleh dari tiap variabel yang diteliti.

Tabel 3.1 Design Penelitian Faktorial 2 X 2

Motivasi Berprestasi (B)	Metode Latihan(A)	
	<i>Shot On the iron</i> (A1)	Short shot (A2)
Motivasi Berprestasi Tinggi (B1)	A1B1	A2B1
Motivasi Berprestasi Rendah (B2)	A1B2	A2B2
Jumlah sampel penelitian	A1	A2
	A	

Keterangan:

A1B1 : Kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode *shot on the iron*.

A2B1 : Kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode *short shot*.

A1B2 : Kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah yang dilatih dengan metode *shot on the iron*

A2B2 : Kelompok atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah yang dilatih dengan metode *short shot*

A : Metode latihan

B : Motivasi berprestasi

A1 : Metode *shot on the iron*

B1 : Motivasi berprestasi yang tinggi

A2 : Metode *short shot*

B2 : Motivasi berprestasi yang rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini diselenggarakan pada tiga puluh atlet putra cabang olahraga pétanque yang berada di wilayah Sanggau. Metode pengumpulan data melibatkan pendekatan pengukuran serta teknik komunikasi tidak langsung. Teknik komunikasi tidak langsung tersebut diwujudkan dalam bentuk penyebaran instrumen angket guna mengidentifikasi atlet dengan tingkat dorongan berprestasi tinggi maupun rendah. Berdasarkan hasil angket tersebut, dilakukan klasifikasi atlet ke dalam dua kategori, yakni kelompok atlet dengan motivasi berprestasi rendah serta kelompok atlet dengan motivasi berprestasi tinggi. Selanjutnya, atlet menjalani uji keterampilan lempar shooting pada jarak enam meter, dengan setiap pemain memperoleh enam kali peluang melakukan lemparan. Adapun sasaran utama studi ini adalah untuk mengukur dampak latihan keterampilan *shooting* dan tingkat motivasi berprestasi terhadap hasil *shooting games* pada atlet pétanque di Kabupaten Sanggau.

Deskripsi hasil tahap pra-uji keterampilan lempar shooting pada jarak enam meter dijabarkan melalui pendekatan statistik deskriptif. Skor hasil lemparan shooting diperoleh atlet pada garis sasaran yang telah ditentukan sebelumnya, lalu dikonversi menjadi angka numerik menggunakan aplikasi Microsoft Excel. Data yang dihasilkan memperlihatkan angka minimal sejumlah 9, angka maksimal sejumlah 19, total keseluruhan skor sejumlah 414, nilai rerata (mean) 27,6, simpangan standar sejumlah 3,36, nilai variansi sejumlah 11,31, serta rentang skor sejumlah 10.

Deskripsi data hasil penelitian *pre-test* juga disajikan dalam distribusi frekuensi dengan mencari rumus banyak kelas = $1+3.3 \text{ Log } N$, *range* (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data yang terkecil yang ada pada kelompok itu. Panjang kelas dengan rumus rentang data di bagi dengan jumlah individu. Setelah itu nilai didata kedalam beberapa kelas yang telah ditemukan sebelumnya. Berikut adalah data hasil *pre-test shooting* jarak 6 meter *petanque* yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi:

Tabel 4. 2
Distribusi Frekuensi Pre-Test Kemampuan *Shooting*
Jarak 6 Meter Pemain *Petanque*

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
0 – 6	0	0%	0%
7 – 12	14	47%	47%
13 – 18	12	40%	87%
19 – 24	4	13%	100%
25 – 30	0	0%	0%
Jumlah	30	100%	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh bahwa 0% atau 0 pemain yang memperoleh nilai antara 0 – 6, 47% atau 14 orang pemain memperoleh nilai antara 7 – 12, 40% atau 12 pemain yang memperoleh nilai antara 13 – 18, 13% atau 4 orang pemain memperoleh nilai antara 19 – 24, 0% atau orang pemain yang memperoleh nilai antara 25 – 30.

Hasil analisis data secara statistik deskriptif mengenai tingkat motivasi berprestasi pada atlet *petanque* di klub *petanque* Kabupaten Sanggau mengindikasikan skor minimal sejumlah 56 dan skor maksimal sejumlah 77. Data tersebut memiliki nilai rerata sejumlah 67,3 dengan simpangan baku sejumlah 4,699. Untuk rincian data hasil penelitian yang lebih terperinci dapat diamati pada Tabel 1.1 berikut ini:

Tabel 4.5
 Deskriptif Statistik Motovasi Berprestasi Atlet *petanque* di Club Kabupaten Sanggau

Statistik	
<i>N</i>	36
<i>Mean</i>	67,3
<i>Sd. Deviasi</i>	4,699
<i>Minimum</i>	56
<i>Maximum</i>	77

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, motivasi berprestasi atlet petanque di club petanque Kabupaten Sanggau disajikan pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4.6
 Distribusi Frekuensi Motivasi Berprestasi Atlet petanque di Club Petanque Kabupaten Sanggau

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentas e
1	$>X + 8,5$	Sangat Tinggi	1	3%
2	$X + 2,8$	Tinggi	10	34%
3	$X - 3,8$	Sedang	12	40%
4	$X - 8,5$	Kurang	6	20%
5	$< X - 8,5$	Sangat Kurang	1	3%
Jumlah			30	100%

KESIMPULAN

Berdasarkan pengelolaan data dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh sesudah diberikan latihan *shooting* terhadap keterampilan *shooting* jarak 6 meter pada atlet *petanque* di Kabupaten Sanggau.

1. Keterampilan *shooting* pada jarak 6 meter sebelum diberikan latihan *shooting* pada atlet *petanque* di Kabupaten Sanggau diperoleh nilai L_{maks} 0,161 dengan rata-rata sejumlah 14 dengan kategori sedang.
2. Keterampilan *shooting* pada jarak 6 meter sesudah diberikan latihan *shooting* pada atlet *petanque* di Kabupaten Sanggau diperoleh nilai L_{maks} 0,182 dengan rata-rata sejumlah 20 dengan kategori tinggi.
3. Terdapat pengaruh latihan terhadap keterampilan *shooting* jarak 6 meter pada pemain *petanque* di Kabupaten Sanggau dengan nilai L_{maks} *Pretest* 0,161 dan nilai L_{maks} *Post-test* 0,182.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Ardha, A., Shinta, H., & Puspita, C. (2023). *Training of Trainer Coaching Clinic Petanque di Jawa Timur Training of Trainer Coaching Clinic Petanque in East Java*. 8(1), 110–118.
- Bhaikhaqy, Dimas Risanggih Al, Aba Sandi Prayoga, and Andy Widhiya Bayu Utomo. 2022. “Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Halangan Dan Target Terhadap Pointing Olahraga Petanque Pada Usia 10-12 Tahun.” *Jurnal Porkes* 5 (1): 146–57. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5363>.
- Effendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(1).
- Fallo, I. S., & Lauh, W. D. A. (2017). Motivasi berprestasi atlet futsal IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 104-118.
- Firdaus, N. R., Donie, D., Syahara, S., & Irawadi, H. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan “Precision With Tempo” dan Latihan Drill Groundstroke terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan Rally Groundstroke. *Gladiator*, 4(3), 508-522.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*. Jakad Media Publishing.

- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi covid-19 di Jawa Timur. *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60-65.
- Kuswoyo, Dilli Dwi, Harry Pramono, and Achmad RC Rifai. 2017. “Kontribusi Percaya Diri, Konsentrasi Dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia Provinsi Sumatera Selatan.” *Journal of Physical Education and Sports* 6 (3): 241–47. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Muskanan, K. (2015). Analisis motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105-113.
- Lestari, Amelia, and Ratna Candra Dewi. 2022. “Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10 (03): 179–84.
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.52657/bagimunegeri.v2i1.638>
- Pelana, R, dkk (2020) Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Pratama, R, S., dkk (2025). Strategi Bermain Petanque Games Nomor Single. Semarang: Cahya Ghani Recovery
- Ramdan Pelana. 2016. “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque.” *Prodising Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan* 1 (1): 116–27.
- Rasyono, R., & Setiowati, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelenturan Terhadap Hasil Precision Shooting pada Atlet Petanque Jambi: Relationship Of Hand Eye Coordination And Flexibility To Precision Shooting Results In Petanque Jambi Athletes. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 72-83.
- Saputra, Irfan. 2019. “Pengaruh Motivasi Disiplin Dan Partisipasi Terhadap Prestasi Siswa Pada Futsal Smp Hang Tuah Makassar.” *Pendidikan Olahraga*, 1–15.
- Setyaningrum, R. K., Herywansyah, & Sudarsono, S. (2021). Sosialisasi Cabang Olahraga Cricket pada Guru SMP Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020. *PROFICIO*, 2(01), Article 01. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1350>
- Sholicha, Ima Fitri, and Awidha Dwi W. 2020. “Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet.” *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)* 15 (1): 91. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>.
- Sholicha, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Sugiyono. (2020). metode penelitian kuantitatif,kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sutrisna, Tri, Moch Asmawi, and Ramdan Pelana. 2018. “Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula.” *Jurnal Segar* 7 (1): 46–53. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>.
- Vernet, C. (2019). Olahraga Petanque: PT Kridatama Adara Konsep
- widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers, PT RajaGrafindo Persada
- Widyaningtyas, Sekaring Pambayun. 2015. “Hubungan Antara Motivasi Olahraga Dengan Performance Pada Pada Pemain Basket Di Salatiga.” *Skripsi*, 1–35.
- WHO (2003) Adolescence Mental Health Promotion. New Delhi : South East Asia Regional Office of the World Health Organization

- Yane, S., Cahyadi, A., & Razikin, M. (2021). Survei Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Putra di Club Se Kecamatan Pontianak Kota. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 10(2), 273-281.
- Yuliawan, Ely, Mita Praditiwi, Rasyono Rasyono, Zuhdi Mizian, and Yusradinafi Yusradinafi. 2023. "Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Tanjung Jabung Timur." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 7 (2): 514–30. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.6670>.