



Global Journal Sport and Education

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu>

Volume 1, Nomor 3 Agustus 2024

e-ISSN: 4218-XXXX

DOI.10.35458

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING JARAK JAUH OLAHRAGA PETANQUE PADA SISWA KELAS V MELALUI LATIHAN KEKUATAN BAHU

Muh Sahib R¹, Muhammad Nur², Muh Yusuf K³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: muhsahibrahim17@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: nurmuhammad618@yahoo.com

³ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: muhyusulk32@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received: 02-03-2024

Revised: 03-04-2024

Accepted: 04-05-2024

Published, 25-05-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi shooting jarak 9 meter pada siswa kelas V UPT SPF SD PERUMNAS I melalui latihan dumbbell front raise. Metode eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest* digunakan pada 30 atlet yang dipilih secara *purposive sampling*. Hasil analisis uji-t menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok yang diberikan latihan dumbbell front raise, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan dumbbell front raise efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting jarak 9 meter pada siswa kelas V. Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelatih dan atlet petanque untuk mengadopsi latihan dumbbell front raise sebagai bagian dari program latihan rutin guna meningkatkan performa dalam pertandingan.

Key words:

Dumbbell front
raise, latihan
shooting, petanque



artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Olahraga petanque, sebagai cabang olahraga prestasi yang terus berkembang, menuntut atlet memiliki kemampuan teknik yang mumpuni, terutama dalam hal shooting. Kemampuan shooting yang baik, khususnya pada jarak 9 meter, sangat krusial dalam menentukan kemenangan dalam pertandingan. Namun, berdasarkan pengamatan pada siswa kelas V UPT SPF SD PERUMNAS I, masih terdapat kekurangan dalam hal akurasi dan kekuatan saat melakukan shooting jarak jauh.

Penelitian ini berfokus pada upaya meningkatkan kemampuan shooting jarak 9 meter pada siswa kelas V. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan shooting adalah kekuatan otot bahu. Latihan dumbbell front raise dipilih sebagai intervensi karena gerakannya melibatkan otot bahu anterior yang berperan penting dalam mekanisme lemparan(Nakulo, 2017).

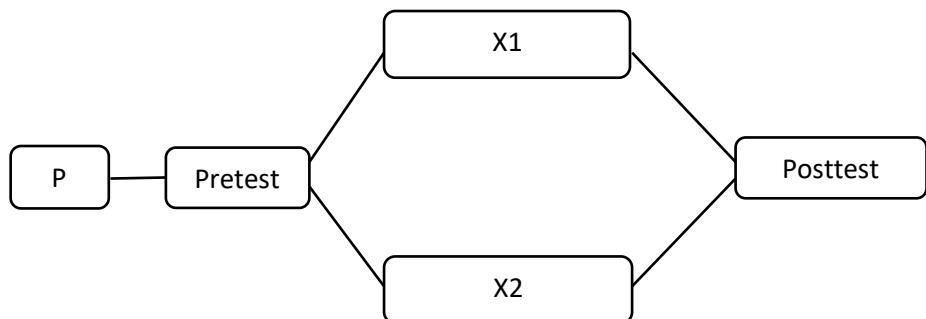
Petanque, sebagai olahraga yang berasal dari Perancis, memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet, salah satunya adalah shooting. Teknik shooting yang benar melibatkan serangkaian gerakan yang kompleks, mulai dari grip, posisi siap, hingga pelepasan bola(Badaru *et al.*, 2021). Kekuatan otot bahu yang adekuat akan mendukung atlet dalam menghasilkan lemparan yang kuat dan akurat.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa latihan dumbbell front raise secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan shooting jarak 9 meter pada siswa kelas V. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan petanque, khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik shooting.

Penelitian ini relevan dilakukan karena masih terbatasnya penelitian mengenai pengaruh latihan kekuatan spesifik yaitu dumbbell front raise terhadap kemampuan shooting pada olahraga petanque. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan atlet petanque dalam merancang program latihan yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Dumbbell Front Raise Terhadap Kemampuan Shooting Jarak 9 Meter pada siswa kelas V” menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimental ini menggunakan desain post-test pra-tes kelompok untuk menguji pengaruh 16 sesi latihan dumbbell front raise terhadap peningkatan kekuatan otot bahu pada 30 siswa kelas V UPT SPF SD PERUMNAS I yang dipilih secara O-pairing sesuai dengan hasil pretest. Latihan dilakukan empat kali seminggu selama 45 menit per sesi. Setiap sesi diawali dengan pemanasan selama 10 menit (lari ringan dan peregangan dinamis) dan dilanjutkan dengan latihan inti dumbbell front raise sebanyak 2 set \times 12 repetisi dengan beban progresif.



Gambar 1 Desain Kontrol Penelitian
Sumber : Sugiyono 2015:125

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	10	5	15	158	10.53	2.642
Posttest	15	11	9	20	209	13.93	3.195

Tabel 1 Analisis Deskriptif

Hasil penelitian ini memberikan bukti kuat mengenai efektivitas latihan dumbbell front raise dalam meningkatkan kemampuan shooting . Analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor post-test dibandingkan dengan skor pre-test. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan kekuatan spesifik pada otot bahu, seperti yang dilakukan dalam latihan dumbbell front raise, dapat berkontribusi secara langsung pada peningkatan akurasi dan kekuatan dalam gerakan shooting.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang penting bagi pelatih dan atlet petanque. Latihan dumbbell front raise dapat dijadikan sebagai bagian integral dari program latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting. Pelatih dapat menyesuaikan intensitas dan volume latihan sesuai dengan kebutuhan individu setiap atlet. Selain itu, atlet juga dapat melakukan latihan ini secara mandiri untuk melengkapi program latihan yang sudah ada.

Pembahasan

Analisis statistik yang dilakukan pada data penelitian ini memberikan dukungan kuat terhadap temuan di atas. Nilai t hitung yang sangat tinggi (7,141) dan nilai p yang sangat kecil (0,000) menunjukkan bahwa perbedaan antara skor pre-test dan post-test sangat signifikan secara statistik. Hal ini berarti bahwa peningkatan kemampuan menembak yang diamati bukanlah hasil dari kebetulan, melainkan merupakan efek langsung dari latihan dumbbell front raise.

Bagaimana latihan dumbbell front raise dapat meningkatkan kemampuan shooting? Salah satu kemungkinan adalah melalui peningkatan kekuatan otot bahu yang memungkinkan atlet untuk menghasilkan gaya yang lebih besar dan lebih konsisten saat melakukan lemparan bola. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan koordinasi antara otot-otot yang terlibat dalam gerakan menembak, sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan akurat.

Analisis statistik menunjukkan peningkatan performa yang jelas, dengan nilai t hitung sebesar 7,141 dan nilai p 0,000, menandakan peningkatan signifikan dalam kemampuan menembak pada jarak 9 meter.

Peningkatan yang signifikan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, latihan dumbbell front raise membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot bahu, yang merupakan kelompok otot utama yang terlibat dalam gerakan shooting. Peningkatan kekuatan otot bahu memungkinkan atlet untuk menghasilkan gaya yang lebih besar dan lebih konsisten saat melakukan lemparan bola. Kedua, latihan ini juga membantu meningkatkan stabilitas sendi

bahu, yang sangat penting untuk menjaga akurasi gerakan. Dengan sendi bahu yang lebih stabil, atlet dapat mengontrol arah lemparan bola dengan lebih baik.

PENUTUP

Temuan penelitian menyoroti dampak signifikan dari intervensi pelatihan dumbbell front raise terhadap peningkatan kemampuan shooting pada siswa kelas V UPT SPF SD PERUMNAS I. Studi ini menunjukkan peningkatan yang jelas dalam performa shooting, didukung oleh analisis statistik dan perbandingan pretest-posttest. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya program pelatihan dumbbell front raise yang ditargetkan dalam mengoptimalkan keterampilan shooting terutama jarak jauh pada olahraga petanque.

DAFTAR PUSTAKA

- Juhanis, J., & Nur, M. (2018). Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Peraturan Permaian Olahraga Petanque Pada Mahasiswa Fik Unm Makassar. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2018, No. 2).
- Juhanis (2019). *Teknik Dasar Dalam Permainan Petanque*. Makassar. Artikel Semnas Lp2m Unm.
- Pelana, Ramdan Dkk.2020. *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*.Depok : Pt Raja Grafind Persada.
- Cedric Vernet. 2019. *Olahraga Petanque*. Kridatama Konsep.
- Badaru, B., Rachmat Kasmad, M., Juhanis, J., & Anwar, N. I. (2021). Effect Of Accuracy And Muscle Strength Training On The Result Of Shooting Throws In Petanque. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 56-66.
- Juhanis, J., & Anwar, N. I. A. (2021). Shooting Training Model Development Of Petanque For Beginners. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 167-179.
- Aswi, A. L. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Asmarani, D. A., & Setiawan, I. (2020). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Lemparan Bola Petanque. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 496-â.
- Alkhusaini, M. S., & Nurhidayat, N. (2021). Keterampilan Shooting Pada Permainan Petanque. *Jurnal Porkes*, 4(2), 69-75.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Ramdan Pelana. 2016. *Teknik Dasar Shooting Game*. Jakarta. Unj.
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet Dalam Latihan. *Sporta Saintika*, 2(1), 240-251.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).

Global Journal Sport and Education

- 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. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 72-83.
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Badaru, B. *et al.* (2021) 'Shooting Training Model Development Of Petanque For Beginners', *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), p. 167. Available at: <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5304>.
- Nakulo, M. (2017) *PENGARUH LATIHAN DUMBBELL FRONT RAISE TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA SKRIPSI*.