

**PENGARUH METODE *DRILL* DENGAN MEDIA BAN MOBIL TERHADAP  
KETEPATAN *POINTING* PADA PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA  
PENTANQUE MAHASISWA PENJAS STKIP MELAWI**

**Indria Susilawati<sup>1</sup>, Nur Moh Kusuma Atmaja<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP Melawi

Alamat: Jalan RSUD Melawi KM. 04 Nanga Pinoh Kode Pos 78672

Email: [indriasmile86@gmail.com](mailto:indriasmile86@gmail.com), [atmajanur27@gmail.com](mailto:atmajanur27@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to determine the effect of the tire-based drill method on improving the accuracy of petanque pointing among physical education students at STKIP Melawi. The subjects were physical education students participating in the petanque achievement training program, while the sample size was 15 physical education students. The research method used was a one-group pretest-posttest design. The research type was quasi-experimental. The instrument used was a steel ball throwing test, and accuracy was measured before and after treatment with the drill method. The conclusion obtained from the average increase in data during the pretest was 0.121, while in the posttest it was 0.352. The results of the data testing obtained a calculated  $t$  of 9.3893, while the  $t$ -table was 0.000 at a significance level of 0.015. The testing criteria were: if the calculated  $t$  of 9.3893 > the table 0.000, then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Based on the analysis, it can be concluded that there is a significant effect.*

**Keywords:** *Drill Method, Pointing Accuracy, Pentaque*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill dengan media ban terhadap peningkatan pembinaan prestasi ketepatan pointing petanque pada mahasiswa penjas STKIP melawi. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa penjas yang mengikuti pembinaan prestasi petanque, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 mahasiswa penjas. Metode penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Jenis penelitian *quasi eksperimen* (eksperimen semu). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes melempar bola besi dan mengukur ketepatan dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan dengan metode drill. Kesimpulan yang diperoleh dari rata-rata peningkatan data pada saat pretest adalah 0,121 sedangkan pada saat *posttest* sebesar 0,352 dari hasil pengujian data diperoleh thitung sebesar 9,3893 sedangkan t-tabel sebesar 0,000 pada taraf signifikansi = 0,015. Kriteria pengujiannya adalah jika thitung 9,3893 > tabel 0,000 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.

**Kata Kunci:** Metode Drill, Ketepatan Pointing, Pentaque

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas dan kesehatan seseorang. Olahraga yang dilakukan dalam olahraga dapat mendorong dan membina potensi seseorang. Potensi tersebut tidak hanya berupa jasmani seseorang, melainkan potensi juga dapat berupa rohani dan sosial seseorang. Aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang dengan penuh rasa kesetia kawan dapat membentuk kehidupan sosial menjadi lebih baik. “Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani “.Menurut (Khairuddin, 2017).

Berolahraga dengan sungguh-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. Dalam Pendidikan Perguruan Tinggi STKIP Melawi ada beberapa program pembinaan prestasi olahraga, yang terdiri dari olahraga bola voli, bola kaki, bola tangan dan petanque. Peneliti meneliti tentang olahraga petanque pada pembinaan prestasi pendidikan olahraga di

STKIP Melawi. Olahraga petanque merupakan salah satu jenis olahraga permainan bola kecil yang tujuannya mendekatkan bola besi (*boules*) sedekat mungkin dengan bola kayu (*jack*).

Olahraga petanque tidak seperti olahraga lain pada umumnya karena dapat dimainkan di berbagai tempat, seperti lapangan, tanah yang keras, pasir, rerumputan atau permukaan tanah lainnya, pembinaan prestasi olahraga petanque juga satu-satunya olahraga yang berada di Kabupaten Melawi, tepatnya di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP MELAWI). Olahraga petanque di STKIP Melawi memiliki 4 bola Latihan yang terdiri 1 tas isi 3 bola dan 1 bola khusus tanding yang memiliki nomor seri dibola petanque, pemain petanque juga memiliki beberapa bola pribadi khusus untuk tanding dilapangan kampus STKIP Melawi juga, memiliki 2 lapangan petanque yang memiliki, karakteristik olahraga ini tidak harus menggunakan lapangan yang khusus, cukup dengan lapangan yang luasnya jarak 15 meter x 4 meter untuk pertandingan internasional dan nasional. Petanque dimainkan di atas tanah liat atau kerikil bebatuan berdasarkan Standar lapangan petanque menurut peraturan *FIPJP (Federation Internationale de Petanque et Jeu Provençal)*. Anggraini, D. (2016).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan bahwa pembinaan prestasi petanque pada saat melakukan lempatan pointing, mahasiswa penjas sangat tidak bisa mengkondisikan arah letak jatuh bola besi (*bouls*) pada saat melempar bola petanque untuk mendekati bola kayu (*jack*) untuk menghasilkan point. Permasalahan Peneliti didasari oleh rendahnya kemampuan lemparan pointing pada pembinaan prestasi olahraga petanque STKIP melawi yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu mahasiswa penjas sulit menentukan titik jatuhnya yang tepat melakukan pointing.

Sehingga dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode *Drill* Dengan Media Ban Mobil Terhadap Ketepatan *Pointing* Pada Pembinaan Prestasi Olahraga Pentaque Mahasiswa Penjas STKIP Melawi”.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan bentuk penelitian *quasi experiment*. (Sugiyono,2020)

O1 → X → O2

Keterangan:

O1 : *Pre-test*

X : *Treatment*/perlakuan

O2 : *Post-test*

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa penjas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampling jenuh dengan seluruh mahasiswa Penjas STKIP Melawi sebanyak 15 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini dengan melakukan *pretest* atau test awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal mahasiswi, kemudian setelah melakukan *pretest* dengan mengetahui kemampuan awal mahasiswa lalu diberi perlakuan sebanyak 3 kali pertemuan guna untuk meningkatkan kemampuan *lemparan bola besi* mahasiswa, setelah melakukan *pretest*, memberi perlakuan lalu peneliti memberikan *posttest* atau test akhir kepada mahasiswi guna mengetahui kemampuan akhir mahasiswi setelah diberikan perlakuan. Alat untuk mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan instrument observasi terlebih dahulu, wawancara struktur, dan eksperimen atau percobaan. Peneliti melakukan penelitian mengukur *pointing* dengan menggunakan skala *likert*.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu: Pengujian hipotesis,

maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik, untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas. Dalam menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian akan digunakan analisis *statistik deskriptif* dan *inferensial*. Data yang terkumpul berupa nilai *pre-test* dan nilai *post-test* kemudian dibandingkan.

Membandingkan kedua nilai tersebut dengan mengajukan pertanyaan apakah ada perbedaan antara nilai yang didapatkan antara nilai *pre-test* dengan nilai *Post-test*. Pengujian perbedaan nilai hanya dilakukan terhadap rata-rata kedua nilai saja, dan untuk keperluan itu digunakan teknik yang disebut dengan uji-*t* (*t-test*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel diatas, hasil output uji normalitas diatas maka dapat disimpulkan bahwa data (*pretest* maupun *posttes*) data berdistribusi normal dimana masing-masing taraf signifikasinya lebih besar dari 0,05. Berdasarkan pengambilan keputusan uji shapiro wilk data dikatakan terdistribusi normal jika pada shapiro wilk nilai sig > 0,05 sebaliknya tidak terdistribusi normal memiliki nilai sig <

0,05. Maka disimpulkan berdasarkan pengambilan keputusan data berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>pretes</i> jumlah lemparan	0,221	15	0,047	0,907	15	0,121
<i>postest</i> jumlah lemparan	0,185	15	0,176	0,938	15	0,352

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi *pretest* dan *postest* ketepatan *shooting* mahasiswi Penjas STKIP Melawi berjumlah 15 orang diperoleh nilai minimal *pretest* .

Berdasarkan tabel di bawah dapat dilihat t hitung *pretest* dan *postest* > dari t table maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya diperoleh nilai signifikasi sebesar  $0,000 < 0,05$ . maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam *paired sampel T test* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode *drill* dengan media ban mobil terhadap ketepatan *pointing*, pada table *paired sampel T test* terdapat nilai rata-rata -9,389.

Tabel 2. Uji paired sampel t-Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
<i>pretes</i> - <i>postest</i>	-15,55800	6,41758	1,65701	-19,11194	-12,00406	-9,389	14	0,000

## PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini, berdasarkan hasil apa yang didapatkan peneliti dilapangan proses latihan melempar bola ke sasaran ban mobil pada mahasiswa/i penjas yang mengikuti pembinaan prestasi STKIP Melawi Tahun Pelajaran 2024/2025 berjalan dengan baik. Penelitian dengan judul “pengaruh metode *drill* dengan media ban mobil terhadap ketepatan *pointing* pada pembinaan prestasi olahraga petanque mahasiswa penjas STKIP Melawi” merupakan jenis penelitian eksperimen menggunakan tes dan pemanfaatan ban mobil bekas untuk melatih ketepatan *pointing* terhadap mahasiswa/i pembinaan prestasi. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian sekaligus untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode *drill* dengan media ban mobil terhadap ketepatan *pointing*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa/i penjas STKIP Melawi, maka pembahasan hasil dapat dijabarkan sebagai berikut:

Pengujian menggunakan uji  $t$  diperoleh hasil dari hasil *pretest* dan *posttest* berdasarkan analisis *SPSS 21* menunjukkan bahwa dengan mengikuti latihan melempar bola ke sasaran ban mobil penerapan signifikan terhadap ketepatan *pointing* pada pembinaan

prestasi di STKIP Melawi, dengan  $t$  dihitung  $(9,389) > t$  Tabel  $(0,000)$  dan nilai signifikan  $(0,015) < 0,05$ . Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kesimpulan pada tarap signifikan  $0,015 > 0,05$  ini berarti terdapat pengaruh didalam peningkatan yang signifikan dari hasil penelitian, sampel hasil penelitian adalah mahasiswa/i memiliki peningkatan terhadap kebugaran jasmani dari sebelum diberikan latihan melempar bola ke sasaran ban mobil dan sesudah melakukan latihan melempar bola ke sasaran ban mobil, hal ini dibuktikan dari hasil analisis data yang menyatakan  $H_0$  : di tolak, namun ada peningkatan signifikan terhadap kebugaran jasmani mahasiswa/i pembinaan prestasi di STKIP Melawi.

Hasil dari penelitian mendapatkan besar pengaruh ketepatan *pointing* petanque dalam ketepatan *pointing* dengan menggunakan media ban mobil. Dalam mengukur ketepatan *pointing* peneliti mendapatkan besar pengaruh lemparan yang terjadi saat melakukan penelitian dilapangan.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan dengan menggunakan metode *drill* dengan media ban mobil terhadap ketepatan *pointing* pada pembinaan prestasi olahraga

petanque mahasiswa/i penjas di STKIP Melawi. Dengan demikian metode *drill* dengan media ban mobil terhadap ketepatan *pointing* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap teknik melemparkan bola petanque ke dalam ban mobil.

#### DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, D. (2016). Model Latihan Keterampilan Pointing Untuk Atlet Cabang Olahraga Petanque. 01(2010), 1–23.

Khairuddin. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. Jurnal Olahraga Indragiri.

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.