

Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri Dalam Hasil Pointing Atlet Di UK Petanque Universitas Negeri Padang

Putri Salsabilla¹, Zulbahri², Yuni Astuti³, Indri Wulandari⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Putrislbilla234@gmail.com¹, zulbahri@fik.unp.ac.id², yuniastuti@fik.unp.ac.id³,

indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.20267.0166>

Kata Kunci : Petanque, pointing, gaya jongkok, gaya berdiri, efektivitas

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri terhadap hasil atlet UK Petanque Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya perbedaan penggunaan gaya pointing di kalangan atlet yang belum memiliki dasar ilmiah yang jelas dalam menentukan gaya yang paling efektif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif melalui desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan pointing untuk mengukur tingkat akurasi lemparan terhadap target pada jarak 6–9 meter. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan uji *t* berpasangan dan uji *t* tidak berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua gaya memberikan peningkatan terhadap hasil *pointing* atlet, namun gaya jongkok memberikan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan gaya berdiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gaya jongkok lebih efektif dalam meningkatkan hasil *pointing* atlet petanque.

Keywords : *petanque, pointing, squat style, standing style, effectiveness*

Abstract : *This study aims to determine and compare the effectiveness of squat and standing styles on the pointing results of Petanque athletes at Universitas Negeri Padang. The research is motivated by differences in pointing styles used by athletes without strong scientific evidence. This study used an experimental method with a quantitative approach through a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 20 athletes selected using purposive sampling. The research instrument was a pointing skill test to measure throwing accuracy at distances of 6–9 meters. Data analysis included descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing using paired t-test and independent t-test at a significance level of 0.05. The results showed that both styles improved performance, but the squat style provided more significant improvement. Therefore, the squat style is more effective in improving pointing results..*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi

bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi,2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan

sosial (Asnaldi,2016).

Olahraga didunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuh seseorang, baik secara rohani juga jasmani (Andesva,R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. 2025).

Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga jasmani, olahraga prestasi, amatir, olahraga professional (Astuti,2017).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Tidak hanya sekedar olahraga saja melainkan terprogram latihan, jadwal latihan, evaluasi, sampai gizi yang diperlukan harus diperhatikan dengan baik.

Menurut Astuti,Y., Erianti, E., & Lawanis, H. (2024) untuk meraih suatu prestasi dibidang olahraga maka diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah dan sistematis.

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, mental, serta prestasi. Dalam konteks olahraga prestasi, setiap cabang olahraga menuntut penguasaan teknik yang optimal agar atlet mampu mencapai hasil maksimal.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia adalah petanque, yaitu olahraga presisi yang mengutamakan

ketepatan lemparan bola besi menuju target (Ihsan & Hartika, 2022).

Olahraga Petanque adalah olahraga ketangkasan melempar bola besi dengan tujuan mendekatkan bola ke bola kayu (jack) menggunakan dua teknik, yaitu pointing dan shooting.

Teknik pointing bertujuan menghantarkan bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu, menuntut akurasi tinggi dan melibatkan lemparan dengan posisi berdiri atau jongkok.

Teknik shooting bertujuan menjauhkan bola lawan dengan menembakkan bola besi ke arah sasaran agar jauh dari bola kayu, biasanya dilakukan dalam posisi berdiri dan memerlukan ketepatan tinggi.

Olahraga ini dapat dimainkan secara individu atau beregu di lapangan datar yang berpasir, berkerikil, atau berumput. Kedua teknik memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam strategi permainan dan kedisiplinan menjaga posisi kaki dalam lingkaran saat melempar sangat penting.

Dalam permainan petanque, teknik dasar yang sangat menentukan hasil pertandingan adalah kemampuan *pointing*. *Pointing* adalah lemparan bola untuk memperoleh kedekatan maksimum dengan boka, sehingga menjadi sumber utama poin dalam setiap babak pertandingan.

Teknik ini menuntut koordinasi motorik, kekuatan otot, stabilitas tubuh, serta pemilihan posisi tubuh yang tepat ketika melempar, yang mencerminkan proses biomekanik kompleks dalam olahraga ini.

Dalam praktiknya, teknik pointing dapat dilakukan dengan beberapa gaya, di antaranya gaya jongkok dan gaya berdiri. Gaya jongkok dilakukan dengan posisi tubuh rendah sehingga memberikan stabilitas yang lebih baik. Sedangkan gaya berdiri dilakukan dengan posisi tubuh tegak yang memberikan

fleksibilitas gerak lebih luas.

Zulbahri (2025) menyatakan bahwa ketepatan pointing sangat dipengaruhi oleh keseimbangan, koordinasi, dan kontrol tubuh saat melakukan lemparan. Pernyataan ini menegaskan bahwa posisi tubuh menjadi faktor kunci dalam menentukan hasil pointing, karena setiap gaya memiliki karakteristik biomekanika yang berbeda.

Menurut Zulbahri (2021), dalam olahraga prestasi, efektivitas teknik sangat dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam mengontrol gerakan serta menjaga keseimbangan tubuh selama melakukan aktivitas.

Wulandari (2024) menyatakan bahwa keberhasilan suatu teknik dalam olahraga sangat bergantung pada koordinasi motorik dan konsistensi gerakan atlet.

Menurut Wulandari (2022), latihan teknik yang dilakukan secara berulang (drill) mampu meningkatkan konsistensi gerakan dan memperkuat pola motorik atlet. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pointing tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh tingkat penguasaan gerakan yang diperoleh melalui latihan berulang.

pencapaian prestasi olahraga juga dipengaruhi oleh kualitas latihan serta penguasaan teknik yang baik (Astuti, 2020). Oleh karena itu, dalam konteks olahraga petanque, latihan pointing yang dilakukan secara berulang akan membantu atlet dalam meningkatkan akurasi dan kestabilan gerakan.

Dengan demikian, baik gaya jongkok maupun gaya berdiri akan memberikan hasil optimal apabila dilakukan dengan pengulangan yang cukup sehingga gerakan menjadi otomatis dan stabil.

Namun demikian, hingga saat ini masih terdapat perbedaan pendapat mengenai gaya pointing yang paling efektif. Sebagian atlet

berpendapat bahwa gaya jongkok lebih stabil dan akurat, sedangkan yang lain menyatakan bahwa gaya berdiri lebih fleksibel dan efisien.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan penelitian yang bersifat ilmiah untuk membandingkan efektivitas kedua gaya tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam cabang olahraga petanque.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah eksperimen, yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas terhadap variabel.

Penelitian ini mengenai tingkat keterampilan dasar pointing di UK Petanque UNP, artinya peneliti ingin menggambarkan kemampuan atau tingkat keterampilan dasar teknik pointing di UK Petanque UNP dengan membandingkan efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam Pointing Petanque di UK Petanque UNP dengan melakukan pengujian hipotesis.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*, yaitu desain yang melibatkan dua kelompok yang diberikan perlakuan berbeda dan dilakukan pengukuran sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test).

Dan Setiap sampel akan diberikan dua perlakuan, yaitu melakukan pointing dengan gaya jongkok dan gaya berdiri, kemudian hasilnya dibandingkan untuk mengetahui gaya mana yang lebih efektif.

Menurut Sugiyono (2022), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dari kutipan diatas, populasi dalam penelitian ini adalah atlet *petanque* Universitas Negeri Padang, yang berjumlah 40 orang atlet merupakan pembinaan atlet *petanque* Universitas Negeri Padang yang aktif dalam latihan.

Menurut Sugiyono (2022), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel diambil untuk mewakili populasi agar penelitian dapat dilakukan secara lebih efisien dan tetap menghasilkan kesimpulan yang akurat.

Cara pengambilan sampel yang digunakan dalam peneliti ini adalah *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono 2018).

Berdasarkan berapa pertimbangan sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan status keaktifan kemahasiswaan dengan status atlet yang masih aktif terdaftar sebagai mahasiswa. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah atlet *petanque* UNP yang berjumlah 20 atlet *Petanque* Universitas Negeri Padang.

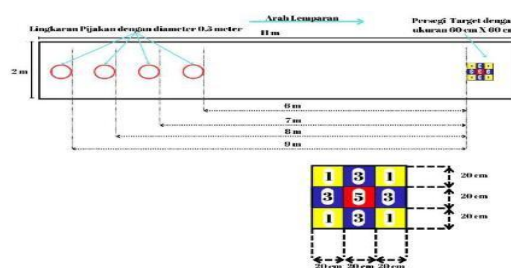
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *pointing* *petanque* yang bertujuan untuk mengukur tingkat akurasi lemparan bola besi (*boules*) terhadap target (*jack*).

Instrumen ini mengacu pada tes yang telah dikembangkan dan divalidasi oleh Chakimah Anis Mawadati (2024), sehingga memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik untuk digunakan dalam penelitian olahraga *petanque*.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan menempatkan target (*jack*) pada jarak 6, 7, 8, dan 9 meter dari lingkaran lempar (*circle*). Setiap atlet melakukan lemparan sebanyak tiga kali pada setiap jarak menggunakan dua gaya, yaitu gaya jongkok dan gaya berdiri.

Penilaian dilakukan menggunakan sistem skor berdasarkan kedekatan bola dengan target. Bola yang berada paling dekat dengan target memperoleh skor tertinggi, sedangkan bola yang berada di luar area penilaian memperoleh skor nol.

Rentang skor yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kemampuan, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.



Gambar 1. Instrumen Penelitian

Sumber: Chakimah Anis Mawadati (2024, p. 19)

Prosedur penelitian dimulai dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur keterampilan *pointing* atlet. Selanjutnya, diberikan perlakuan berupa program latihan yang dilaksanakan selama ± 3 minggu dengan frekuensi latihan setiap hari kecuali hari minggu.

Latihan teknik yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan akan meningkatkan efisiensi gerakan atlet sehingga menghasilkan performa yang lebih optimal dalam setiap pelaksanaan teknik olahraga. (Wulandari,2023)

Latihan yang berulang terbukti dapat meningkatkan akurasi dan konsistensi gerakan. Setelah program latihan selesai,

dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan hasil *pointing* atlet. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik.

HASIL

1. Hasil *Pre- test* (tes awal)

Distribusi frekuensi data awal (*pre test*) kemampuan *pointing* gaya jongkok atlet UK *petanque* UNP, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Kemampuan *Pointing* Gaya Jongkok

No	Kategori		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	49 - 60	Sangat Baik	0	0%
2	37 - 48	Baik	0	0%
3	25 - 36	Cukup	4	40%
4	13 - 24	Kurang	6	60%
5	0 - 12	Sangat Kurang	0	0%
Total			10	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan tabel di atas, kemampuan *pointing* atlet UK *Petanque* UNP dari 10 orang pada kelompok gaya jongkok di peroleh 6 (60%) orang pada kategori kurang dan 4 (40%) orang pada kategori cukup.



Gambar 2. Pelaksanaan *Pre-test* Gaya Jongkok

Sumber: Dokumen Penelitian

Sedangkan distribusi frekuensi data awal (*pre test*) kemampuan *pointing* gaya berdiri atlet UK *petanque* UNP, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Kemampuan *Pointing* Gaya Berdiri

No	Kategori		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	49 - 60	Sangat Baik	0	0%
2	37 - 48	Baik	0	0%
3	25 - 36	Cukup	1	10%
4	13 - 24	Kurang	9	90%
5	0 - 12	Sangat Kurang	0	0%
Total			10	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan tabel di atas, kemampuan *pointing* atlet UK *Petanque* UNP dari 10 orang pada kelompok gaya berdiri di peroleh 9 (90%) orang pada kategori kurang dan 1 (10%) orang pada kategori cukup.



Gambar 3. Pelaksanaan *Pre-test* Gaya Berdiri

Sumber: Dokumen Penelitian

2. Hasil *Post- test* (tes akhir)

Distribusi frekuensi data akhir (*post test*) kemampuan *pointing* gaya jongkok atlet UK *petanque* UNP, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kemampuan Pointing Gaya Jongkok

No	Kategori		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	49 - 60	Sangat Baik	0	0%
2	37 - 48	Baik	4	40%
3	25 - 36	Cukup	6	60%
4	13 - 24	Kurang	0	0%
5	0 - 12	Sangat Kurang	0	0%
Total			10	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan tabel di atas, kemampuan pointing atlet UK Petanque UNP dari 10 orang pada kelompok gaya jongkok di peroleh 4 (40%) orang pada kategori baik dan 6 (60%) orang pada kategori cukup.



Gambar 4. Pelaksanaan Post-test Gaya Jongkok

Sumber: Dokumen Penelitian

Sedangkan distribusi frekuensi data akhir (*pre test*) kemampuan pointing gaya berdiri atlet UK petanque UNP, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kemampuan Pointing Gaya Berdiri

No	Kategori		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	49 - 60	Sangat Baik	0	0%
2	37 - 48	Baik	0	0%
3	25 - 36	Cukup	10	100%
4	13 - 24	Kurang	0	0%
5	0 - 12	Sangat Kurang	0	0%
Total			10	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan tabel di atas, kemampuan pointing atlet UK Petanque UNP dari 10 orang pada kelompok gaya berdiri di peroleh 10 (100%) orang dengan kategori cukup.



Gambar 5. Pelaksanaan Post-test Gaya Jongkok

Sumber: Dokumen Penelitian

3. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Lilliefors.

Tabel 5. Uji Normalitas dengan uji Lilliefors

Variabel	Sampel	Uji Lilliefors		Keterangan
		L hitung	L tabel	
Gaya Jongkok	10	0.220	0.258	Normal
Gaya Berdiri	10	0.168	0.258	Normal
Gaya Jongkok	10	0.247	0.258	Normal
Gaya Berdiri	10	0.108	0.258	Normal

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X (*Pre Test*) dan Y (*Post test*) datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_{hitung} < L_{Tabel}$. Variabel gaya jongkok *pre test* (X1) didapatkan L_{hitung} sebesar 0,220 sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,258, maka jika $L_{hitung} < L_{tabel} = 0,220 < 0,258$, dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut berasal dari sampel **berdistribusi normal**.

Selanjutnya untuk data gaya berdiri *Pre test* (X2) didapatkan L_{hitung} sebesar 0,168 sedang L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,258, maka jika $L_{hitung} < L_{tabel} = 0,168 < 0,258$, dapat disimpulkan bahwa variabel berasal dari sampel **berdistribusi normal**.

Variabel gaya jongkok *post test* (Y1) didapatkan L_{hitung} sebesar 0,247 sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,258, maka jika $L_{hitung} < L_{tabel} = 0,247 < 0,258$, dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut berasal dari sampel **berdistribusi normal**.

Selanjutnya untuk data gaya berdiri *Post test* (Y2) didapatkan L_{hitung} sebesar 0,108 sedang L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,258, maka jika $L_{hitung} < L_{tabel} = 0,108 < 0,258$, dapat disimpulkan bahwa variabel berasal dari sampel **berdistribusi normal**.

4. Uji Homogen

Berdasarkan uji homogen bahwa untuk kemampuan *pointing* gaya jongkok didapat F_{hitung} sebesar 1,06 sedangkan F_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,5 pada tabel distribusi f terbaca batas signifikansi (F_{tabel}) adalah 3,18, mengingat jika $F_{hitung} < F_{tabel} = 1,06 < 3,18$, maka dapat **disimpulkan bahwa data tersebut homogen**.

Sedangkan kemampuan *pointing* gaya berdiri didapat F_{hitung} sebesar 1,40

sedangkan F_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,5 pada tabel distribusi f terbaca batas signifikansi (F_{tabel}) adalah 3,18, mengingat jika $F_{hitung} < F_{tabel} = 1,40 < 3,18$, maka dapat **disimpulkan bahwa data tersebut homogen**.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh perlakuan serta perbedaan antara kelompok gaya jongkok dan gaya berdiri terhadap hasil *pointing* atlet *petanque*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t, yaitu uji t berpasangan (*paired sample t-test*) dan uji t tidak berpasangan (*independent sample t-test*). Uji t berpasangan digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan dalam satu kelompok, sedangkan uji t tidak berpasangan digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok yang berbeda.

a) Uji T Berpasangan

Berdasarkan tabel distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) $n-1 = 10-1 = 9$ taraf signifikan 0,05, maka di peroleh t_{hitung} gaya jongkok 12,60 > 2,26. sedangkan t_{hitung} gaya berdiri 14,02 > 2,26. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok gaya Jongkok dan Gaya Berdiri.

Hasil uji t berpasangan masing - masing variabel disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Uji Hipotesis Pengaruh Perlakuan Hasil Pointing

Variabel	Mean		T hitung	T tabel	Keterangan
	Pre test	Post test			
Gaya Jongkok	24.1	33	12.60	2.26	Ho di tolak, H1 diterima
Gaya berdiri	20.7	26.9	14.02	2.26	Ho di tolak, H1 diterima

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2026

b) Uji T Tidak Berpasangan

Berdasarkan hasil uji *t independent* diperoleh nilai *t* hitung sebesar 2,77 lebih besar dari *t* tabel sebesar 2,10 pada taraf signifikan 0,05 dengan *df* = 18. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara gaya jongkok dan gaya berdiri terhadap hasil *pointing* atlet.

Tabel 7. Uji Hipotesis Perbedaan Hasil *Pointing*

Variabel	Mean		<i>t</i> hitung	<i>t</i> tabel	Keterangan
	Gaya jongkok	Gaya Berdiri			
Hasil Pointing	33.00	26.9	2.77	2,10	Ho di tolak, H1 diterima

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2026

Secara deskriptif, rata-rata hasil *pointing* mengalami peningkatan terlihat dari hasil *pre-test* ke *post-test*, di mana gaya jongkok mengalami peningkatan sebesar 8,9 yang awalnya 24,1 menjadi 33, sedangkan gaya berdiri sebesar 6,2 yang awalnya 20,7 menjadi 26,9.

Hal ini mengindikasikan bahwa kedua gaya sama-sama memberikan peningkatan, namun gaya jongkok lebih efektif dalam meningkatkan akurasi untuk memberikan hasil *pointing* yang optimal dibanding gaya berdiri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua gaya *pointing*, yaitu gaya jongkok dan gaya berdiri, sama-sama memberikan peningkatan terhadap kemampuan *pointing* atlet. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata pada hasil *posttest* dibandingkan *pretest* pada masing-masing gaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa

latihan yang dilakukan secara terprogram dan berulang mampu meningkatkan keterampilan motorik atlet, khususnya dalam hal akurasi lemparan pada olahraga petanque.

Namun demikian, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua gaya tersebut, di mana gaya jongkok terbukti lebih efektif dibandingkan gaya berdiri. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui aspek biomekanika gerakan dan stabilitas tubuh saat melakukan lemparan. Pada gaya jongkok, posisi tubuh yang lebih rendah menyebabkan pusat gravitasi berada lebih dekat dengan permukaan tanah, sehingga meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh. Kondisi ini memungkinkan atlet untuk mengontrol arah dan kekuatan lemparan dengan lebih baik.

Selain faktor stabilitas, koordinasi motorik juga berperan penting dalam menentukan keberhasilan *pointing*. Pada gaya jongkok, koordinasi antara mata, tangan, dan tubuh cenderung lebih terkontrol karena gerakan yang dilakukan lebih terfokus dan tidak terlalu banyak melibatkan perubahan posisi tubuh.

Di sisi lain, gaya berdiri juga memberikan peningkatan hasil, meskipun tidak sebesar gaya jongkok. Hal ini menunjukkan bahwa gaya berdiri tetap memiliki kontribusi dalam meningkatkan kemampuan *pointing* atlet.

Gaya berdiri memberikan fleksibilitas gerakan yang lebih luas serta memungkinkan penggunaan tenaga yang lebih besar, sehingga lebih sesuai digunakan pada jarak lemparan yang lebih jauh. Namun, posisi tubuh yang lebih tinggi menyebabkan pusat gravitasi kurang stabil, sehingga berpotensi mengurangi akurasi lemparan jika tidak diimbangi dengan kontrol keseimbangan yang baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa posisi tubuh memengaruhi hasil akurasi dalam olahraga berbasis presisi. Faktor keseimbangan, kekuatan otot, serta koordinasi gerakan menjadi komponen penting dalam menghasilkan performa optimal.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa keunggulan gaya jongkok dalam penelitian ini bukan hanya disebabkan oleh satu faktor, melainkan hasil interaksi antara stabilitas tubuh, koordinasi motorik, dan kontrol gerakan.

Meskipun gaya jongkok terbukti lebih efektif, bukan berarti gaya berdiri tidak diperlukan dalam permainan petanque. Kedua gaya memiliki karakteristik dan keunggulan masing-masing yang dapat dimanfaatkan sesuai dengan situasi permainan. Oleh karena itu, atlet sebaiknya menguasai kedua gaya pointing agar dapat menyesuaikan teknik dengan kondisi lapangan, jarak target, serta strategi permainan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan atlet dalam menentukan metode latihan yang lebih efektif. Pelatih dapat lebih menekankan latihan pointing dengan gaya jongkok untuk meningkatkan akurasi, tanpa mengabaikan latihan gaya berdiri sebagai variasi teknik.

Dengan pendekatan latihan yang tepat, diharapkan kemampuan pointing atlet dapat berkembang secara optimal dan berkontribusi terhadap peningkatan prestasi dalam olahraga petanque.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa

penggunaan gaya jongkok dan gaya berdiri dalam teknik pointing sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pointing atlet petanque. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil dari pretest ke posttest pada kedua gaya tersebut.

Namun demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara kedua gaya tersebut. Gaya jongkok terbukti lebih efektif dibandingkan gaya berdiri dalam meningkatkan hasil pointing atlet UK Petanque Universitas Negeri Padang. Keunggulan gaya jongkok terletak pada posisi tubuh yang lebih stabil sehingga memungkinkan atlet memiliki kontrol yang lebih baik terhadap arah dan kekuatan lemparan.

Dengan demikian, gaya jongkok dapat direkomendasikan sebagai teknik utama dalam latihan pointing, sementara gaya berdiri tetap dapat digunakan sebagai variasi teknik sesuai dengan kondisi permainan dan kebutuhan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Konsep olahraga modern dalam peningkatan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan*.
- Anjeli, A., Fallo, I. S., & Sabransyah, M. (2024). Pengaruh penggunaan media ban terhadap peningkatan kemampuan pointing atlet petanque. *Journal Sport Academy*, 2(2).
- Asnaldi, A. (2016). Konsep dasar aktivitas olahraga dalam pembinaan jasmani. Padang: UNP Press.
- Asnaldi, A. (2019). Perkembangan olahraga dalam kehidupan masyarakat modern. Padang: UNP Press.

- Astuti, Y. (2017). Dasar-dasar pembinaan olahraga prestasi. Padang: UNP Press.
- Astuti, Y. (2020). Peran latihan dalam peningkatan prestasi olahraga. *Jurnal Keolahragaan*.
- Astuti, Y., Erianti, E., & Lawanis, H. (2024). Pembinaan olahraga prestasi secara sistematis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis gerak pointing pada olahraga petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65–75.
- Hidayati, U., & Sulaiman. (2024). Analisis teknik gerak pointing posisi berdiri jarak 9 meter pada atlet petanque. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1).
- Ihsan, N., & Hartika, R. (2022). *Petanque dan pembinaan prestasi*. Padang: UNP Press.
- Ihsan, M., & Hartika, R. F. (2022). Teknik dasar pointing dalam permainan petanque. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 98–105.
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Anggraini, D., Sukiri, S., Safitri, I., & Antoni, R. (2021). Pointing skills training model for petanque athletes. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1).
- Pelana, R., Wenly, A. P., Ratiyono, R., & Sukiri, S. (2025). Two decades of petanque research: A bibliometric analysis of dominant physical components (2002–2023). *Journal Sport Area*, 10(1).
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wulandari, I. (2022). Model latihan teknik untuk peningkatan keterampilan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Wulandari, I. (2023). Pengembangan model latihan teknik dalam meningkatkan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan*.
- Wulandari, I. (2024). Koordinasi motorik dalam meningkatkan keterampilan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga UNP*.
- Zulbahri. (2021). Prinsip latihan dalam olahraga prestasi. *Jurnal Keolahragaan*.
- Zulbahri. (2025). Konsep latihan dan peningkatan performa atlet olahraga presisi. *Jurnal Keolahragaan UNP*.