

Pjkr UPGRIS

460-469 Siti Nur Halizah - Copyedit

 Siti Nur Halizah

Document Details

Submission ID**trn:oid:::3618:147484732****Submission Date****Aug 6, 2026, 2:21 PM GMT+7****Download Date****Aug 6, 2026, 2:27 PM GMT+7****File Name****460-469 Siti Nur Halizah - Copyedit.docx****File Size****94.3 KB****10 Pages****3,526 Words****24,636 Characters**

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 15 words)

Top Sources

- 11%  Internet sources
- 6%  Publications
- 8%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 11% Internet sources
- 6% Publications
- 8% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-25	1%
2	Internet	journal.upgris.ac.id	1%
3	Internet	jurnal.peko.uniba-bpn.ac.id	1%
4	Internet	jer.or.id	1%
5	Publication	Arcelia Vernanda, Regina Lichteria Panjaitan, Cucun Sunaengsih. "Pengaruh Peng...	<1%
6	Publication	Athallah Ibnu Sofia Rafif, Mugiyo Hartono. "EFEKTIVITAS LATIHAN BOLA BALI MA...	<1%
7	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2026-03-07	<1%
8	Publication	Jihan Saraswati Ginting, Alman Alman, Heny Sri Astutik. "The Effect of Using ...	<1%
9	Internet	kurniajurnal.com	<1%
10	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-01-14	<1%
11	Student papers	Universitas Negeri Malang on 2025-06-11	<1%

12	Internet	ejournal.aripi.or.id	<1%
13	Publication	Insan Rezqy Aghniya, Wulani Dari. "Analisis Usability Testing Aplikasi Transportas...	<1%
14	Internet	e-journal.hamzanwadi.ac.id	<1%
15	Internet	journal.unpas.ac.id	<1%
16	Internet	journal3.upgris.ac.id	<1%
17	Publication	Ilma Suryana, Himawan Wismanadi, Mokh. Nur Bawono, Roy Januardi Irawan. "...	<1%
18	Publication	Ucok Hasian Refiater, Fahmi Fadhiil. "EFEK ALTERNATING FOOT SKIPPING TERHA...	<1%
19	Internet	ijophya.org	<1%

Pengaruh Latihan *Shooting Drill* dan *Shooting Direct* Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Petanque

Siti Nur Haliza Sazana ^{a,1,*}, Rendhitya Prima Putra ^{a,2}, Abdian Asgi Sukmana ^{a,3}

^{abc} Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No. 76, Kota Kediri 64112, Indonesia

¹ sazanaliza@gmail.com; ² rendhitya@gmail.com; ³ abdianasgi@unpkediri.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2026-07-06
Revised 2026-07-31
Accepted 2026-07-31

Keywords

Shooting drill
Shooting direct
Shooting game accuracy
Petanque
Training

Kata kunci

Shooting drill
Shooting direct
Ketepatan shooting game
Petanque
Latihan

ABSTRACT

This study aimed to examine the effects of shooting drill and shooting direct training on the shooting game accuracy of Petanque athletes from the Kediri City Training Center and to compare the effectiveness of both training methods. A quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest group design was employed. The sample consisted of 10 athletes selected through purposive sampling and assigned to two treatment groups. The training program was conducted over eight sessions with a frequency of three sessions per week. Data were collected using the official petanque shooting game test at distances of 6, 7, 8, and 9 meters. Data analysis included the Shapiro-Wilk normality test, homogeneity test, and paired sample t-test using SPSS. The findings indicated that both training methods significantly improved athletes' shooting game accuracy, with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). Shooting drill training was more effective in enhancing fundamental technique and movement consistency, whereas shooting direct training better improved shooting accuracy under game-like conditions. Therefore, both training methods are effective and can be integrated into petanque training programs to improve athletes' shooting performance. Future research is recommended to involve larger samples and longer training durations to obtain more comprehensive findings.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *shooting drill* dan *shooting direct* terhadap ketepatan *shooting game* atlet Puslatkot Petanque Kota Kediri Tahun 2026 serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental*) melalui rancangan *pretest-posttest group design*. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes *shooting game* petanque pada jarak 6, 7, 8, dan 9 meter. Data dianalisis melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting game* dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Latihan *shooting drill* lebih efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar dan konsistensi gerak, sedangkan latihan *shooting direct* lebih mendukung peningkatan akurasi pada situasi yang menyerupai pertandingan. Dengan demikian, kedua metode latihan terbukti efektif meningkatkan ketepatan *shooting game* atlet petanque dan dapat diterapkan secara terpadu dalam penyusunan program latihan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Olahraga petanque merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut presisi, koordinasi gerak, konsentrasi, serta penguasaan teknik yang tinggi dalam setiap pelaksanaan keterampilan. Sejak dipertandingkan secara resmi di Indonesia, perkembangan olahraga petanque terus mengalami peningkatan, ditandai dengan bertambahnya jumlah atlet, klub, serta kejuaraan di tingkat daerah maupun nasional. Kondisi tersebut mendorong setiap pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih terarah dan berbasis ilmiah guna meningkatkan kinerja atlet. Perkembangan tersebut mendorong pelatih untuk merancang program latihan yang sistematis, terukur, dan berbasis ilmu pengetahuan olahraga guna mengoptimalkan kinerja atlet (Magrassi et al., 2022). Salah satu teknik yang sangat menentukan keberhasilan dalam pertandingan petanque adalah *shooting*, yaitu kemampuan atlet menembakkan *boule* sasaran secara akurat untuk memperoleh keuntungan strategi selama permainan. Keberhasilan teknik *shooting* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti koordinasi gerak, keseimbangan, konsentrasi, serta penerapan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik keterampilan sehingga latihan teknik yang terencana menjadi komponen penting dalam meningkatkan prestasi atlet (Ghassani & Irawan, 2022).

Kemampuan shooting yang baik tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas latihan teknik yang diberikan secara sistematis dan berkesinambungan. Penelitian menunjukkan bahwa akurasi dalam petanque berkaitan erat dengan kualitas teknik dasar, koordinasi gerak, serta penerapan prinsip biomekanika selama proses pelemparan sehingga latihan yang terstruktur menjadi faktor penting dalam meningkatkan performa atlet (Irawan et al., 2022). Selain itu, pengembangan metode latihan yang spesifik terbukti mampu meningkatkan akurasi shooting dan mendukung pencapaian prestasi atlet petanque secara lebih optimal (Rasyono & Yanto, 2024).

Akurasi shooting merupakan indikator penting dalam menentukan keberhasilan atlet petanque, khususnya pada nomor *shooting game*. Eksekusi teknik tersebut memerlukan koordinasi mata dan tangan, keseimbangan tubuh, kontrol gerak, serta konsentrasi yang tinggi agar bola dapat mengenai sasaran secara tepat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan, keseimbangan statistik, dan kontrol gerak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan akurasi menembak atlet petanque. (Ramadhini et al., 2023) Program latihan yang dirancang secara spesifik dan berkelanjutan juga mampu meningkatkan kemampuan teknik melalui adaptasi *neuromuskuler* sehingga gerakan menjadi lebih efisien, konsisten, dan akurat. Selain itu, penelitian (Lubis et al., 2023) menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi dan konsentrasi memiliki hubungan positif dengan ketepatan shooting, sehingga penyusunan metode latihan yang tepat menjadi faktor penting dalam pelatihan prestasi atlet petanque. Oleh karena itu, pemilihan metode latihan menjadi salah satu faktor penting dalam proses pelatihan prestasi atlet (R. Hidayat et al., 2025).

Dalam praktik kepelatihan petanque, beberapa metode latihan telah diterapkan untuk

meningkatkan kemampuan *shooting*, di antaranya adalah *shooting drill* dan *shooting direct*. Kemampuan menembak atlet petanque *shooting* merupakan komponen utama dalam memperoleh poin pada pertandingan (Isdarianti et al., 2023). Metode *shooting drill* menitik beratkan pada pengulangan gerakan secara sistematis sehingga atlet mampu membangun pola gerak yang konsisten melalui proses *motor learning*. Sementara itu, metode *shooting direct* lebih menekankan latihan dalam situasi yang menyerupai pertandingan sehingga atlet dituntut mampu melakukan penyesuaian terhadap target secara langsung. Henkaryansyah et al. (2024) menjelaskan bahwa pendekatan latihan berbasis situasi target permainan mampu meningkatkan akurasi *shooting* karena atlet berlatih dalam kondisi yang mendekati situasi pertandingan sesungguhnya. Kedua metode tersebut memiliki karakteristik yang berbeda sehingga kemungkinan menghasilkan adaptasi latihan yang berbeda pula terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Oleh sebab itu, efektivitas masing-masing metode masih perlu dikaji secara empiris melalui penelitian eksperimen.

Sejumlah penelitian terdahulu melaporkan bahwa latihan berbasis *drill* mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar dan konsistensi gerakan atlet karena memberikan kesempatan melakukan pengulangan keterampilan secara berkesinambungan. Program latihan yang dirancang secara sistematis terbukti dapat meningkatkan kemampuan *shooting* melalui penguatan koordinasi gerak dan stabilitas teknik sehingga kinerja atlet menjadi lebih optimal (Yudha & Jatra, 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan kemampuan teknik secara umum, sedangkan penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas metode *shooting drill* dan *shooting direct* terhadap akurasi *shooting* atlet petanque masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian pada atlet yang dipersiapkan menghadapi kejuaraan daerah juga masih jarang dilakukan sehingga diperlukan bukti empiris yang lebih spesifik (Fauziah et al., 2023).

Kondisi tersebut juga ditemukan pada atlet Pusat Latihan Kota (Puslatkot) Petanque Kota Kediri yang dipersiapkan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi latihan, masih dijumpai ketidakkonsistenan akurasi *shooting*, terutama pada jarak tembak yang lebih jauh. Kondisi serupa juga dilaporkan oleh (Supriaddin et al., 2026) yang menunjukkan bahwa rendahnya konsistensi akurasi pengambilan gambar dipengaruhi oleh belum optimalnya penerapan biomekanika gerakan lengan, khususnya pada fase *backswing* dan *release*, sehingga akurasi pengambilan gambar menjadi tidak stabil. Beberapa atlet belum mampu mempertahankan kualitas tembakan secara stabil ketika menghadapi tekanan maupun variasi target dalam latihan. Penelitian lain menjelaskan bahwa latihan yang mengintegrasikan kekuatan lengan secara terprogram berkontribusi terhadap peningkatan ketepatan menembak, terutama pada jarak tembak yang lebih jauh sehingga menjadi salah satu komponen penting dalam pelatihan atlet petanque (Suharto, 2023). Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi, performa atlet pada saat pertandingan berpotensi mengalami penurunan. Oleh karena itu, diperlukan penerapan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik teknik *shooting* agar kemampuan atlet dapat berkembang secara optimal. Selain

peningkatan kemampuan teknik, program latihan juga perlu dirancang menyerupai tuntutan kompetisi agar atlet mampu mempertahankan akurasi ketika menghadapi tekanan pertandingan dan situasi permainan yang dinamis (Faisal et al., 2025).

Penelitian ini memiliki kebaruan pada aspek perbandingan efektivitas dua metode latihan teknik, yaitu *shooting drill* dan *shooting direct*, yang diterapkan secara langsung kepada atlet Puslatkot Petanque Kota Kediri melalui desain eksperimen semu. Pendekatan ini sejalan dengan perkembangan kepelatihan modern yang penyusunan program latihan berdasarkan bukti ilmiah (*evidence-based coaching*) sehingga proses pelatihan atlet dapat berlangsung lebih terarah dan efektif (A. Hidayat et al., 2024). Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi ilmiah mengenai metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* atlet petanque serta menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan berbasis bukti (*evidence-based coaching*). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *shooting drill* dan *shooting direct* terhadap akurasi *shooting* atlet petanque serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan *shooting* atlet.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental research*) menggunakan rancangan *pretest-posttest two group design*. Desain ini digunakan untuk menganalisis pengaruh dua metode latihan, yaitu *shooting drill* dan *shooting direct*, terhadap akurasi *shooting* atlet petanque melalui perbandingan hasil pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan. Setiap kelompok memperoleh perlakuan yang berbeda sesuai dengan metode latihan yang diterapkan selama penelitian.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian terdiri atas dua kelompok perlakuan. Kelompok pertama diberikan latihan *shooting drill*, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan *shooting direct*. Sebelum perlakuan, seluruh atlet mengikuti tes awal (*pretest*) menggunakan instrumen *shooting game* untuk mengetahui kemampuan awal akurasi *shooting*. Setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan, atlet kembali mengikuti tes akhir (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama sehingga perubahan kemampuan setiap kelompok dapat dianalisis secara objektif.

Subjek, Instrumen, dan Analisis Data

Subjek penelitian adalah atlet Pusat Latihan Kota (Puslatkot) Petanque Kota Kediri Tahun 2026 yang dipersiapkan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) atlet aktif Puslatkot Petanque Kota Kediri, (2) mengikuti program latihan secara rutin, (3) dalam kondisi sehat selama

penelitian berlangsung, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri atas lima atlet.

Instrumen penelitian menggunakan tes *shooting game* petanque berdasarkan ketentuan Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). Pengujian dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Setiap atlet memperoleh kesempatan melakukan percobaan pada setiap jarak, kemudian skor diberikan berdasarkan ketepatan mengenai target sesuai pedoman penilaian *shooting game*. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin baik tingkat akurasi *shooting* atlet. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen Tes Shooting Game terlebih dahulu melalui uji validitas isi (*content validity*) dengan melibatkan dua orang validator yang memiliki kompetensi di bidang olahraga petanque, yaitu dosen kepelatihan olahraga dan pelatih Petanque Kota Kediri yang memiliki lisensi kepelatihan. Proses validasi dilakukan dengan menilai kesesuaian setiap komponen instrumen, meliputi indikator penilaian, prosedur pelaksanaan tes, jarak tembakan (6 m, 7 m, 8 m, dan 9 m), sistem penskoran, serta kesesuaian instrumen dengan tujuan penelitian (FIPJP, 2023).

Berdasarkan hasil penilaian para ahli, instrumen dinyatakan telah sesuai dengan aspek yang diukur dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian setelah dilakukan penyempurnaan sesuai saran validator. Selanjutnya, instrumen diuji reliabilitasnya melalui uji coba (try out) kepada atlet petanque yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian, namun tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan metode test-retest, yaitu pelaksanaan tes sebanyak dua kali dengan interval waktu tertentu dan kondisi pelaksanaan yang sama. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang baik, sehingga dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Program latihan dilaksanakan selama delapan pertemuan dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu. Kelompok *shooting drill* menjalani latihan melalui pengulangan gerakan secara sistematis dengan target yang telah ditentukan untuk meningkatkan konsistensi teknik dan pembentukan pola gerak (*motor learning*). Sementara itu, kelompok *shooting direct* melakukan latihan yang dirancang menyerupai situasi pertandingan sehingga atlet dituntut mampu menyesuaikan arah, jarak, dan sasaran tembakan secara langsung sesuai kondisi permainan.

Data penelitian dianalisis menggunakan *IBM SPSS Statistics*. Tahapan analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* dan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis parametrik. Selanjutnya, pengaruh masing-masing metode latihan dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Efektivitas kedua metode latihan dibandingkan berdasarkan nilai peningkatan (*gain score*) hasil *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui metode latihan yang memberikan peningkatan akurasi *shooting* yang lebih baik pada atlet petanque.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *shooting drill* dan *shooting direct* terhadap akurasi *shooting* atlet Pusat Latihan Kota (Puslatkot) Petanque Kota Kediri. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan menggunakan instrumen *shooting game* petanque.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,554	Normal
<i>Posttest</i>	0,493	Normal

Sumber : Data diolah oleh peneliti 2026

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang mengindikasikan bahwa varians kedua kelompok bersifat homogen. Dengan demikian, data memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis parametrik menggunakan *paired sample t-test*. Tabel hasil uji homogenitas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Tes Homogen			
Based on Mean	Levene Statistic	Sig.	
	0,312	0,583	

Sumber : Data diolah oleh peneliti 2026

Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet petanque. Kelompok yang memperoleh latihan *shooting drill* mengalami peningkatan nilai rata-rata *shooting game* setelah perlakuan dibandingkan sebelum latihan. Demikian pula pada kelompok *shooting direct*, terjadi peningkatan kemampuan *shooting* setelah mengikuti program latihan. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) pada kedua kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting drill* maupun *shooting direct* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet petanque.

Perbandingan nilai peningkatan (*gain score*) menunjukkan bahwa kelompok yang memperoleh latihan *shooting drill* memiliki peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok *shooting direct*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis pengulangan gerakan memberikan kontribusi yang lebih tinggi dalam meningkatkan konsistensi teknik dan ketepatan *shooting*, meskipun kedua metode sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap performa atlet.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

Kelompok	t hitung	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Shooting Drill	-8,264	4	0,001	Signifikan
Shooting Direct	-5,873	4	0,004	Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *shooting drill* maupun *shooting direct* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet petanque. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan mampu meningkatkan kualitas teknik *shooting* melalui proses adaptasi neuromuskular, koordinasi gerak, serta peningkatan konsentrasi selama pelaksanaan gerakan. Semakin sering atlet melakukan latihan yang spesifik terhadap keterampilan yang dikembangkan, semakin baik pula kemampuan atlet dalam mengontrol arah, kekuatan, dan ketepatan tembakan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Fauziah et al. (2023) yang melaporkan bahwa metode *drill* mampu meningkatkan ketepatan *shooting* atlet petanque melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Lubis et al. (2023) yang menyatakan bahwa latihan yang dirancang secara spesifik terhadap keterampilan *shooting* dapat meningkatkan akurasi tembakan secara signifikan. Selain itu, Yudha dan Jatra (2024) menjelaskan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara berulang mampu memperbaiki kualitas gerak sehingga menghasilkan performa yang lebih konsisten. Sebaliknya, penelitian Henkaryansyah et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang menyerupai situasi pertandingan juga efektif meningkatkan akurasi *shooting*, meskipun peningkatannya cenderung lebih optimal apabila atlet telah memiliki penguasaan teknik dasar yang baik.

Peningkatan kemampuan *shooting* pada kelompok *shooting drill* menunjukkan bahwa pengulangan gerakan secara sistematis memberikan kesempatan kepada atlet untuk membentuk pola gerak yang lebih stabil melalui proses *motor learning*. Latihan yang dilakukan secara berulang membantu atlet memperbaiki kesalahan teknik, meningkatkan koordinasi gerak, serta membangun konsistensi dalam setiap pelaksanaan *shooting*. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Phytanza et al. (2022) yang menyatakan bahwa program latihan akurasi yang dilaksanakan secara terstruktur mampu meningkatkan hasil *shooting* atlet petanque secara signifikan. Demikian pula, Permadi dan Lubis (2022) menjelaskan bahwa pemberian umpan balik teknik selama latihan dapat mempercepat proses pembelajaran gerak dan meningkatkan ketepatan *shooting* atlet.

Sementara itu, peningkatan kemampuan pada kelompok *shooting direct* menunjukkan bahwa latihan yang menyerupai situasi pertandingan mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam menyesuaikan teknik *shooting* terhadap variasi target dan tekanan permainan. Pendekatan latihan

tersebut membantu atlet mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan, konsentrasi, serta adaptasi gerak sesuai kondisi pertandingan. Meskipun demikian, peningkatan yang diperoleh kelompok *shooting direct* masih berada di bawah kelompok *shooting drill*. Hal tersebut diduga karena atlet masih memerlukan penguasaan teknik dasar yang kuat sebelum mampu mengaplikasikan keterampilan secara optimal pada situasi permainan yang kompleks.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *shooting drill* memberikan peningkatan akurasi yang lebih tinggi dibandingkan *shooting direct*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pembentukan pola gerak yang konsisten melalui latihan berulang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting*. Setelah teknik dasar dikuasai dengan baik, latihan yang menyerupai pertandingan dapat digunakan sebagai tahap lanjutan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi atlet terhadap kondisi kompetisi. Dengan demikian, kedua metode latihan memiliki peran yang saling melengkapi dalam proses pembinaan prestasi atlet petanque.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih petanque, khususnya dalam penyusunan program latihan. Latihan *shooting drill* dapat diprioritaskan pada tahap pengembangan teknik dasar untuk membentuk konsistensi gerak, sedangkan latihan *shooting direct* dapat diterapkan pada tahap lanjutan sebagai bentuk simulasi pertandingan guna meningkatkan kesiapan atlet menghadapi kompetisi. Kombinasi kedua metode tersebut diharapkan mampu menghasilkan peningkatan akurasi shooting yang lebih optimal sehingga mendukung pencapaian prestasi atlet petanque.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *shooting drill* dan *shooting direct* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet Pusat Latihan Kota (Puslatkot) Petanque Kota Kediri. Peningkatan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram mampu meningkatkan kualitas teknik *shooting* atlet. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *shooting drill* memberikan peningkatan akurasi yang lebih besar dibandingkan metode *shooting direct*. Dengan demikian, metode *shooting drill* dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* atlet petanque. Berdasarkan hasil penelitian, pelatih disarankan untuk mengoptimalkan penerapan metode *shooting drill* sebagai bagian dari program latihan teknik dasar, kemudian mengombinasikannya dengan metode *shooting direct* pada tahap lanjutan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi atlet terhadap situasi pertandingan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel lain, seperti kondisi fisik, psikologis, dan pengalaman bertanding, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi akurasi *shooting* atlet petanque.

DAFTAR PUSTAKA

- Faisal, M., Nasution, A., & Widyaningsih, H. (2025). *Effects of team competition-based training on petanque pointing accuracy among university athletes*. 5(2), 126–138. <https://doi.org/10.58524/jcss.v5i2.1271>
- Fauziah, N. R., Budi, D., Marbun, S. J., & April, S. (2023). Pengaruh Metode Drill terhadap Ketepatan Shooting Petanque pada Atlet Petanque Kabupaten Sumedang Tahun 2023. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(2), 95–104. <https://doi.org/10.17509/jopes.v3i2.63666>
- FIPJP. (2023). FIPJP Official Website. Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal. <https://fipjp.org/index.php/en/>
- Ghassani, D. S., & Irawan, F. A. (2022). Analisis kesesuaian gerak pointing posisi berdiri pada olahraga petanque. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 67–76. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i1.17649>
- Henkaryansyah, G., Permadi, A. A., Sonjaya, A. R., & Kosasih, A. H. (2024). Efforts To Improve Shooting Accuracy Through The Target Situations Game Approach In Petanque Sports. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(4), 466–474. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i4.855>
- Hidayat, A., Martini, R., Ristianingrum, A., Priatna, W. B., Indrawan, P., Manalu, D. S. T., Wiraguna, E., Dewi, H., Dewi, S. P., Pratama, A. J., Ratnawati, B., Putri, R. G. H., Manaf, I., Balqis, N., Hanafi, M. H., Ginting, K. J., Rizkialita, A., Darma, R. Y. B., Darmawan, M. D. M., & Siskandar, R. (2024). Predictions and Policies on Carbon Footprint Release Data at the College of Vocational Studies, IPB University (SV IPB) Based on the Contribution of Campus Operational Activities. *Environment and Ecology Research*, 12(1), 40–53. <https://doi.org/10.13189/eer.2024.120105>
- Hidayat, R., Anuar, A. Bin, & Riswanto, A. H. (2025). *Ketepatan Shooting Petanque : Koordinasi dan Konsentrasi Pendahuluan*. 8(3), 812–823. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.31690>
- Irawan, F. A., Ghassani, D. S., Permana, D. F. W., Kusumawardhana, B., Saputro, H. T., Fajaruddin, S., & Bawang, R. J. G. (2022). Analysis of pointing accuracy on petanque standing position: Performance and accuracy. *Journal Sport Area*, 7(3), 456–465. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).10183](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).10183)
- Isdarianti, N. L., Jafar, M., Masri, M., & Wiyanto, A. (2023). Evaluasi Kemampuan Shooting Cabang Olahraga Petanque Pada Atlet Rampagoe Petanque Club USK Tahun 2022. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(3), 161–167. <https://doi.org/10.53869/jpas.v3i3.184>
- Lubis, M. R., Permadi, A. G., & Isyani, I. (2023). Modified Duo Tir as an Alternative Training Media to Improve Shooting Accuracy in Petanque. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 4(1), 179–190. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v4i1.443>
- Magrassi, L., Paolone, F., & Pozzoli, M. (2022). Transparency in Italian Nonprofit Organizations: Is It More Burdensome or Beneficial? *Universal Journal of Accounting and Finance*, 10(3), 653–665.

<https://doi.org/10.13189/ujaf.2022.100303>

- Ramadhini, D., Apriani, L., & Alpen, J. (2023). Koordinasi Mata-Tangan, Keseimbangan Statis Dengan Ketepatan Shooting Atlet Ukm Petanque Uir. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 195–202. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v0i0.11039>
- Rasyono, & Yanto, A. H. (2024). The accuracy of shooting petanque iron balls: Effectiveness of resistance band training. *Journal Sport Area*, 9(2), 186–194. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).14733](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).14733)
- Supriaddin, S., Satriawan, R., Nasrullah, N., Shandi, S. A., & Firdaus, F.. (2026). Biomechanical analysis of arm movement on shooting accuracy in petanque game. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 9(1), 30–41. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view/105671>
- Suharto, G. P. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Game Cabang Olahraga Petanque Pada Atlet Ukm Petanque Universitas PGRI Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(3), 117–120. <https://doi.org/10.53869/jpas.v3i3.156>
- Yudha, I. V., & Jatra, R. (2024). Metode Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Pada Olahraga Petanque. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 618-626. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/1773>