

## PENGARUH LATIHAN DRILL DAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP HASIL *SHOOTING* PETANQUE

Lulus Baktiyaningsih<sup>1</sup>, Heny Setyawati<sup>2</sup>, Setya Rahayu<sup>3</sup>

Universitas Negeri Semarang<sup>1,2,3</sup>

lulusjentit@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill dan tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting* petanque. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan design faktorial 2x2 dengan *pretest* dan *posttest*. Populasi penelitian ini atlet UKM petanque UNNES yang berjumlah 45 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh 40 orang. Instrument yang digunakan adalah tes *shooting petanque* dan *grid concentration test*. Analisis data penelitian ini menggunakan uji ANOVA dua jalur menggunakan perangkat lunak SPSS 22. Hasil menunjukkan 1) perbedaan pengaruh antara latihan terhadap hasil *shooting* petanque,  $F_{hitung} (6.099) > F_{tabel} (2.87)$  dan  $\alpha p = 0,018 < 0,05$ . 2) perbedaan pengaruh antara konsentrasi terhadap hasil *shooting*,  $F_{hitung} (26.492) > F_{tabel} (2.87)$  dan  $\alpha p = 0,000 < 0,05$ . 3) interaksi latihan drill dan tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting* petanque,  $F_{hitung} (4,627) > F_{tabel} (2,87)$  dan  $\alpha p = 0,038 < 0,05$ . Simpulan, Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan drill *jack pralon half* dan *jack pralon high* terhadap hasil *shooting petanque*; Terdapat perbedaan pengaruh antara konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap hasil *shooting*; Terdapat interaksi latihan drill dan tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting* petanque, konsentrasi tinggi dengan latihan *jack pralon half* lebih baik terhadap hasil *shooting petanque*.

**Kata Kunci:** Latihan Drill, Tingkat Konsentrasi, *Shooting petanque*

### ABSTRACT

*This research aims to determine the effect of drill training and concentration level on the results of petanque shooting. This research uses an experimental method with a 2x2 factorial design with pretest and posttest. The research population was 45 UNNES petanque UKM athletes with samples taken using purposive sampling so that 40 people were obtained. The instruments used are the petanque shooting test and the grid concentration test. Analysis of this research data uses normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results show 1) differences in the influence of training on petanque shooting results,  $F_{count} (6.099) > F_{table} (2.87)$  and  $\alpha p = 0.018 < 0.05$ . 2) the difference in the influence of concentration on shooting results,  $F_{count} (26,492) > F_{table} (2.87)$  and  $\alpha p = 0.000 < 0.05$ . 3) interaction of drill training and concentration level on petanque shooting results,  $F_{count} (4.627) > F_{table} (2.87)$  and  $\alpha p = 0.038 < 0.05$ . Research conclusions: There is a difference in the influence of jack pralon half and jack pralon high drill training on petanque shooting results. There is a difference in the influence between high concentration and low concentration on shooting results. There is an interaction between drill training and concentration level on petanque shooting results, high concentration with jack pralon half training is better for petanque shooting results.*

**Keywords:** Drill Training, Concentration Level, Petanque Shooting

## PENDAHULUAN

Olahraga *petanque* merupakan jenis olahraga akurasi yang meliputi *pointing* (mendekatkan bola besi ke bola kayu) dan *shooting* (tembakkan untuk menjauhkan bosi lawan dari boka target). Berdasarkan tujuannya, olahraga *petanque* mempunyai tujuan mencapai ketepatan dan akurasi maksimal (Hermawan, 2012). Se jauh ini teknik *shooting petanque* memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan *pointing*, karena akurasi lemparan yang dihasilkan harus tepat pada arah bola lawan atau target. Untuk menghasilkan lemparan *shooting* yang tepat dan akurat dibutuhkan konsentrasi yang tinggi. Konsentrasi yang rendah, peluang kesempatan *shooting* tidak dapat dimanfaatkan dengan baik (Syahwira et al., 2022). Konsentrasi yang baik pada atlet dapat menampilkan permainan secara maksimal pada saat pertandingan serta tidak terganggu dengan teriakan penonton dan fokus dalam mengambil keputusan (Agustina & Priambodo, 2017).

Nomor pertandingan *shooting* merupakan salah satu nomor yang ada pada olahraga *petanque* yang dilakukan 5 disiplin pada jarak 6-9 meter dengan perolehan poin yang di dapat 0 poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 poin. Setiap jarak disiplin, shooter hanya diberi satu kali kesempatan dalam menembak (Agustina & Priambodo, 2017). Artinya untuk mendapatkan poin yang maksimal, lemparan yang dihasilkan harus tepat terhadap target atau sasaran. Ketepatan sangat berpengaruh pada nomor *shooting* karena semakin tepat lemparan *shooting* pada setiap hambatan maka semakin banyak poin yang di dapat (Fadli et al., 2022). Komponen yang harus diperhatikan dalam keberhasilan lemparan *shooting* yaitu pegangan bola (teknik dalam memegang bosi), posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target), keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan agak condong ke depan, *relase the ball* (pelepasan bola) dan *follow through* (Pelana et al., 2020). Terdapat empat faktor yang saling mempengaruhi terhadap hasil ketepatan pada *shooting petanque* antara lain *backswing*, *swing*, *release* dan ketinggian bola (Kharim & Nurkholis, 2018). Meskipun seorang atlet sudah mampu menguasai teknik *shooting* dengan baik, kurangnya latihan drill akan mempengaruhi lemparan yang tidak konsisten.

Berdasarkan pengamatan observasi pada atlet UKM *petanque* UNNES pada saat latihan bahwasanya akurasi *shooting* perlu ditingkatkan. Pada atlet UKM *petanque* UNNES, lemparan beberapa atlet kurang konsisten sehingga hasil lemparan bola flet atau kurang parabol. Bola flet yang dihasilkan mengakibatkan akurasi yang tidak tepat pada target atau sasaran bola besi karena bola mengenai hambatan yang ada di depan target ataupun melenceng. Untuk menghasilkan akurasi lemparan yang tepat, pelatih harus menggunakan metode latihan drill penghalang untuk meningkatkan hasil *shooting* atlet UKM *petanque* UNNES. Karena berdasarkan wawancara atlet UKM metode latihan drill yang digunakan tanpa adanya penghalang atau bola free dengan target tiga bosi sejajar. Pada penelitian ini peneliti memberikan dua metode latihan drill menggunakan penghalang agar peneliti bisa membandingkan dari kedua latihan drill tersebut mana yang lebih bagus untuk meningkatkan akurasi lemparan *shooting* UKM *petanque* UNNES.

Metode latihan *drill petanque* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mengasah teknik agar akurasi lemparan meningkat. Metode latihan drill yang tepat dapat melatih dan mengasah teknik pada cabang olahraga tertentu (Istofian & Amiq, 2017). Pada olahraga *petanque* selain teknik yang benar untuk menghasilkan akurasi lemparan yang tepat terdapat beberapa unsur pengaruh dalam hasil lemparan *shooting*. Unsur fisik seperti fisiologis, biomotor, dan antropometri, serta psikologis atlet juga berpengaruh terhadap lemparan *shooting* (Rony et al., 2021; O'Connor et al., 2020; Amalia et al., 2019; Rizal et al., 2020).

Melakukan *shooting* dibutuhkan konsentrasi agar kesempatan bisa dimanfaatkan dengan baik. Seorang *shooter* harus memiliki tingkat ketenangan, konsentrasi dan akurasi yang tinggi, Tingkat konsentrasi yang dimiliki atlet dapat membantu atlet untuk lebih fokus dalam melakukan lemparan. Atlet yang memiliki konsentrasi mampu mengendalikan pikiran positif dan pikiran negatif, seperti halnya atlet merasa tertekan, pandangan tidak fokus, bimbang, mudah bingung berarti atlet tersebut memiliki energi negatif sehingga dampaknya atlet tidak menyenangkan, kehilangan konsentrasi (Lubis & Permadi, 2021). Berbeda dengan atlet yang memiliki pikiran positif tentu atlet tersebut merasa senang memiliki konsentrasi yang baik, bermain secara lepas atau tidak adanya rasa tekanan dan berhasil menampilkan permainannya dengan baik. Diharapkan dengan adanya latihan drill dan tes konsentrasi dapat meningkatkan hasil *shooting* atlet UKM *Petanque* UNNES dalam berprestasi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, perlu adanya metode latihan drill sesuai dengan tingkat konsentrasi atlet UKM *petanque* UNNES. Harapannya dengan latihan drill yang tepat dapat diterapkan pada atlet UKM dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan drill dan tes konsentrasi terhadap hasil *shooting petanque*.

## KAJIAN TEORI

*Petanque* merupakan suatu bentuk permainan yang memiliki tujuan utamanya yaitu melempar bola besi agar sedekat mungkin dengan bola kayu yang biasa di sebut dengan boka dan posisi kedua kaki wajib berada di dalam lingkaran (Saleh, 2012). Terdapat dua teknik dasar pada olahraga *petanque* diantaranya teknik dasar *pointing* (mendekatkan) dan teknik dasar *shooting* (menembak) (Agustina & Priambodo, 2017). Teknik *pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan, dengan beberapa lemparan diantaranya *roll* (menggeling), *soft lob* (melambung sedang), dan *full lob* (melambung tinggi). Teknik *Shooting* adalah lemparan atau tembakan untuk menjauhkan bosi lawan dari boka target (Juhanis et al., 2017). Menurut Samsudin & Low (2018), yang menyatakan bahwasanya *petanque* adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan manipulatif (melempar) dan mengontrol lemparan bola agar jatuh mendekati target untuk mendapatkan poin. Olahraga ini dapat dibilang cukup mudah dilakukan bagi semua kalangan. Souef, (2015), mengatakan bahwasanya *petanque is simple game*. *Petanque* adalah permainan sederhana yang dapat dimainkan oleh kalangan usia dan sarana prasarana yang sedikit (Sinaga & Ibrahim, 2019).

Latihan drill pada cabang olahraga *petanque* dapat meningkatkan akurasi lemparan agar tepat yaitu dengan memberikan hambatan atau tantangan yang lebih sulit dari permainan yang sebenarnya. Menurut Yusuf & Irawadi (2019), drill merupakan suatu metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga gerakan yang sulit dilakukan dapat disempurnakan dengan metode latihan drill. Dalam olahraga *petanque* khususnya teknik lemparan *shooting* dapat dilatih dengan metode drill yaitu dikembangkan dengan melatih lemparan berkali-kali menggunakan teknik lemparan yang benar sesuai repetisi maksimal setiap individu.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor psikologis atlet dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak bisa diabaikan (Setyawati, 2014). Olahraga *petanque* sangat membutuhkan konsentrasi dan ketenangan yang tinggi dalam mengambil keputusan, seorang pemain saat melakukan *shooting* juga harus memperhatikan target bola lawan yang akan dijauhkan atau disingkirkan. Menurut Nusufi (2016), konsentrasi

merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian atau fokus terhadap objek yang dituju sebagai target dalam waktu tertentu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan design penelitian yang digunakan adalah desain faktorial 2x2 dengan pretest dan posttest. Peneliti melakukan tes konsentrasi menggunakan instrument *grid concentration* yang kemudian di ranking menggunakan hasil dari *pretest shooting petanque test* dengan cara A-B-B-A agar kedua drill pada masing-masing kelompok konsentrasi tinggi dan rendah *quivalen* atau memiliki kemampuan yang seimbang.

Populasi penelitian ini atlet UKM Petanque Universitas Negeri Semarang yaitu berjumlah 45 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh 40 orang. Analisis data penelitian ini menggunakan uji ANOVA dua jalur menggunakan perangkat lunak SPSS 22.

Tabel 1 Desain Faktorial 2x2

Tingkat Konsentrasi	Metode Latihan Drill	
	Jack pralon half (B1)	Jack pralon high (B2)
Konsentrasi Tinggi (A1)	(A1; B1)	(A1; B2)
Konsentrasi Rendah (A2)	(A2; B1)	(A2; B2)

## HASIL PENELITIAN

Perbedaan pretest dan posttest latihan drill dan tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting* petanque.

Tabel 2.  
Deskriptif Pretest dan Posttest

Model Latihan	Konsentrasi	N	Pretest	Posttest	Peningkatan
			Mean $\pm$ Sd	Mean $\pm$ Sd	Mean $\pm$ Sd
Jack Pralon Half	Tinggi	10	12.7 $\pm$ 4.88	24.1 $\pm$ 4.12	11.4 $\pm$ 0.76
	Rendah	10	11.8 $\pm$ 3.55	14.7 $\pm$ 3.97	2.9 $\pm$ 0.42
Perbedaan		20	0.9 $\pm$ 1.33	9.4 $\pm$ 0.15	8.5 $\pm$ 1.18
Jack Pralon High	Tinggi	10	12.8 $\pm$ 4.02	18.3 $\pm$ 4.27	5.5 $\pm$ 0.25
	Rendah	10	11.8 $\pm$ 3.12	14.3 $\pm$ 3.47	2.5 $\pm$ 0.35
Perbedaan		20	1 $\pm$ 0.9	4 $\pm$ 0.8	3 $\pm$ 0.10

Berdasarkan tabel diatas diperoleh peningkatan rata-rata *pretest dan posttest* pada jack pralon half konsentrasi tinggi sebesar  $11.4 \pm 0.76$  dan jack pralon half konsentrasi rendah sebesar  $2.9 \pm 0.42$ . sedangkan peningkatan rata-rata pretest dan posttest pada jack pralon high konsentrasi tinggi sebesar  $5.5 \pm 0.25$  dan jack pralon high konsentrasi rendah sebesar  $2.5 \pm 0.35$ .

## Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yang dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3  
Hasil Uji Normalitas Standardized ANOVA dua jalur

	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual for Hasil_Shooting	0.978	40	0.608

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil nilai sig data , residual sebesar 0,608 bahwa nilai signifikansi lebih besar dibandingkan  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat diambil keputusan data berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Perhitungan uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji levene's test homogeneity of variance yang dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian mempunyai varians yang sama (homogen) atau tidak.

Tabel 4  
Uji Homogenitas

F	df1	df2	Sig.
0.075	3	36	0.973

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0,973 \geq 0,05$ , jadi  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest memiliki varian populasi yang sama (homogen).

### Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians, maka uji Two Way ANOVA dalam analisis data sudah bisa dilakukan.

Tabel 5  
Uji Hipotesis Hasil Perhitungan Dua Jalur

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	617.900a	3	205.967	13.073	.000
Intercept	12744.900	1	12744.900	808.915	.000
Konsentrasi	448.900	1	448.900	28.492	.000
Latihan_Drill	96.100	1	96.100	6.099	.018
Konsentrasi * Latihan_Drill	72.900	1	72.900	4.627	.038
Error	567.200	36	15.756		
Total	13930.000	40			
Corrected Total	1185.100	39			

Berdasarkan hasil perhitungan ANOVA dua jalur, pada variabel konsentrasi diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , ini menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap hasil *shooting petanque*. Pada variabel latihan drill diperoleh nilai signifikansi  $0,018 < 0,05$ , ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh model latihan *jack pralon half* dan *jack pralon high* terhadap hasil *shooting petanque*. Pada variabel konsentrasi\*latihan drill diperoleh nilai signifikansi  $0,038 < 0,05$ , ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara latihan drill dan konsentrasi terhadap *hasil shooting petanque*.

Adanya interaksi pada latihan drill dan tingkat konsentrasi, maka dilakukannya uji lanjut komparansi ANOVA dua jalur untuk mengetahui signifikansi antar kelompok dapat dilihat pada tabel berikut.

## **PEMBAHASAN**

### **Perbedaan Pengaruh Latihan Drill Jack Pralon Half dan Jack Pralon High Terhadap Hasil *Shooting* petanque**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan *jack pralon half* dan *jack pralon high* terhadap hasil *shooting petanque* pada atlet UKM petanque UNNES. Hasil analisis varians menunjukkan bahwa nilai  $F_{hitung} = 6.099$ , sedangkan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh sebesar 2.87. Nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan *jack pralon half* dan *jack pralon high* terhadap hasil *shooting petanque* pada atlet UKM petanque UNNES.

Dari hasil penelitian terdapat perbedaan pengaruh antara *jack pralon half* dan *jack pralon high* terhadap hasil *shooting* hal ini juga sesuai dengan penelitian Santosa et al. (2023), bahwa latihan menggunakan penghalang lebih baik pengaruhnya dari pada latihan tanpa penghalang terhadap peningkatan ketepatan *shooting* jarak 8 meter pada siswa ekstrakurikuler petanque SMA muhammadiyah 1 karanganyar. Latihan *shooting* dengan menggunakan inovasi penghalang memiliki kelebihan dalam melatih akurasi dan kestabilan lemparan parabol ke target (Setyawan et al., 2023). Menurut pengamatan, peneliti memiliki asumsi bahwa *jack pralon high* lebih baik digunakan pada program jarak panjang dibandingkan *jack pralon half* yang ketinggiannya ideal dari sasaran sehingga dapat digunakan pada jarak pendek maupun panjang. Penelitian Cahyono & Nurkholis, (2018); Irawan et al., (2019) bahwa ketinggian bola maksimal yang ideal pada *shooting* jarak 7 meter ialah 1,45 - 1,64 meter untuk menghasilkan bola yang langsung mengarah kearah taget tanpa harus menyentuh medan lain terlebih dahulu. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwasanya postur tubuh juga mempengaruhi ketinggian lemparan bola.

### **Perbedaan Pengaruh Antara Konsentrasi Tinggi dan Konsentrasi Rendah Terhadap Hasil *Shooting* petanque.**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap hasil *shooting petanque* pada atlet UKM petanque UNNES. Hasil analisis varians menunjukkan bahwa nilai  $F_{hitung} = 26.492$ , sedangkan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh sebesar 2.87. Nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh antara konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap hasil *shooting petanque* pada atlet UKM petanque UNNES.

Olahraga petanque termasuk keterampilan tertutup (*closed skill*). Olahraga *closed skill* merupakan olahraga yang performanya tidak terlalu bergantung pada lingkungan dan gerakannya mengikuti pola yang ditetapkan seperti halnya atletik dan berenang (Nuri et al., 2013; Al-Awamleh, 2020). Jadi konsentrasi dalam melakukan gerakan *shooting* petanque tidak dipengaruhi lawan ataupun teman, akan tetapi pada diri atlet itu sendiri. Konsentrasi yang tinggi yang dimiliki atlet tentunya sangat berpengaruh terhadap keberhasilan hasil *shooting* petanque. Dalam penelitian Pradana & Nurkholis (2019), konsentrasi memberikan kontribusi nilai yang cukup besar yaitu sebesar 26,5% sehingga konsentrasi menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan *shooting*. Untuk

meningkatkan konsentrasi, perlu adanya latihan konsentrasi pada penelitian Lubis & Permadi (2021), bahwa model latihan konsentrasi hasilnya lebih baik dari pada tanpa model latihan konsentrasi terlihat dengan nilai rata-rata *shooting* menggunakan model latihan konsentrasi hasil pretest 4,71 meningkat sebesar 13,0.

### **Perbedaan Interaksi Antara Latihan Drill dan Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting* petanque**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat interaksi latihan drill dan konsentrasi terhadap hasil *shooting petanque* pada atlet UKM petanque UNNES. Hasil analisis varians menunjukkan bahwa nilai  $F_{hitung} = 4.627$ , sedangkan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh sebesar 2.87. Nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Maka dapat terdapat interaksi latihan drill dan konsentrasi terhadap hasil *shooting petanque* pada atlet UKM petanque UNNES. Dari keempat kelompok terdapat perbedaan peningkatan pretest dan posttest diantaranya kelompok *jack* pralon half konsentrasi tinggi memiliki peningkatan hasil *shooting* sebesar  $11.4 \pm 0.76$ , kelompok *jack* pralon high konsentrasi tinggi sebesar  $5.5 \pm 0.25$ , *jack* pralon half konsentrasi rendah sebesar  $2.9 \pm 0.42$ , dan peningkatan *jack* pralon high konsentrasi rendah sebesar  $2.5 \pm 0.35$ .

Latihan ini menggunakan latihan penghalang yaitu *jack* pralon half dan *jack* pralon high, dimana kedua latihan tersebut sama-sama menggunakan penghalang pralon namun beda ketinggian. Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan hasil *shooting* game petanque dengan dua model latihan untuk pembandingan. Adanya hasil peningkatan dari kedua latihan tersebut, digunakan sebagai acuan latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil *shooting*.

Konsentrasi merupakan seseorang untuk mengarahkan perhatian pada suatu tugas tanpa terganggu oleh rangsangan internal maupun eksternal, dan eksekusi berkaitan dengan dimensi yang luas dan fokus pada tugas tertentu (Evgeny et al., 2022). Konsentrasi memiliki peran penting terhadap hasil *shooting petanque*. Adanya konsentrasi yang tinggi maka ketepatan lemparan *shooting* juga akan baik. Dalam literatur olahraga, konsentrasi sangat berpengaruh terhadap fokus visual atau kinerja secara positif (Uludağ et al., 2021). Konsentrasi yang rendah pada pemain saat melakukan *shooting petanque*, semakin tidak tepat tembakan yang dihasilkan, begitupun sebaliknya (Gustian, 2016). Memberikan perlakuan latihan sesuai tingkat konsentrasi atlet sangat mudah dalam menganalisis atlet itu sendiri.

### **SIMPULAN**

Kesimpulan penelitian: Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan drill *jack* pralon half dan *jack* pralon high terhadap hasil *shooting* petanque; Terdapat perbedaan pengaruh antara konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap hasil *shooting*; Terdapat interaksi latihan drill dan tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting* petanque, konsentrasi tinggi dengan latihan *jack* pralon half lebih baik terhadap hasil *shooting* petanque.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 391–395.
- Al-Awamleh, A. (2020). The Effects of Open and Closed Skills on Athletes' Attention Types. *American International Journal of Contemporary Research*, 10(2), 23–

30. <https://doi.org/10.30845/aijcr.v10n2p4>
- Amalia, B., Nurkholis, & Sulistyarto, S. (2019). Faktor Fisik Dan Psikologis Prestasi Cabang Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 4(2), 309–317.
- Cahyono, R. E., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing dan Release *Shooting Carreau* Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–5.
- Evgeny, C., Aleksandr, E., Yerlan, S., Larisa, R., & Alina, E. (2022). The effect of individual parameters of mental health on the level of night sleep among female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1804–1809. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07225>
- Fadli, A. A., Maliki, O., & Royana, Ibnu Fatkh. (2022). Pengaruh Latihan Drill *Shooting* Dengan Target One Ball and. *Journal STAND: Sports and Development*, 3(1), 41–48.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo71019>
- Hermawan, I. (2012). *Gerak dasar permainan olahraga petanque*. Deputi Pemberdayaan olahraga, Kemenpora. <https://doi.org/https://coachiwan.files.wordpress.com/2012/11/gerak-dasar-permainanpetanque%0A-1.pdf>.
- Irawan, F. A., Fajar, D., Permana, W., Akromawati, H. R., & Yang-tian, H. (2019). Biomechanical Analysis of Concentration and Coordination on The Accuracy in Petanque *Shooting*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(2), 96–100.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 1–9. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/download/912/537>
- Juhanis, B. B., & Nur, M. (2017). Pelatihan Teknik Dasar dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 137–141. <http://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/7816>
- Kharim, M. A., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque. *Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–6.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Game Atlet Petanque Undikma. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2), 632–637. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.2005>
- Nuri, L., Shadmehr, A., Ghotbi, N., & Attarbashi Moghadam, B. (2013). Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 431–436. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.738712>
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6139/5439>
- O'Connor, D., Gardner, L., Larkin, P., Pope, A., & Williams, A. M. (2020). Positive youth development and gender differences in high performance sport. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1399–1407.

- <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1698001>
- Pelana, R., Hanif, A. S., & Saleh, C. I. (2020). *Teknik dasar bermain petanque*. [https://doi.org/ISBN: 978-623-231-303-3](https://doi.org/ISBN:978-623-231-303-3)
- Pradana, S. W. K. C., & Nurkholis. (2019). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 88–100.
- Rizal, R. M., Asmawi, M., Lubis, J., & History, A. (2020). Petanque: Mental Training and Kinesthetic Perception of *Shooting Accuracy*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(3), 185–191.
- Rony, M. R., Asmawi, M., & Lubis, J. (2021). Petanque: Mental Imagery and *Shooting Accuracy*. *Proceedings of the 4th International Conference on Sports Sciences and Health (ICSSH 2020)*, 36(Icssh 2020), 35–37. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.005>
- Saleh, C. I. (2012). *Aturan Petanque*. Pengurus Besar FOPI.
- Samsudin, N. A., & Low, J. F. L. (2018). The effects of different focus of attention on throwing skills among autistic spectrum disorder children. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 9(6S), 1312. <https://doi.org/10.4314/jfas.v9i6s.96>
- Setyawan, O. J., Izzuddin, D. A., & Setiawan, M. A. (2023). Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting Game* Jarak 8 Meter Atlet Petanque Kabupaten Brebes. *Agustus*, 4(2), 2723–584.
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(1), 48–59. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Sinaga, friska sari gracia, & Ibrahim. (2019). Analysis Biomechanics Pointing Dan *Shooting* Petanque Pada Atlet Tc PON XX Papua. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 66–75. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so66>
- Souef, G. (2015). *The Winning Trajectory: Petanque Training and Technique*. Copymedia.
- Syahwira, I., Junaidi, S., Hidayah, T., Sumartiningsih, S., & Rahayiu, S. (2022). Exercises for wrist flexibility, arm power, concentration and *shooting* results on petanque. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(3), 706–715. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2410>
- Teguh Santosa, Yudi Karisma Sari, & Alan Anang Dewanto Priharsono. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Ketepatan *Shooting* Jarak 8 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Petanque Sma Muhammadiyah 1 Karanganyar. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 120–132. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2480>
- Uludağ, S., Dorak, F., Vurgun, N., Yüzbaşıoğlu, Y., & Ateş, E. (2021). Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1761–1768. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04223>
- Yusuf, M. J., & Irawadi, H. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 1(2), 831–839. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.388>