

PENULISAN NASKAH PUBLIKASI

JUARA 1 DAN 2 NOMOR DOUBLE MAN DAN BEREGU PUTRA CABANG OLAHRAGA PETANQUE PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2025

Naufal Pramuditya Ardhana¹, Mega Widya Putri²

Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi teknik dasar olahraga petanque, khususnya pointing dan shooting, terhadap peningkatan prestasi atlet pada event Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2025. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan observasi terhadap program latihan, proses seleksi atlet, training center, dan pelaksanaan pertandingan selama persiapan menuju POMNAS. Subjek penelitian adalah atlet UKM Petanque Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang mengikuti seleksi dan pemusatan latihan Provinsi Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang terprogram, penguatan teknik dasar, latihan fisik, serta pembinaan mental memberikan pengaruh terhadap peningkatan performa atlet dalam pertandingan. Selain itu, kegiatan training center dan sparing partner mampu meningkatkan kerja sama tim, konsistensi permainan, dan kesiapan atlet menghadapi kompetisi tingkat nasional. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan berperan penting dalam meningkatkan prestasi olahraga petanque pada tingkat mahasiswa.

Kata Kunci: Petanque, Prestasi Olahraga, POMNAS Tahun 2025

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kualitas hidup manusia. Selain berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan, olahraga juga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter, pengembangan mental, dan peningkatan prestasi. Dalam perkembangan olahraga modern, pembinaan prestasi menjadi salah satu fokus utama untuk menghasilkan atlet yang mampu bersaing pada tingkat regional, nasional, maupun internasional.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah petanque. Petanque merupakan olahraga yang berasal dari Prancis dan dimainkan dengan cara melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu atau boka. Cabang olahraga ini membutuhkan tingkat konsentrasi, akurasi, koordinasi, dan kontrol emosi yang tinggi. Teknik dasar dalam olahraga petanque terdiri dari pointing dan shooting yang menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan permainan.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) merupakan ajang kompetisi olahraga mahasiswa tingkat nasional yang menjadi wadah pembinaan atlet mahasiswa di Indonesia. Event ini tidak hanya menjadi sarana kompetisi, tetapi juga sebagai media pengembangan prestasi dan evaluasi hasil pembinaan olahraga di perguruan tinggi. Dalam persiapan menuju POMNAS, atlet memerlukan program latihan yang sistematis, terarah, dan berkesinambungan agar mampu mencapai performa maksimal.

Berdasarkan pengalaman penulis selama mengikuti proses seleksi, training center, dan pertandingan pada cabang olahraga petanque, terlihat bahwa latihan teknik dasar, latihan fisik, strategi permainan, dan kesiapan mental memiliki pengaruh besar terhadap hasil pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembinaan serta kontribusi teknik pointing dan shooting terhadap peningkatan prestasi atlet petanque pada event POMNAS Tahun 2025.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Penelitian dilakukan melalui observasi terhadap program latihan, proses seleksi atlet, training center, serta pelaksanaan pertandingan cabang olahraga petanque pada event POMNAS Tahun 2025.

Subjek penelitian adalah atlet UKM Petanque Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang mengikuti rangkaian seleksi dan pemusatan latihan Provinsi Jawa Tengah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan studi pustaka terkait olahraga petanque dan pembinaan prestasi olahraga.

Tahapan penelitian meliputi:

1. Observasi program latihan teknik pointing dan shooting.
2. Pengamatan proses seleksi atlet menuju POMNAS.
3. Dokumentasi kegiatan training center dan sparing partner.
4. Analisis hasil pertandingan pada event POMPROV dan POMNAS.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui pengaruh program pembinaan terhadap peningkatan performa atlet.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Program latihan dan seleksi atlet yang dilaksanakan sebelum event POMPROV dan POMNAS difokuskan pada penguatan teknik dasar pointing dan shooting. Atlet diberikan latihan repetisi lemparan secara rutin untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi permainan. Selain latihan teknik, atlet juga diberikan latihan fisik berupa push up, sit up, squat thrust, dan latihan daya tahan tubuh.

Selama proses seleksi, pelatih melakukan evaluasi terhadap kemampuan teknik, strategi permainan, kerja sama tim, dan mental bertanding atlet. Program latihan yang dilakukan secara bertahap terbukti mampu meningkatkan kesiapan atlet menghadapi pertandingan.

Training Center dan Sparing Partner dilaksanakan selama kurang lebih 20 hari

sebagai bentuk persiapan menghadapi POMNAS Tahun 2025. Dalam kegiatan ini atlet menjalani program latihan sesuai spesialisasi masing-masing, yaitu teknik pointing maupun shooting.

Selain latihan teknik, tim juga melaksanakan sparing partner dengan beberapa tim petanque di wilayah Jawa Tengah. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengalaman bertanding, evaluasi strategi permainan, dan memperkuat chemistry antar atlet.

Pada event Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi (POMPROV), penulis mengikuti beberapa nomor pertandingan, yaitu Single Man, Double Mix, Triple Man, dan Triple Mix A. Hasil terbaik diperoleh pada nomor Triple Mix A dengan meraih medali emas. Sedangkan pada saat event POMNAS Penulis berhasil mendapatkan Medali Emas dan Medali Perak pada nomor pertandingan Double Man dan Beregu Putra.

Prestasi tersebut menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur, kesiapan mental, serta kerja sama tim memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan atlet dalam pertandingan. Selain itu, pengalaman bertanding dan evaluasi selama training center membantu atlet meningkatkan performa saat kompetisi berlangsung.

Pembinaan olahraga petanque membutuhkan proses latihan yang berkelanjutan dan terarah. Teknik pointing dan shooting merupakan komponen utama yang menentukan keberhasilan atlet dalam pertandingan. Atlet yang memiliki kemampuan teknik yang baik serta mental bertanding yang kuat cenderung mampu tampil lebih konsisten.

Kegiatan training center, latihan fisik, dan sparing partner juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas permainan atlet. Dengan adanya pembinaan yang sistematis, atlet mampu meningkatkan kemampuan individu maupun kerja sama tim sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa program latihan teknik pointing dan shooting, latihan fisik, serta training center memiliki kontribusi terhadap peningkatan prestasi atlet petanque pada event POMNAS Tahun 2025. Pembinaan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan mampu meningkatkan kemampuan teknik, kesiapan mental, dan kerja sama tim atlet.

Saran

1. Program latihan perlu dilakukan secara konsisten dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan atlet.
2. Kegiatan sparing partner perlu ditingkatkan agar atlet memperoleh pengalaman bertanding yang lebih banyak.
3. Dukungan fasilitas dan pembinaan dari Universitas dan program studi pendidikan maupun organisasi olahraga perlu terus ditingkatkan guna menunjang prestasi para atlet olahraga.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, pelatih, rekan atlet, keluarga serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses latihan, seleksi, training center, dan pelaksanaan event POMNAS Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman et al. (2024). Pembinaan olahraga prestasi di Indonesia.
- Al Bhaikhaqy et al. (2022). Teknik dasar olahraga petanque.
- Duli & Lauh. (2024). Olahraga rekreasi dalam kehidupan masyarakat.
- Febriyanto et al. (2025). Teknik shooting pada olahraga petanque.
- Ismail & Mia Kusumawati. (2025). Sejarah dan perkembangan olahraga petanque.
- Rambe. (2025). Olahraga prestasi dan pengembangannya.
- Rasyono & Setiowati. (2021). Akurasi teknik dalam olahraga petanque.
- Rizqi et al. (2025). Teknik pointing dan shooting dalam petanque.