



M. Nur. Alif<sup>1</sup>  
 Juhanis<sup>2</sup>  
 Hikmad Hakim<sup>3</sup>  
 Muh. Adnan Hudain<sup>4</sup>  
 Muhammad Ishak<sup>5</sup>

## PENGARUH LATIHAN DUMBBELL WRIST CURL TERHADAP KEMAMPUAN POINTING ATLET SPARTA PETANQUE CLUB

### Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan dumbbell wrist curl, sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan pointing. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Sparta Petanque Club, sedangkan sampelnya adalah atlet Sparta Petanque Club dengan jumlah 20 orang, penarikan sampel dengan teknik total sampling. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan perlakuan latihan dumbbell wrist curl dan tes kemampuan pointing pada olahraga petanque. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t yaitu paired sample t test dengan taraf signifikan 95% dengan bantuan SPSS Windows Release 21. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai t hitung  $16.746 > t$  tabel 2.093 dan nilai signifikan  $0.000 < \alpha = 0.05$ . dengan hasil persentase 58.90% hasil tersebut diartikan Ha: diterima dan Ho: di tolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club. Pengaruh latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club sebesar 58.90%.

**Kata Kunci:** Dumbbell Wrist Curl, Pointing

### Abstract

This study is a quantitative research with an experimental research approach aimed at determining the influence of dumbbell wrist curl training on the pointing ability of Sparta Petanque Club athletes. The independent variable in this study is dumbbell wrist curl training, while the dependent variable is pointing ability. The population of this study is all athletes of Sparta Petanque Club, with a sample of 20 athletes selected using total sampling technique. Data were collected by providing dumbbell wrist curl training treatment and pointing ability test in petanque sport. Data analysis technique used paired sample t-test analysis with a significance level of 95% using SPSS Windows Release 21. Based on the research results, the obtained t-value is  $16.746 > t$ -table 2.093 and the significance value is  $0.000 < \alpha = 0.05$ . with a percentage result of 58.90%, which means Ha: accepted and Ho: rejected, thus it can be concluded that there is a significant influence of dumbbell wrist curl training on the pointing ability of Sparta Petanque Club athletes. The effect of dumbbell wrist curl training on the pointing ability of Sparta Petanque Club athletes is 58.90%.

**Keywords:** Dumbbell Wrist Curl, Pointing.

### PENDAHULUAN

Petanque adalah jenis permainan bola di mana tujuannya adalah melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack. Kita harus menggunakan kedua kaki di dalam lingkaran kecil (Pratiwi, 2019). Dalam olahraga petanque terdapat beberapa jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet yaitu teknik shooting dan pointing. Teknik shooting adalah jenis lemparan dengan cara menghantarkan bola dengan tujuan untuk menjauhkan bosu lawan dari boka sejauh mungkin, ada 3 teknik dalam melakukan shooting yaitu, Shot on the iron (pukulan pada bosu), Short shot (pukulan pendek) dan Ground shot (pukulan mendarat), sedangkan teknik pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan petanque. Pointing dapat dilakukan dengan cara jongkok maupun

<sup>1,2,3,4,5</sup>Progam Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Fakultas, Universitas Negeri Makassar  
 email : alifjanuddin@gmail.com

berdiri, ada 3 jenis teknik dalam melakukan pointing diantaranya, roll (lemparan menggelinding), soft lob (lemparan setengah tinggi), dan High lob (lemparan tinggi) (Badaru et al., 2021).

Petanque adalah jenis permainan boules di mana pemain berusaha melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack, dengan kaki yang dilingkarkan. Permainan ini dimainkan di pasir, rerumputan, atau permukaan tanah lain (Wijaya, 2021). Olahraga dilakukan secara teratur dan sistematis berdasarkan prinsip latihan dengan tujuannya untuk meningkatkan kebugaran fisik (Hakim, 2020). Pertandingan petanque peralatan yang digunakan harus memenuhi syarat internasional dan dibuat oleh manufaktur resmi organisasi dunia olahraga petanque, syarat ini meliputi berat bola, ukuran tangan, bahan material, merek dan nomor seri (Juhanis et al., 2019)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan, karena usia atlet berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap atlet (Mahmud et al., 2022). Latihan dengan bantuan beban merupakan salah satu acuan dalam setiap sesi latihan dikarenakan latihan beban juga berpengaruh pada peningkatan kondisi fisik atlet. Beban dapat diartikan dalam jumlah perkilogram atau dengan waktu serta yang lainnya, sehingga latihan pembebanan sangatlah penting dalam proses latihan itu sendiri (Chan, 2012). Olahraga petanque adalah suatu bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang di sebut jack/boka dan kaki harus berada di lingkaran kecil (Ramdan Pelana, 2016).

Latihan dumbbell wrist curl adalah gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang untuk meningkatkan kelentukan pergelangan tangan dan jari-jari. Ini dapat dilakukan dengan dumbbell, es-bar, straight bar, atau cabel. Pada straight bar posisi telapak tangan juga ada dua macam yaitu menghadap kedepan atau kebelakang. Pada latihan menggunakan dumbbell dan cable dapat dilakukan dengan satu tangan (Rahmansyah et al., 2020). Jenis latihan dumbbell wrist curl akan sangat bermanfaat bagi yang ingin melatih otot pergelangan tangan (Juniansyah et al., 2023)

Weight trening (latihan beban) adalah latihan-latihan yang sistematis yang bebannya hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, menguatkan otot-otot menghindari ketidakseimbangan dalam otot, dan prestasi dalam suatu cabang olahraga (Harsono, 2018)

Ciri-ciri utama beban latihan meliputi Intensitas adalah kesanggupan, keseriusan dalam berlatih dan pelaksanaannya benar dan tepat. Tingkat intensitas latihan itu dapat dibagi: super maksimal = lebih dari 100% umpama 102-110%, maksimal = 100%, sub maksimal = 80% - 90%, medium = 60% - 70%, low 59% kebawah. Volume adalah jumlah beban yang dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beban latihan, waktu dan berat beban. Durasi adalah lamnya waktu pemberian beban selama latihan waktu total dikurangi waktu istirahat. Densitas adalah sering melakukan pengulangan pada setiap set atau elemen latihan sesuai dengan masa recoveri yang diberikan. Frekuensi adalah cepat dan lambatnya suatu latihan dikerjakan pada tiap-tiap set maupun elemen latihan, beberapa kali latihan tiap minggu seperti tiga kali seminggu, empat kali seminggu, lima kali seminggu dan enam kali seminggu. Volume adalah sifat yang berirama dengan irama latihan, tinggi rendahnya tempo latihan, berat ringannya suatu latihan (Saharullah, 2019)

Rumusan masalah penelitian ini apakah ada Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist Curl Terhadap Kemampuan Pointing Atlet Sparta Petanque Club. Tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah: Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist Curl Terhadap Kemampuan Pointing Atlet Sparta Petanque Club. Manfaat penelitian sebagai sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan model latihan yang sangat berguna pada cabang olahraga petanque.

## **METODE**

Penelitian Eksperimen mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor atau lebih yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Santoso, 2021). Penelitian eksperimen digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2017). Rancangan penelitian menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Pada desain,

ada pretest dan posttest untuk mengetahui hasil perlakuan dengan lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2017)

Populasi adalah sekelompok sesuatu yang menjadi minat peneliti dimana dari kelompok itulah bisa dilakukan penganggapan umum (generalisasi) atas hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2017)

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan metode sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi : dumbbell, boule/bosi, jack/boka, circle/lingkaran, meteran, formulir instrument tes, kapur atau sejenisnya dan alat tulis. Analisis data menggunakan SPSS 22 dengan uji prasyarat uji normalitas serta uji lanjut yaitu uji hipotesis (Viera Valencia, 2019).



Gambar 1. Instrumen tes pointing  
Sumber : (Ramdan Pelana, 2019)

Keterangan : Pointing dengan landing melewati garis, Jarak circle ke boka 8 meter, garis pembatas landing ke boka 1,5 meter. 6 Kali lemparan



Gambar 2. Instrumen tes pointing  
Sumber : (Ramdan Pelana, 2019)

Pointing dengan landing di lingkaran. Jarak circle ke boka 8 meter, lingkaran landing ke boka 1,5 meter. 6 Kali lemparan. Total 30 Poin

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil deskriptif statistik

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_test kemampuan pointing	20	10	21	14.85	2.943
Post_test kemampuan pointing	20	19	30	23.60	3.545

Hasil pre test latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing menunjukkan bahwa nilai minimum sebesar 10 poin dengan nilai maksimum 21 poin dan rata-rata sebesar 14.85 poin dengan standar deviasi 2.943 poin. (2) Hasil post test latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing menunjukkan bahwa nilai minimum sebesar 19 poin dengan nilai maksimum 30 poin dan rata-rata sebesar 23.60 poin dengan standar deviasi 3.545 poin.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	S-W	Sig.	$\alpha$	Keterangan
Pre Test kemampuan pointing	0.965	0.645	0.05	Normal
Post Test kemampuan pointing	0.926	0.131	0,05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai probabilitas (Sig.) > 0.05, maka data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji homogenitas varians

Data	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Nilai Pre test-Post test	0.956	0.334	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai pretest-posttest sig. probabilitas 0.334 > 0,05 sehingga data bersifat homogen.

Tabel 4. Uji-t pretest dan posttest

Kelompok	Ratarata	t-test for Equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
Pre_test	14.85	16.746	2.093	0.000	8.75	58.9%
Post_test	23.60					

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 16.7466 dan t tabel 2.093 (df 19;0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 16.7466 > t tabel 2.093, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club”, diterima.

Analisis data menunjukkan bahwa sampel yang diteliti mengalami peningkatan yang signifikan. Kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club sangat dipengaruhi oleh teknik latihan dumbbell wrist curl. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dumbbell wrist curl dapat digunakan untuk meningkatkan hasil kemampuan pointing, dapat dilihat dari adanya peningkatan dari pre-test ke post-test setelah diberi perlakuan latihan dumbbell wrist curl.

Hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing pada atlet Sparta Petanque Club. Sampel yang diberikan perlakuan berupa latihan dumbbell wrist curl lebih meningkatkan kemampuan pointingnya dibandingkan dengan sampel yang sebelumnya tidak diberikan perlakuan berupa latihan dumbbell wrist curl. Dilihat dari hasil deskriptif data mulai dari pre-test dan post-test kemampuan pointing, dimana nilai terendah pada pre-test adalah 10 poin yang diraih oleh Fahri, selanjutnya nilai tertinggi 21 poin yang diraih oleh Sahib dan nilai rata-rata 14.85, kemudian pada post-test nilai terendah 19 poin yang diraih oleh Fahri, nilai tertinggi 30 poin yang diraih oleh Sahib dan nilai rata-rata 23.60, setelah mendapatkan hasil deskriptif data mulai dari nilai terendah, nilai tertinggi dan nilai rata-rata, selanjutnya peneliti menguji normalitas data dari hasil penelitiannya, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai probabilitas Sig > 0.05 dan hasil probabilitas pre-test 0.645 > 0.05 dan post-test 0.131 > 0.05, berdasarkan dari hasil tersebut maka data dinyatakan berdistribusi normal. Uji-t dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi ada pengaruh yang signifikan dari latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club, hasil uji-t pada penelitian ini yaitu membandingkan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club, dimana nilai rata-rata pre-test 14.85 dan nilai rata-rata post-test 23.60, dimana perbandingan nilai sebanyak 8.75 dengan persentase kenaikan nilai sebesar 58%. Berdasarkan dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club.

Kelebihan metode latihan dumbbell wrist curl berubah-ubah beratnya adalah adanya peluang untuk penguasaan teknik keterampilan gerak yang dilatihkan. Dalam hal ini adalah latihan dumbbell wrist curl berat berubah-ubah, dengan demikian membuat seorang atlet akan menampilkan kemampuan terbaiknya dan mempunyai pengembangan teknik petanque sehingga dapat meningkatkan akurasi atau ketepatan. Selain itu metode latihan dumbbell wrist curl berat berubah-ubah menuntut atlet untuk lebih terampil karena jarak lemparan ketarget selalu berubah-ubah. Selain itu latihan dumbbell wrist curl ini dapat meningkatkan kondisi fisik atlet terutama pada kekuatan lengan bagian bawah, karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi

akurasi dari lemparan pointing mulai pegangan bola, posisi siap, ayunan kebelakang, melepaskan bola, konsentrasi, serta mengatur titik tinggi bola, berdasarkan dari pengamatan peneliti bahwa pada saat melepaskan bola perlu adanya kekuatan dan kelentukan pada lengan bagian bawah sehingga atlet dapat mengatur titik tinggi bola serta memberikan tekanan dan putaran pada bola, dimana putaran atau spin pada bola akan mempengaruhi laju dan lintasan gerak bola, bola yang melaju tanpa spin, gerakan di udaranya tidak stabil (mengambang/floating, goyang, tidak kokoh/tumble), bola yang melaju dengan spin yang tidak terlalu cepat, gerakannya di udara satabil, arahnya tetap dan bola yang melaju dengan spin yang cepat sekali akan terjadi efek gerak dan mengubah arah bola (efek bernouille) (I Nyoman Sudarmada. I Made Kusuma Wijaya, 2015).

Kemampuan untuk menggunakan teknik petanque dasar dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan atlet kehilangan kemampuan pointing adalah penguasaan teknik pointing yang buruk atau kejenuhan yang disebabkan oleh terlalu banyak latihan di arena dengan metode latihan yang kurang bervariasi. Oleh karena itu, jika pelatih ingin meningkatkan kemampuan pointing atlet mereka, mereka harus dapat membuat program latihan yang dapat mengurangi rasa jenuh atlet selama latihan. Latihan pembinaan untuk teknik pointing harus didasarkan pada teknik dasar petanque, masih ada beberapa atlet yang tidak tahu cara mengarahkan lemparan, yang mengarah pada akurasi pointing yang buruk. Ini karena atlet tidak tahu bagaimana menempatkan titik jatuh bola besi.

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan dumbbell wrist curl terhadap kemampuan pointing atlet Sparta Petanque Club.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badaru, B., Rachmat Kasmad, M., Juhanis, J., & Anwar, N. I. (2021). Effect of Accuracy and Muscle Strength Training on the Result of Shooting Throws in Petanque. *Jurnal Maempo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 56. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1213>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Hakim, H. (2020). Pengaruh Latihan Raket Berbeban Dan Latihan Dumbel Swing Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Dan Backhand Dalam Permainan Tenis Lapangan. 3, 145–151.
- Harsono. (2018). LATIHAN KONDISI FISIK (Pipih Latifah (ed.); Pertama). PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- I Nyoman Sudarmada. I Made Kusuma Wijaya. (2015). BIOMEKANIKA OLAHRAGA (Pertama). GRAHA ILMU.
- Juhanis, Benny, B., & Nur, M. (2019). Pelatihan teknik dasar dan sosialisasi peraturan permainan olahraga Petanque pada mahasiswa FIK UNM Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar*, 137–141.
- Juniansyah, H., Hartati, H., & Usra, M. (2023). Pengaruh Kombinasi Latihan Dumbbell Wrist Curl Dan Maryland 5 Spot Shooting Drill Terhadap Hasil 3 Point Shooting. *Dharmas Education Journal (DE\_Journal)*, 4(2), 362–368. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i2.1033>
- Mahmud, M. B. B., Hasan, M. S., & Muslim. (2022). Pengaruh Latihan Wrist Curl dan Latihan Skipping Rope Terhadap kemampuan Tembakan Bebas Dalam Permainan Bolabasket Pada Klub Siswa Ekstrakurikuler SMA 1 Sidrap. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 25–30. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/5>
- Pratiwi, O. (2019). Modifikasi Bola Petanque (BOKAVIA) Dengan Media Kayu Untuk Anak Usia 8-10 Tahun di Kabupaten Jepara. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Universitas Negeri Semarang*, 10(1), 23–27.
- Rahmansyah, R. A., Lubis, M. R., & Mulyani, S. E. (2020). Latihan Dumbell Wrist Curl Dan Latihan Medicine Ball Chest Pass Dapat Meningkatkan Kemampuan Shooting Pada Atlet Bhayangkara Basket Club Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 26–31.

- Ramdan Pelana. (2016). Hubungan Kekuatan otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque. *Prodising Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 116–127.
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeleatihan*.
- Santoso, D. (2021). Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri. *Repository.Radenfatah.Ac.Id, Mi*, 1–72.
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (25th ed.). Alfabeta. [www.cvalfabeta.com](http://www.cvalfabeta.com)
- Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2019). Petunjuk Praktikum Normalitas & Homogenitas Data Dengan SPSS. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2).
- Wijaya. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau. 1–62. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/12176>