

ABSTRAK

M. Aliy Dzakwan. 2025. “ **Pengaruh Latihan Variasi *Drill* Terhadap Hasil *Pointing* Atlet Petanque Club MTS Negeri 7 Batanghari**”.
Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP
Universitas Jambi, Pembimbing (I) Prof. Dr. Drs. Sukendro,
M.Kes AIFO (II) Anggarawan Janur Putra, S.Pd.,M.Pd

Kata kunci: *Latihan Variasi Drill, Hasil Pointing Atlet Petanque*

Berdasarkan hasil observasi, club petanque MTS Negeri 7 Batanghari beranggotakan 15 orang, dalam pelaksanaan *pointing*, bosi yang di belum dapat mendekati bosi lawan, pada saat melakukan gerakan posisi yang di gunakan menggunakan posisi jongkok tetapi gerakan dilakukan membutuhkan keterampilan yang baik agar hasil *pointing* memperoleh hasil yang baik juga, selain kemampuan melakukan lemparan *pointing* keseimbangan juga dibutuhkan, jadi unsure unsure dalam melakukan *pointing* belum di miliki oleh anggota club petanque MTS Negeri 7 Batanghari secara menyeluruh, kemudian hasil keterangan pelatih tersebut bahwa di Club Petanque MTS Negeri 7 Batanghari masih terlihat beberapa atlet belum maksimal saat melakukan *pointing*, dan kurangnya variasi latihan sehingga tidak mendapatkan hasil *pointing* yang maksimal. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin memberikan suatu variasi latihan guna meningkatkan hasil *pointing* atlet dengan latihan *drill* berjarak.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh latihan variasi *drill* terhadap hasil *pointing* atlet petanque Club MTS Negeri 7 Batanghari.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group pretest-posttest Design*, sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling atlet petanque Club MTS Negeri 7 Batanghari yang berjumlah 15 atlet.

Hasil tes yang diperoleh dari tes awal *pointing* atlet petanque diperoleh rata-rata sebesar 28.07 standar deviasi 5.284 dengan kemampuan *pointing* terbaik mendapat skor 38 dan kemampuan *pointing* terendah mendapat skor 20, tes akhir *pointing* atlet petanque diperoleh rata-rata 42.20 Standar Deviasi 4.648 dengan kemampuan kemampuan *pointing* terendah 31 dan kemampuan kemampuan *pointing* terbaik 48, hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data *pre test* dan *post test* $0,200 > 0,05$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data *pre test* dan *post test* berdistribusi normal, data yang diperoleh nilai signifikan $(0.601) > (0,05)$ maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 14.349 > 1.753 t_{tabel}$.

Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan variasi *drill* terhadap hasil *pointing* Atlet Petanque Club MTS Negeri 7 Batanghari.