

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP
KETEPATAN SHOOTING BOLA PETANQUE PADA ATLET
UKM PETANQUE STKIP BBG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh :

**SUPANDRI
NIM. 1511040046**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Supandri
NIM : 1511040046
Program Studi : Pendidikan Penjas
Judul Skripsi : Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shoting Bola Petanque Pada Atlit Ukm STKIP BBG

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

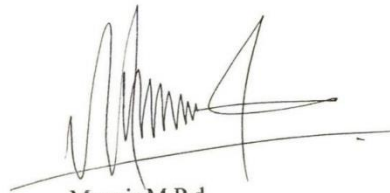
Banda Aceh, 07 Agustus 2020

Pembimbing I,

pembimbing II,

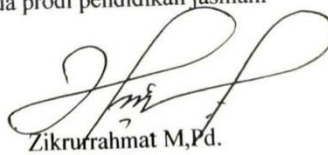


Tuti Sarwita M,P.d
NIDN. 1308028708



Munzir M,P.d
NIDN. 1301018301

Mengetahui,
ketua prodi pendidikan jasmani



Zikurrahmat M,Pd.
NIDN.0131078402

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	01
1.2 Identifikasi Masalah	06
1.3 Pembatasan Masalah	06
1.4 Rumusan Masalah	07
1.5 Tujuan Penelitian.....	07
1.6 Manfaat Penelitian.....	08
1.6.1 Secara Teoritis.....	08
1.6.2 Manfaat Peraktik.....	08
1.7 Hipotesis	08
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teori.....	10
2.1 Pengertian <i>Petanque</i>	10
2.2.1 Sejarah Petanque.....	10
2.3 Perkembangan Petanque di Indonesia	12
2.4 Perlengkapan Petanque	12
2.5 Bola Petanque.....	12
2.6 Boka/Jack.....	13

2.7 Meteran	14
2.8 Lingkaran	14
2.9 Papan Scoring.....	14
2.10 Lapangan Petanque	15
2.11 Hakikat <i>Shooting</i>	15
2.12 Peraturan Umum Permainan Petanque	19
2.13 Keterampilan <i>Shooting</i>	19
2.14 Jenis-Jenis Permainan Petanque	20
2.13 Pengertian kelentukan.....	22
2.14 Bagian-Bagian Kelentukan	22
2.15 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan	23
2.16 Pengertian Pergelangan	23
2.2 Kajian penelitian yang relavan	24
2.3 Kerangka Berpikir	26

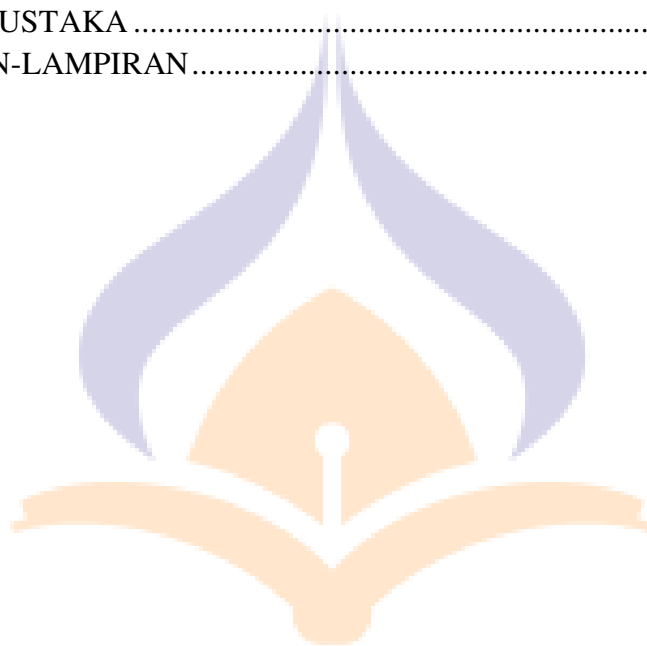
BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian.....	28
3.2 Populasi Sampel dan Penelitian	30
3.3 Sampel	30
3.4 Variabel Penelitian	31
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	32
3.5.1 Instrumen Penelitian	33
3.5.2 Shooting petanque	34
3.5.3 Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	34
3.5.4 Teknik Analisis Data	36
3.5.5 menghitung Rata-rat	36
3.5.6 Menghitung setandar deviasi (SD)	37
3.5.7 Menghitung Koefisien Korelasi	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.	39
4.1.1 Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Tangan dan Ketepatan Shooting Bola Petanque Pada Atlit Ukm Petanque STKIP BBG	40
4.2 Analisis Data Penelitian.....	42
4.2.1 Analisis Rata-rata	42
4.2.2 Analisis Standar Deviasi	42
4.2.3 Menghitung Koefisien Korelasi (X dengan Y)	44
4.3 Penguji Hipotesis.....	46
4.4 Pembahasan Penelitian	46

4.4.1 Hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan	46
4.4.2 Hubungan kelentukan ketepatan shooting petanque.....	47
4.4.3 Hubungan Kelentuan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Petanque.....	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	x
LAMPIRAN-LAMPIRAN	x



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga petanque di STKIP BBG sangatlah menonjol di kalangan masyarakat, STKIP BBG Olahraga petanque yang pertama kali yang memperkenalkan dan sekaligus mempraktekan di lapangan yang berpasir di bidang yang datar olahraga terbaru di STKIP BBG meskipun terbaru tetapi atlitnya sangat berprestasi diajang Olahraga Petanque

Olahraga petanque STKIP BBG sangatlah lemah disaat permainan shooting bola petanque kebanyakan tidak menepati sasaran yang ditujui dari pengamatan saat melakukan surve saat melakukan shooting hanya 50% maka dari itu peneliti tertarik ingin penelitian supaya ingin mengetahui hasil yang maksimal hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting bola petanque pada atlet ukm STKIP BBG

Olahraga petanque berasal dari Perancis merupakan permainan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal atau disebut *bosi*, mendekati bola target yang terbuat dari kayu atau disebut *boka*. Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di tanah keras, gravel, batu, pasir dan rumput. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Perancis. Namanya berasal dari *Les Ped Tanco* dalam dialek Provençal di bahasa Occitan, yang berarti “kaki rapat”. Federasi Internasional Petanque dunia dibawah naungan *FIPJP* (Federation Internationale de Petanque et jeu Provençal) sedangkan untuk

wilayah asia dibawah *APSBC* Association Petanque and Sport Boules Confederation (dalam Warta dkk, 2019:02).

Olahraga petanque masuk ke Indonesia sejak awal 2000-an, para ekspatriat asal Prancis yang membawaknya ke Indonesi namun masih terbatas di kalangan ekspatriat saja. Baru pada tahun 2011 ketika Indonesia menjadi tuan rumah SEA Games ke- di Jakarta – Palembang, petanque menjadi olahraga wajib. Atas upaya sukses penyelenggaraan sukses prestasi di bentuklah Federasi olahraga petanque Indonesia Fopi yang berdiri pada tanggal 11 maret 2011 Indonesia sukses dalam penyelenggaraan SEA Games XXVI/2011 Jakarta Palembang pada cabang olahraga petanque dan memiliki lapangan petanque Indonesia di area jakabaring Sport City Palembang. Federasi Olahraga Petanque Indonesia dipimpin oleh bapak Caca Isa Saleh beliau memiliki dedikasi yang sangat baik tinggi dalam perkembangan olahraga petanque di Indonesia, segala upaya di lakukan untuk mengembangkan petanque agar setelah suksesnya penyelenggaraan di SEA Games 2011 makin meluas di Indonesia. Upaya yang gigih ini menghasilkan cabang olahraga petanque di pertandingan di pekan olahraga Mahasiswa (POMNAS) ke- 14 tahun 2015 di Banda Aceh, Eksibisi pekan olahraga Nasional XIX/2016 Jawa Barat yang di pertandingkan di UNISMA Bekasi dan sedianya akan di pertandingkan sebagai cabang resmi PON XX/2020 Papua. Berdasarkan Souef (2015) dalam Agustina dan Priambodo (2017) menyatakan bahwa karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin di perbolehkan memainkan olahraga ini.

Abdurrahman mengatakan Pengurus Provinsi Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Pengprov FOPI) Aceh terbentuk pada tanggal 2 Mei 2015 melalui di lapangan petanque UNSYAH dengan Surat Keputusan Ketua Umum PB FOPI Pusat Nomor 09SK/FOPI/2015. FOPI Aceh kini telah berusia 2 tahun 4. Perkembangan petanque di aceh sangatlah berprestasi di kalangan kejuaran tingkat nasional diawali dengan diadakannya eksebisii olahraga petanque pada POMNAS XIV Aceh 2015. Eksebisii cabang olahraga petanque pada POMNAS Aceh 2015 di ikuti oleh 14 provinsi dari total 34 provinsi yang ada di Indonesia Gustopo dkk, (2017: 02).

Olahraga dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan spiritualitas dan agama yang sangat erat. Meski tidak sepopuler tema-tema utama dalam ilmu keolahragaan seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika, dan sebagainya, cabang ilmu keolahragaan yang mengkaji olahraga dari perspektif spiritualitas dan agama ini mulai berkembang. Sejumlah artikel penelitian mulai mengangkat topik tersebut seperti menurut Anirotul Qoriah (2014:02)

Olahraga petanque berkembang di Aceh pada tahun 2015 di lapangan petanque UNSYAH dan puncaknya pada tahun 2016-2019 petanque Aceh sangatlah berprestasi dan tim petanque Aceh tampil sebagai juara umum prakualifikasi PON (Pra PON) setelah merai tiga medali emas, satu perak dan satu perunggu, yang di gelar di Jakarta 26-31 Agustus 2019. Tiga medali emas Aceh dipersembahkan. Rani amelia yang bermain di nomor single women, Novi lidia Isdarianti/Rani amelia (double women), Novi lidia Isdarianti/Rani

amelia/Agusmaulizardi di nomor *tripel mix women* mendali perak dirai agus maulizar dari nomor *shooting*.

Olahraga petanque di STKIP BBG sangatlah menonjol di kalangan masyarakat, STKIP BBG Olahraga petanque yang pertama kali yang memperkenalkan dan sekaligus mempraktekan di lapangan yang berpasir di bidang yang datar olahraga terbaru di STKIP BBG meskipun terbaru tetapi atlitnya sangat berprestasi diajang olahraga petanque yang terutama pada tahun 2015 atlit STKIP BBG ikut serta bermain di ajang JURNAS Medan tahun 2015. Maka dari itu STKIP BBG terkenal di kalangan olahraga petanque di Aceh dan juga atlit petanque STKIP BBG ikut juga bermain petanque ajang POMDA di Aceh tahun 2016 mendapat kan juara 3 (tiga) nomor *tripel mens* dan di Aceh juaga ajang olahraga petanque JURNAS di Aceh tahun 2017 STKIP BBG tidak kalah saing juga dengan kampus yang lain mengikut sertakan berlaga di lapangan petanque dengan ajang POMDA di Aceh tahun 2019 dari 7 (tujuh) nomor *shooting, double mens, double mix, double mix mens, triple mens, triple mix, triple mix womens* . haya nomor *tripel* yang dapat mendapatkan juara 3 (tiga) mendali emas yang di ikuti di lapangan petanque unsyah Banda Aceh. Dalam hal ini peneliti ingin membutikan kebenaran dari teori diatas yakni dalam bidang kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil ketepatan *shooting* atlet petanque club petanque STKIP BBG ini terutama dalam teknik *shooting*, dengan ketepatan *shooting* latihan yang monoton atlet menjadi tidak serius dan merasa bosan sehingga terbentuknya hubungan kelentukan pergelangan tanga terhadap hasil ketepatan *shooting* yang dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada

dirinya. Meningkatkan hasil ketepatan atlet dalam melakukan *shooting boule to boule* perlu adanya kelentukan pergelangan tangan sehingga mendapatkan ketepatan *shooting* yang baik upaya peningkatan keseriusan dan motivasi dari para atlet itu sendiri. Maka dari itu diperlukan yang lebih efektif dan efisien agar hasil *shooting* bisa lebih baik adanya kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil ketepatan *shooting* petanque sehingga tepat pada sasaran yang di tuju saat melakukan *shooting*.

Olahraga petanque mempunyai 2 tahapan bermain yaitu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* merupakan cara untuk menghantarkan bosi sedekat mungkin dengan boka. *Shooting* merupakan cara untuk menjauhkan bosi lawan dari boka dengan membidik bosi lawan, kemudian berusaha menjatuhkan bosi kita tepat pada sasaran dan mendorongnya jauh. *Shooting* lebih banyak dilakukan dengan berdiri, karena pandangan lebih luas dan posisi lebih stabil. Souef (dalam Warta dkk, 2019:02). Shooter petanque sama dengan pencetak gol pada American Football. Mereka dipanggil kedalam permainan, melakukan pekerjaan yang sederhana serta terdefinisi dengan baik. Bagian yang paling sulit dari *Shooting* adalah pola pikir dan reaksi pemain tidak dalam posisi tertekan atau stres. Sama dengan *pointing*, *shooting* mempunyai tiga lemparan standar yang bervariasi dari keluaran, ketinggian, kekuatan dan penerapannya. Warta dKk (2019:02).

Menurut Souef (dalam Warta dkk, 2019:02) *Shooting: you have to be mentally strong to maintain a good level of shooting throughout a game or competition*. Pada saat melakukan *shooting*, kamu membutuhkan mental yang kuat untuk mempertahankan tingkat tembakan yang baik selama pertandingan

atau kompetisi. Psikologis sangat mempengaruhi saat melakukan *shooting* dan tidak ada keraguan antara kamu mengenai bola atau tidak. Ketika kamu menjatuhkan bola di belakang bola mungkin itu adalah tembakan yang bagus, namun jika gagal itulah kesulitan seorang *shooter*. Namun *shooting* lebih mudah dari pada *pointing* karena lebih kepada mekanisme gerak. Seorang *shooter* harus mampu mengatur ritme lemparan yang bagus untuk mengurangi kesalahan.

Adanya beberapa faktor fisik dan mental dalam olahraga petanque yang berpengaruh pada teknik untuk pembinaan dan penentuan program latihan yang tepat sehingga mampu mencapai target prestasi maksimal, maka penulis sebagai pelaku dalam olahraga petanque Berdasarkan uraian di atas. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Petanque Pada Atlet Ukm Petanque STKIP BBG”***

1.1 Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurang nya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan pada Atlet.
2. Waktu latihan latihan teknik yang terlalu sedikit.
3. Sesi latihan ukm STKIP BBG yang belum fokus.
4. Kurang nya variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* petanque Atlet UKM petanque STKIP BBG.
5. Kurang nya kelentukan pergelangan tangan saat melakukan ketepatan terhadap *shooting* petanque atlet ukm petanque STKIP BBG.

1.2 Pembatasan masalah

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu dilakukan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka peneliti menyimpulkan hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque pada atlet ukm petanque STKIP BBG.

1. Kurangnya kelentukan pergelangan tangan sehingga tidak dapat ketepatan saat melakukan *shooting* bola petanque pada atlet ukm petanque STKIP BBG.
2. Kurangnya variasi latihan ketepatan *shooting* bola petanque atlet ukm petanque STKIP BBG.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah :

1. Bagaimana hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque atlet ukm petanque STKIP BBG.
2. Apakah kelentukan terdapat pada ketepatan *shooting* bola petanque

1.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin di capai adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangatangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque pada atlit ukm petanque STKIP BBG

2. Untuk mengetahui ketepatan *shooting* menggunakan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque pada atlit ukm petanque STKIP BBG.

1.6 Manfaat penelitian

Dengan tercapainya penelitian diatas maka hasil penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.6.1 Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menamba wawasan di bidang olahraga dan para insan olahraga maha siswa jurusan penjas kesrek dalam mengembangkan progam latihan kemampuan komponen -komponen fisik dan dapat di gunakan sebagai acuan bagi peneliti yang lain serta dapat di jadikan sebagai salah satu acuan dalam progaram latihan yang berkaitan dengan masalah peningkatan latihan serta masalah yang timbul sehingga kedepannya olahraga petanque lebih dapat mencapai perestasi yang tinggi .

1.6.2 Manfaat Peraktis

Bagi guru olahraga pelatih dapat di gunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan meyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efesien sehingga pencapaian perestasi akan lebih baik. Dan

mengetahui seberapa besar hubungan pergelangan tangan terhadap hasil lemparan bola petanque sehingga di harapkan akan lebih meningkatkan prestasi yang akan datang.

1.7 Hipotesis

Bedasarkan jawaban sementara terhadap masalah penelitian dapat ditarik kesimpulan hipotesis :

1.Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola petanque atlet ukm petanque STKIP BBG

