

**HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN TANGAN  
TERHADAP HASIL *SHOOTING* JARAK 6 METER PADA  
UNIT KEGITAN MAHASISWA  
*PETANQUE* UNIVERSITAS BINA BANGSA  
GETSEMPENA BANDA ACEH**

**Skripsi**

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan  
memenuhi salah satu syarat kelengkapan  
akademik guna memperoleh gelar sarjana  
pendidikan  
oleh

Riyan Fajar

NIM : 1611040067



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2021**

**LEMBARAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN TANGAN TERHADAP HASIL  
SHOOTING JARAK 6 METER PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
PETANQUE UNIVERSITASBINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH**

Skripsi ini telah di setujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi pendidikan jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
UniversitasBina BangsaGetsempena

Banda Aceh, 20 Agustus 2021

Pembimbing I



Didi Yudha Pranata, M.Pd  
NIDN. 1313109001

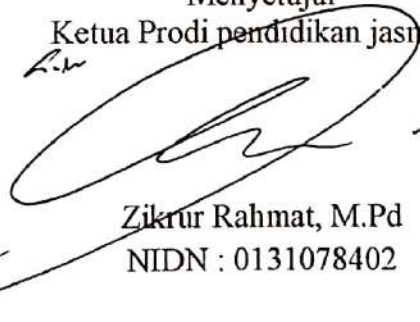
Pembimbing II



Dr. Mukhlisuddin. M.Pd  
NIDN.0116028103

Menyetujui

Ketua Prodi pendidikan jasmani



Zikriur Rahmat, M.Pd  
NIDN : 0131078402

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



**FKIP UBBG**

Dr. Mardhatillah, S.Pd.I, M.Pd  
NIDN : 1312049101

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRAK .....	ii
DAFTAR ISI .....	ii
DAFTAR TABEL .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.7 Hipotesis .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Teori .....	8
2.1.1 Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) .....	8
2.1.2 Pederasi Olahraga Petanque Indonesia .....	8
2.1.3 Hakikat Shooting .....	10
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Shooting .....	17
2.1.5 Teknik Dasar Dalam Permainan Petanque .....	19

2.1.6	Sarana Dan Prasarana Petanque .....	22
2.2	Kekuatan Genggaman Tangan .....	26
2.2.1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Genggaman Tangan .....	27
2.3	Kekuatan Dan Daya Tahan Otot .....	27
2.3.1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot .....	28
2.4	Penelitian Yang Relevan.....	30
2.5	Kerangka Berfikir.....	33
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1	Pendekatan Penelitian.....	35
3.2	Populasi Dan Sampel.....	35
3.2.1	Populasi Penelitian .....	35
3.2.2	Sampel Penelitian .....	36
3.2.3	Teknik Sampling .....	37
3.3	Variabel Penelitian .....	37
3.4	Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	38
3.5	Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1	Deskripsi Data.....	46
4.1.1	Uji Validitas Data .....	48
4.1.2	Uji Reabilitas Data.....	50
4.2	Analisis Data.....	52

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN .....	59
5.1 Kesimpulan .....	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN	

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat di pisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk meningkatkan prestasi maupun untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.

*Petanque* adalah suatu bentuk *boules* yang tujuannya melepar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut dengan *cochonnet* dan kaki harus berada dalam lingkaran kecil. Permainan ini biasanya dimainkan di tanah yang keras. Tapi dapat juga di mainkan di rerumputan atau pasir dan permukaan tanah lainnya. *Petanque* termasuk olahraga baru di Indonesia, namun *petanque* sebenarnya termasuk olahraga yang sudah lama dikenal sejak tahun 1958. Di dunia, negara-negara yang konsisten mengembangkan *petanque* adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh Prancis, negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut. Pada pesta olahraga SEA GAMES tahun 2011 di Indonesia, *petanque* sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Lazimnya cabang olahraga lainnya, *petanque* di SEA GAMES di masukan dalam kategori konsentrasi, mempunyai syarat tertentu.

*Confederation Mondiale Sport Boules* (2015: 7), *Petanque* adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan

bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk shooting.

Karakter olahraga *petanque* yakni cenderung membutuhkan akurasi dan konsentrasi saat memainkan olahraga ini, olahraga petanque bisa dimainkan siapa saja, dari anak-anak sampai orang dewasa. Ada beberapa nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga petanque seperti: triple putra putri, double putra putri, single putra putri, dan shooting putra putri. Ada 2 jenis lemparan dalam olahraga petanque yaitu pointing dan shooting.

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan petanque.

Pointing pada pertandingan petanque merupakan strategi untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini. 2 shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Shooting merupakan bagian terpenting pada permainan petanque. Apabila dalam 1 tim kemampuan shooting atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan.

UNIVERSITAS Bina Bangsa Getsempena adalah salah satu sekolah tinggi yang memiliki enam program studi, yang diantaranya terdapat program studi Pendidikan Jasmani.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah lembaga kemahasiswaan di perguruan tinggi tempat terhimpunnya mahasiswa yang memiliki kegemaran, kreatifitas dan orientasi aktivitas. Oleh karena itu, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan

salah satu wahana dan wadah yang tepat untuk mengembangkan bakat mahasiswa yang terbagi menjadi bidang penalaran, bidang seni, bidang kesejahteraan, dan bidang khusus.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UNIVERSITAS Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh juga merupakan salah satu tempat bagi mahasiswa UNIVERSITAS Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh untuk menunjukkan kemampuan mahasiswa berfikir, berorganisasi, dan bekerjasama serta membangun kreatifitas sesuai jenis UKM tersebut. Hal ini dikuatkan dengan kepmendikbud RI.No.155/U/1998 tentang pedoman umum organisasi kemahasiswaan di perguruan tinggi bahwa organisasi kemahasiswaan intra-perguruan tinggi adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan meningkatkan kecendakiawan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UNIVERSITAS Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh salah satunya adalah olahraga *petanque*, sebagai salah satu cabang olahraga konsentrasi, menjadi salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang ada di kampus-kampus khususnya di kampus UNIVERSITAS Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Sebagai Unit Kegiatan Mahasiswa, latihan *petanque* diadakan pada sore hari dengan jadwal 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Selama berdirinya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *petanque* selama ini sudah banyak peminatnya di olahraga *petanque* ini. Atlet yang sudah latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa ini sudah banyak mengikuti kejuaraan baik dalam tingkat daerah maupun nasional. UKM ini telah mengikuti kejuaraan seperti kejuaraan Nasional

*petanque* piala STOK Bina Guna Medan Tahun 2017, Kejuaraan Daerah (KEJURDA) *Petanque* Aceh 2017, Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA)2017, Kejuaraan Nasional (KEJURNAS)III Aceh Tahun 2018 dan Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) Tahun 2019.

Berdasarkan observasi pada saat latihan dan saat mengikuti Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) ke 3 di Aceh yang di selenggarakan oleh UniversitasSyiah Kuala, para atlet banyak mengalami kendala,salah satunya adalah cara menggenggam bola dengan kekuatan yang tepat untuk menentukan jarak dan hasil *shooting* yang tepat.

Untuk dapat melakukan lemparan *shooting* yang baik dan tepat, maka setiap atlet harus memiliki kekuatan genggam tangan yang tepat dan melepaskan genggam tangan yang tepat saat bola akan di lepaskan dari tangan.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang kekuatan genggam tangan yang tepat, yang dapat digunakan pada shooting jarak 6 meter untuk menghasilkan poin yang maksimal pada nomor *shooting* pada olahraga *petanque*, dengan demikian peneliti mengangkat judul **“Hubungan Kekuatan Genggam Tangan Terhadap Hasil Shooting Jarak 6 Meter PadaUnit Kegiatan Mahasiswa *Petanque* UNIVERSITASBina Bangsa Getsempena Banda Aceh”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

1. Banyaknya atlet yang keluar masuk dalam unit kegiatan mahasiswa.

2. Kurangnya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan kepada atlet.
3. Waktu latihan teknik yang terlalu sedikit.
4. Sesi latihan unit kegiatan mahasiswa yang belum terfokus.
5. Kurangnya variasi media latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting game atlet.
6. kurangnya even-even untuk mengasah kemampuan.

### **1.3 Pembatasan masalah**

Berdasarkan latar belakang, untuk menghindari penafsiran yang beragam, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Untuk itu, agar pembahsan lebih fokus dan dengan pertimbangan keterbatasan penulis masalah ini di batasi pada hubungan kekuatan genggam tangan khususnya tangan kanan terhadap hasil *shooting* jarak 6 meter pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsampena Banda Aceh.

### **1.4 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada hubungan kekuatan genggam tangan yang tepat untuk digunakan pada shooting jarak 6 meter pada unit kegiatan mahasiswa petanque UNIVERSITAS Bina Bangsa Getsempepa Banda Aceh?”.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah di uraikan diatas, maka penelitian inidilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan genggam tangan terhadap hasil shooting jarak 6 meter pada Unit Kegiatan Mahasiswa UNIVERSITASBina Bangsa Getsampena Banda Aceh.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

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

### **1. Secara Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan di bidang olahraga untuk mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga *petanque* khususnya nomor *shooting*.
2. Sebagai sumber informasi dan bahan masukan bagi penelitalain untuk melakukan penelitianyang berhubungan dengan olahraga petanque nomor *shooting*.

### **2. Secara Praktis**

1. Bagi Mahasiswa.

Agar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang kekuatan genggam tangan yang tepat pada *shooting* jarak 6 meter serta dapat menjadi perbandingan pada jarak lainnya.

2. Para Pelatih

Sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan shooting jarak 6 meter serta untuk mengembangkan pelatihan khususnya pada peningkatan kemampuan shooting atlet

### **1.7 Hipotesis**

**H<sub>0</sub>:** Tidak ada hubungan genggam tangan terhadap hasil *shooting* jarak 6 meter pada unit kegiatan mahasiswa *petanque* STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

**H<sub>a</sub>:** Ada hubungan genggam tangan terhadap hasil *shooting* jarak 6 meter pada unit kegiatan mahasiswa *petanque* STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.