

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING PETANQUE JARAK 6 METER PADA ATLET RIAU**

SKRIPSI



OLEH

ARDY LARA ASWI
NPM:166611140

PEMBIMBING

NOVRI GAZALI, S.Pd. M.Pd
NIP. 1017118702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING PETANQUE JARAK 6 METER PADA ATLET RIAU**

SKRIPSI



OLEH

ARDY LARA ASWI
NPM:166611140

PEMBIMBING

NOVRI GAZALI, S.Pd. M.Pd
NIDN. 1017118702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

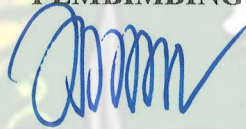
PENGESAHAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING PETANQUE JARAK 6 METER PADA ATLET RIAU**

Dipersiapkan Oleh

Nama : Ardy Lara Aswi
Npm : 166611140
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

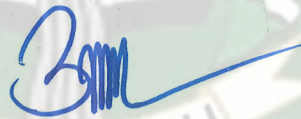


Novri Gazali, S.Pd., M.Pd

NIP. 1017118702

Mengetahui

Ketua program studi pendidikan jasmani dan rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIP: 15DK1102039

NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Dekan FKIP UIR



Dr. Hj. Sri Annah, S.Pd., M.Pd

NIDN: 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ardy Lara Aswi
Npm : 166611140
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan
Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau

Di setujui oleh :

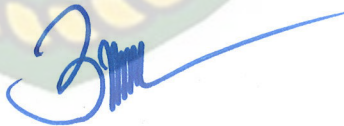
Dosen pembimbing



Novri Gazali, S.Pd., M.Pd
NIP. 1017118702

Mengetahui

Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIP. 15DK1102039
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

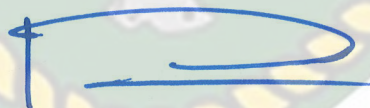
Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Ardy Lara Aswi
Npm : 166611140
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah Selesai Menyusun Skripsi Dengan Judul : “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau”.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat di pergunakan sebagaimana perlunya.

Dosen Pembimbing



Novri Gazali, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1017118702

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ardy Lara Aswi
Npm : 166611140
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah di tunjuk oleh Dekan Fkip Universitas Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Desember 2020



Ardy Lara Aswi
166611140

ABSTRAK

Ardy Lara Aswi. (2020) : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau

Shooting petanque sangat penting dalam olahraga tersebut untuk menjauhkan bosi lawan dari boka sejauh mungkin untuk mendapatkan skor bagi individu ataupun tim. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *shooting* atlet Petanque Riau. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet Petanque Riau sebanyak 12 orang atlet. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sample*. analisa data yang di peroleh dengan menggunakan korelasi ganda, di dapatkan nilai r hitung sebesar -0,059 dan r tabel pada n 12 adalah -0,187. Berdasarkan analisa data dalam penelitian ini dapat di tarik kesimpulan yaitu tidak terdapat Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap hasil ketepatan shooting atlet Petanque Riau sebesar 34.8 %. Dari hasil penelitian tersebut perlu adanya latihan fisik yang maksimal termaksud kekuatan otot lengan bagi atlet supaya kedepannya lebih baik dan dapat menghasilkan skor yang maksimal.

Kata kunci : Kekuatan otot lengan, ,*shooting* Petanque.

ABSTRACT

Ardy Lara Aswi. (2020) : Contribution of Arm Muscle Strength to the Accuracy of Petanque Shooting Distance of 6 Meters in Riau Athletes.

Petanque shooting is very important in the sport to keep the opponent away from the boka as far as possible to get the score for the individual or the team. The purpose of this study was to see the contribution of arm muscle strength to the results of shooting accuracy of Petanque Riau athletes. The population and sample in this study were 12 athletes from Petanque Riau. Sampling using purposive sample technique. Data analysis used by using multiple, get the value of r count of -0.059 and r table at n 12 is -0.187. Based on the analysis of the data in this study, it can be concluded that there is no Contribution of Arm Muscle Strength to the results of shooting accuracy of the Riau Petanque athletes by 34.8%. From the results of these studies, it is necessary to have maximum physical exercise which is meant by arm muscles for athletes who are better in the future and can produce maximum scores.

Keywords: Arm muscle strength, Petanque shooting.



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 166611140
 Nama Mahasiswa : ARDY LARA ASWI
 Dosen Pembimbing : 1. NOVRI GAZALI S.Pd.,M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Contribution of Arm Muscle Strength to Shooting Accuracy in Petanque Distance of 6 Meters in Riau Athletes
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	21-10-2019	Acc judul	Judul diserahkan kepada pembimbing, persetujuan pembimbing.	
2	28-07-2020	Revisi proposal 1	Perbaikan judul, perbaikan latar belakang, cover, identifikasi masalah, tujuan penelitian, dan daftar isi	
3	04-08-2020	Revisi proposal 2	Perbaikan penulisan bahasa asing, populasi dan sampel, spasi, serta buku.	
4	14-08-2020	Acc proposal	Acc ujian seminar	
5	15-10-2020	Ujian proposal	Ujian seminar proposal	
6	17-11-2020	Penelitian	Penelitian	
7	10-01-2021	Bimbingan skripsi	Bimbingan skripsi	
8	19-01-2021	Acc skripsi	Acc skripsi	

Pekanbaru, Februari 2021
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



TDHBAIBGAFY4BXRIIWBZKEXN

Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
 NIP/NPK : 197010071998032002
 NIDN. 0007107005

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopinya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena kehendak-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Pada Shooting Petanque Jarak 6 Meter Terhadap Atlet Petanque RIAU”** . Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Study Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau.

Sepenuh hati penulis menyadari bahwa tersusunnya Karya Ilmiah ini bukan semata-mata karena kemampuan dan usaha penulis namun juga berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan doa untuk kesuksesan saya dalam penyelesaian study saya.
2. Ibuk Leni Apriani. S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjelito, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan .

4. Bapak Novri Gazali, S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk serta ilmunya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu yang dimiliki selama penulis menimba ilmu di Universitas Islam Riau

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan mereka dengan kebaikan dan kebahagiaan yang lebih baik.

Dalam penulisan Proposal Penelitian ini, Penulis merasakan masih terdapat banyak kelemahan dan kekurangan, sehingga kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan Proposal Penelitian ini. Akhir kata saya harapkan semoga Proposal Penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Pekanbaru Desember 2020

Penulis

Ardy Lara Aswi
166611140

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A Latar Belakang	1
B Identifikasi Masalah.....	5
C Pembatasan Masalah.....	5
D Rumusan Masalah	5
E Tujuan Penelitian	5
F Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
a. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Petanque	7
a. Pengertian Olahraga Petanque	7
b. Peralatan Petanque	10
c. Teknik Petanque.....	12
2. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	17
a. Pengertian Kekuatan Otot Lengan	17
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Lengan	21
b. Kerangka Pemikiran.....	23
c. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian	25
C. Defenisi Operasional.....	25
D. Pengembangan Instrumen	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31

F. Teknik Analisis Data.....	32
------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
B. Analisis Data.....	39
C. Pembahasan.....	40

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	----

LAMPIRAN

A. Lampiran 1.....	47
B. Lampiran 2.....	48
C. Lampiran 3.....	49
D. Lampiran 4.....	50
E. Lampiran 5.....	51
F. Lampiran 6.....	52
G. Lampiran 7.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bola Besi	11
Gambar 2. <i>Jack</i> atau Boka	11
Gambar 3. <i>Circle</i> atau Lingkaran.....	12
Gambar 4. Cara Memegang Bola.....	13
Gambar 5. Posisi Berdiri di dalam Lingkaran.....	13
Gambar 6. Posisi Melempar Berdiri.....	14
Gambar 7. Posisi Melempar Jongkok	14
Gambar 8. Roll (Mengelinding).....	14
Gambar 9. Half atau Lob (Melambung Sedang).....	15
Gambar 10. High Lob (Melambung Tinggi).....	15
Gambar 11. Shot On The Iron (Pukulan pada Bosi).....	16
Gambar 12. Short Shot (Pukulan Pendek)	16
Gambar 13. Ground Shot (Pukulan Mendatar).....	17
Gambar 14. Otot Lengan dan Bahu.....	21
Gambar 15. Tes Kekuatan Otot Lengan.....	27
Gambar 16. <i>Shooting</i> bosi tanpa penghalang.....	28
Gambar 17. <i>Shooting</i> bosi dihalang boka	28
Gambar 18. <i>Shooting</i> bosi diantara 2 bosi kiri dan kanan.....	29
Gambar 19. <i>Shooting</i> bosi dihalang bosi.....	29
Gambar 20. <i>Shooting</i> boka tanpa penghalang.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 1	36
Tabel 2	38
Tabel 3	39



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	36
Grafik 2	38



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (UU No. 3 Tahun 2005 pasal I ayat 11). Pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah memiliki peran penting yang sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani juga berperan untuk merangsang keterlibatan dalam olahraga dan aktivitas jasmani, meletakkan dasar bagi hidup sehat disepanjang hayat dan keterlibatan dalam kehidupan sosial masyarakat.

Olahraga juga merupakan barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi kebanggaan bagi suatu bangsa. Begitu pentingnya nilai-nilai olahraga maka banyak pihak menaruh harapan kepada pendidikan jasmani yang dapat menumbuhkan rasa sportivitas, fair play, disiplin, kerjasama, dan jujur. Melalui pendidikan jasmani nilai-nilai olahraga tersebut dapat diinternalisasikan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Wuest & Bucher dalam Sukintaka (2004: 34) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pengembangan manusia melalui media aktivitas jasmani

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit, dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres selain dari manfaat yang telah disebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan. dan juga dengan melakukan aktifitas olahraga bisa untuk meningkatkan produktivitas kerja. Dengan demikian banyak masyarakat yang memanfaatkan tempat dan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan olahraga dan bahkan sudah ada yang melakukan olahraga dengan program yang sudah dibuat oleh instruktur.

Adapun olahraga baru yang berkembang di Indonesia yaitu olahraga petanque, meski termasuk olahraga baru di Indonesia, olahraga ini sudah mempunyai nama di dunia. Olahraga petanque merupakan olahraga tradisional asal negara Prancis pada tahun 1907 permainan itu lahir, namanya berasal dari provencal "*ped tanco*", artinya "kaki rapat". Maksud dari kaki rapat adalah kedua kaki pemain menapak di tanah. Permainan petanque di mainkan dekat lapangan yang berukuran 4 x 15 meter dan pemain melemparkan *jack* terlebih dahulu, mulai lingkaran yang di tanah. Olahraga petanque bisa di mainkan satu lawan satu, dua lawan dua dan tiga lawan tiga, bahkan olahraga petanque bisa di mainkan sesama murid/mahasiswa, keluarga dan masyarakat, secara olahraga petanque merupakan olahraga tradisional serta olahraga rekreasi.

Sekarang olahraga petanque sudah dimainkan di seluruh benua Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan Australia. Hampir negara-negara Asia yang telah memainkan olahraga petanque. Faderasi internasional petanque dunia dibawah naungan FIPJP (Federation International de Petanque Je Provencal), yang bermarkas di negara perancis dengan ketua Mr.Azema sedangkan untuk wilayah Asia di bawah APSBC (Association Petanque and Sport Boules Confederation), yang bermarkas di Singapura ketua Mr.Eddi Lim. Kemudian diubah menjadi The Asian of Boules Sport Confederation (ABSC), sebagai ketua Tan Sri Dato Seri Mohamad Noor Abdul Rahim dari Malaysia.

Sebelum olahraga petanque memiliki organisasi yang resmi olahraga petanque dimainkan terlebih dahulu oleh expatriat (orang-orang asing yang ada di indonesia), mereka bermain olahraga petanque ada di beberapa tempat salah satunya di arena olahraga Ragunan, tepatnya di samping lapangan basket dan senam, mereka bermain petanque untuk menjalin tali silaturahmi antar expatri serta rekreasi. Sebenarnya mereka udah mengajukan ke KONI pusat tetapi belum dia ajukan. Kemudian bersamaan dengan pesta olahraga se Asia Tenggara yaitu Sea Games Jakarta-Palembang pada tahun 2011. Setelah itu baru di resmikan olahraga petanque pada tanggal 18 Maret 2011 membentuk organisasi olahraga petanque Indonesia yang menjadi Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia (PB FOPI).

Olahraga petanque merupakan olahraga yang memiliki 11 nomor pertandingan, yaitu *single man*, *single woman*, *double man*, *double woman*, *double mix*, *triple man*, *triple woman*, *triple mix 1 woman 2 man*, *triple mix 2 woman 1 man*,

shooting men, shooting woman, beregu. Dalam permainan petanque terdapat dua teknik lemparan, yaitu *pointing* dan *shooting*. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian tentang *shooting* petanque. Teknik *shooting* merupakan suatu upaya yang dilakukan seseorang atau tim dalam menjauhkan bola lawan dari target. Dalam teknik *shooting* dapat dilakukan dengan jongkok dan berdiri.

Di dalam melakukan *shooting*, terdapat komponen-komponen yang mempengaruhi *shooting* yaitu, pegangan bosi, kekuatan otot lengan, posisi badan mengarah ke target, panjang lengan, koordinasi, konsentrasi, dan *release* bosi. Dari beberapa komponen yang dijelaskan, peneliti lebih terfokus pada kekuatan otot lengan. Atlet petanque RIAU seharusnya memiliki kekuatan otot lengan yang baik untuk menghasilkan *shooting* yang maksimal dan kelentukan pergelangan tangan yang berguna untuk mengarahkan bosi agar tepat mengenai bosi target *shooting*. Berdasarkan hasil observasi peneliti pada proses latihan *shooting petanque* RIAU menemukan beberapa permasalahan seperti: masih kurangnya pengetahuan pada penguasaan teknik dalam melakukan *shooting*, mahasiswa belum pernah melakukan tes kekuatan otot lengan, sehingga belum diketahuinya kekuatan otot lengan atlet *petanque* RIAU.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengangkat judul” **“Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Shooting* Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Petanque RIAU”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih belum diketahui kekuatan otot lengan pada atlet petanque RIAU .
2. Hasil *shooting* pada atlet petanque RIAU masih belum sesuai target yang dituju.
3. Penguasaan teknik *shooting* petanque yang belum maksimal pada atlet petanque RIAU .

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *shooting* petanque, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yaitu: Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap *Shooting Petanque* Jarak 6 Meter Pada Atlet RIAU.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter pada atlet RIAU.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penulis mempunyai tujuan dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter pada atlet RIAU.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah :

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Dosen :

- a. Memudahkan seorang guru/dosen mengidentifikasi kemampuan dasar siswa melakukan ketepatan *Shooting Petanque* jarak 6 meter.
- b. Mengidentifikasi apakah kekuatan otot lengan merupakan faktor penentu hasil belajar pada ketepatan *Shooting Petanque* jarak 6 meter.
- c. Sebagai evaluasi untuk proses pembelajaran berikutnya.

2. Bagi atlet :

Mengetahui faktor yang mempengaruhi untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Setelah mengetahui solusi yang tepat, prestasi belajar akan dicapai.

3. Bagi Peneliti

- a. Sebagai syarat untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan stata satu.
- b. Mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan dengan kemampuan pada ketepatan *Shooting Petanque* jarak 6 meter.
- c. Dapat digunakan sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Petanque

a. Pengertian Petanque

Olahraga petanque merupakan olahraga yang dimainkan dengan cara melempar bosi sedekat mungkin dengan *jack*. Olahraga petanque di mainkan di lapangan datar berbatuan kerikil dan rumput. Olahraga petanque termasuk olahraga tradisional di prancis. Olahraga petanque dimainkan oleh segala kalangan dan usia.

Menurut Pelana (2020:1) olahraga petanque merupakan olahraga tradisional asal negara prancis pada tahun 1907, Namanya berasal dari *provencal "ped tanco"*, artinya "kaki rapat". Maksud dari kaki rapat disini adalah kedua kaki pemain menampak di tanah. Pemain bermain di lapangan yang berukuran 4 x 15 meter dan pemain melempar *jack* terlebih dahulu, mulai dari lingkaran yang di tanah. Menurut penjelasan di atas pada dasarnya *petanque* adalah olahraga yang dimainkan negara perancis dan disebut dengan kaki rapat yang di dalam lingkaran dengan panjang lapangan 15 meter dan lebar 4 meter.

Kemudian menurut Okilanda (2018:96) *petanque* merupakan olahraga yang menggunakan bola logam sebagai alatnya. *Petanque* dimainkan oleh dua hingga enam orang yang terbagi dalam dua tim, dan dimainkan di lapangan tanah atau lapangan berbatu namun harus datar. Menurut penjelasan di atas bahwasannya

olahraga *petanque* merupakan olahraga yang di mainkan berdua atau bertiga dalam 2 tim dan olahraga petanque dimainkan di lapangan tanah atau berbatu yang datar.

Selanjutnya menurut Laksana (2017:38) *petanque* merupakan suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kaki harus berada dilingkaran kecil. Permainan ini dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain.

Berdasarkan pendapat di atas bahwasannya olahraga petanque berasal dari prancis dan dimainkan dengan bola yang terbuat dari logam. Olahraga ini dimainkan dua atau enam orang yang dibagi dua tim. Tujuan dalam olahraga ini adalah mendekati bosi sedekat mungkin dengan bola kayu atau *jack*. Permainan ini dapat dimainkan di tanah rerumputan atau perbatuan yang datar.

Menurut Bustomi (2020:66) petanque adalah olahraga yang baru di Indonesia, petanque adalah olahraga yang mengandalkan beberapa aspek seperti konsentrasi, ketepatan, dan akurasi. Olahraga ini dimainkan diberbagai kalangan umur dan permainan ini di bilang murah karena olahraga ini bisa di mainkan dimana saja.

Selanjutnya menurut Ita (2017:1) olahraga petanque merupakan cabang olahraga (cabor) yang dianggap potensial untuk dikembangkan dan di prediksi akan menjadi cabang olahraga yang populer, mengingat cabang olahraga petanque masih baru maka masih banyak masyarakat yang belum mengetahui cara bermain olahraga petanque sehingga di butuhkan sosialisasi terus menerus.

Kemudian menurut Agustina dan Priambodo (2017:392) petanque adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (*boules*) sedekat

mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting*. Sedangkan menurut Sukendro (2014:12) petanque merupakan suatu bentuk permainan boules yang bertujuan melemparkan bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jake (cochonnet) dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini bisa di mainkan di tanah keras atau minyak.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwasanya olahraga petanque termasuk olahraga yang baru di Indonesia sehingga belum terlalu dikenal masyarakat pada umumnya. Olahraga ini bisa dimainkan di mana saja asal permukaan tanah datar. Olahraga ini bisa dimainkan diberbagai kalangan usia. Olahraga ini termasuk olahraga yang memerlukan konsentrasi, ketepatan, dan akurasi yang tinggi untuk menciptakan hasil yang baik. Dan tujuan olahraga petanque yaitu mendekati bosi dengan *jack* sedekat-dekatnya. Adapun permainan petanque di mainkan di tanah keras atau minyak

Menurut Juhanis(2019:139) teknik dasar dalam olahraga petanque meliputi: memegang bola menghadap ke atas dan menghadap ke bawah, posisi kaki dalam permainan petanque mermelukan teknik khusus yaitu posisi tertutup, posisi kaki semi terbuka, posisi kaki terbuka, dan posisi melempar ada empat jenis posisi melempar yaitu melempar dengan jongkok, setengah jongkok, berdiri dan *high lop*.

Sedangkan menurut Widodo (2018:2) dalam permainan petanque lemparan di bagi menjadi dua iya itu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* merupakan teknik menghantarkan bola besi ke arah bola (boka) sedekat mungkin. Sedangkan *shooting*

merupakan teknik menghantar bola dengan tujuan menjauhkan bola besi lawan dari boka target sejauh mungkin.

Menurut Nurkholis (2018:2) petanque merupakan olahraga yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari besi dengan ukuran diameter minimal 7,05 cm dan maksimal 8,00 cm dan berat antara 650 gram dan 800 gram. Sedangkan pemain yang dibawah 11 tahun dapat menggunakan bosi dengan berat 600 gram dan diameter 65 mm asalkan bola besi tersebut dibuat oleh produsen resmi.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasanya olahraga petanque memiliki teknik dasar yang harus di pahami oleh pemain petanque dan memahami lemparan *pointing* dan *shooting* petanque. Bola besi (bosi) juga mempunyai berat yang perlu dipisahkan untuk diatas 11 tahun beratnya 650-800 gram, sedangkan di bawah 11 tahun beratnya 600 gram.

b. Peralatan Olahraga Petanque

Menurut Pelana (2020:11) cabang olahraga petanque merupakan olahraga yang sangat sederhana. Dimana hanya menggunakan 1 set boules, *jack*, dan *circle*. Atau di indonesia sering disebut juga bola besi (Bosi), bola kayu (Boka) serta lingkaran. Dari masing-masing perlengkapan memiliki ukuran.

1. Boules atau Bola Besi (Bosi)

Ukuran bola menurut peraturan FJPIP (Federation International de Petanque Jeu Provençal) berat mulai dari 650-800 gram dan berdiameter mulai 7.05-8.00 cm



Gambar 1. Bola besi
Pelana (2020:11)

2. *Jack* atau Bola Kayu (Boka)

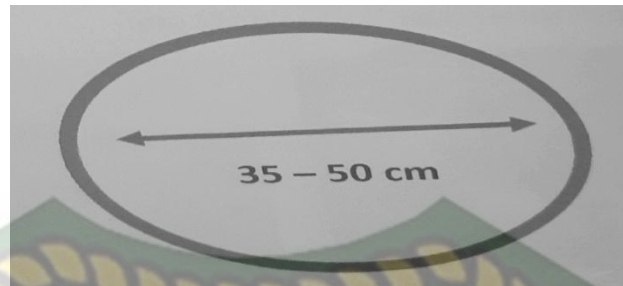
Jack atau boka merupakan salah satu perlengkapan olahraga petanque yang mana untuk memulai permainan. *Jack* atau boka bisa disebut juga dengan boka yang artinya bola kayu karena terbuat dari kayu yang berdiameter 30 mm.



Gambar 2. *Jack* atau Boka
Pelana (2020:12)

3. *Circle* atau Lingkaran

Circle atau lingkaran merupakan tempat pemain petanque untuk berdiri di dalam lingkaran tersebut, dimana ukuran lingkaran berdiameter mulai dari 35-50 cm. Lingkaran tersebut terbuat dari plastik.



Gambar 3. *Circle* atau lingkaran
Pelana (2020:12)

4. Lapangan

Menurut Juhanis (2019:138) Selain alat pertandingan petanque, juga membutuhkan lapangan. Berdasarkan FIPJP, standar internasional dan nasional berukuran 15 meter x 4 meter atau 13 meter x 3 meter. Petanque dapat dimainkan di atas tanah liat dan berbatuan, untuk lapangan rumput dan lapangan *concrete* tidak direkomendasi.

c. Teknik Dasar Petanque

Olahraga petanque memiliki beberapa teknik dasar, Menurut Pelana (2020;13) keterampilan dasar olahraga petanque adalah melempar, di mana ada 2 jenis lemparan dalam olahraga petanque: *pointing* dan *shooting*. *Shooting* adalah jenis lempira untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Dari pendapat di atas bahwasannya teknik petanque memiliki dua teknik yaitu *pointing* dan *shooting*, yang mana *pointing* mendekati *jack* dan *shooting* menjauhkan bosi lawan dari *jack* agar tim lawan tidak mendapatkan poin.

1. Cara Memegang Bola Petanque

Menurut pelana (2020:13) permainan olahraga petanque salah satunya dengan melempar bola besi (bosi) mendekati target yaitu *jack* (boka), dalam melakukan lemparan sebetulnya dibebaskan tetapi ada teknik memegang bola petanque yang dianjurkan seperti gambar gambar di bawah ini :



Gambar 4. Cara memegang bola Pelana (2020:14)

2. Posisi Berdiri di dalam Lingkaran

Menurut Pelana (2020:14) posisi berdiri yang baik di mana tangan kanan memegang bosi maka kaki kanan maju sedikit, antara kaki kanan dan kaki kiri dibuka sedikit tidak terlalu lebar. Sebaliknya bagi pemain yang memegang bosi menggunakan tangan kiri maka kaki kiri yang kiri lebih maju sedikit.

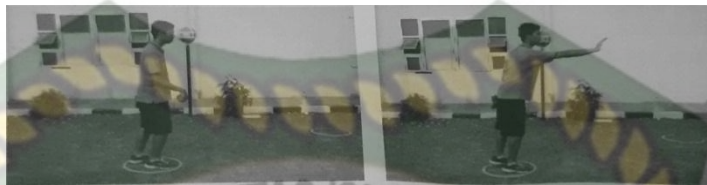


Gambar 5. Posisi berdiri di dalam lingkaran Pelana (2020:14)

3. Posisi melempar bola

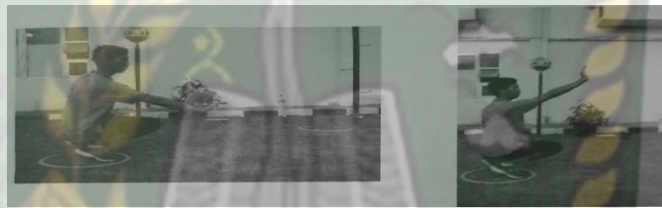
Posisi melempar bosi ada 2 yaitu :

a. Berdiri



Gambar 6. Posisi melempar (berdiri)
Pelana (2020:14)

b. Jongkok



Gambar 7. Posisi melempar (jongkok)
Pelana (2020:15)

4. Keterampilan Pointing

Menurut Pelana (2020:15) *pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan. Dan ada beberapa cara melakukan teknik pointing, yaitu: *roll* (menggeling), *half/soft lob* (melambung sedang), dan *high lob* (melambung tinggi).

a. Roll (menggeling)



Gambar 8. *Roll* (menggeling)
Pelana (2020:15)

b. Half atau Soft Lob (melambung sedang)



Gambar 9. *Half* atau *Lob* (melambung sedang)
Pelana (2020:16)

c. High Lob (melambung tinggi)



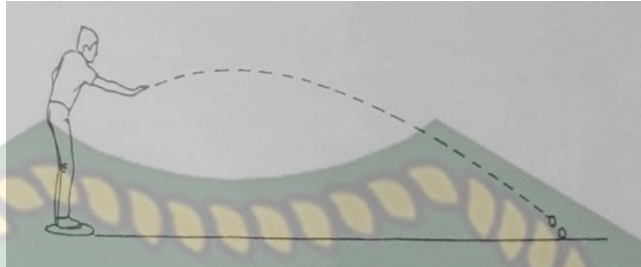
Gambar 10. *High Lob* (melambung tinggi)
Pelana (2020:16)

5. Keterampilan *Shooting*

Keterampilan shooting dalam petanque memiliki beberapa bagian, Menurut Sutrisna (2018:48) *shooting* merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga petanque, untuk mengusir bosu lawan dari boka target. Teknik ini diperlukan ketika bosu lawan dekat dengan boka. Berdasarkan teori di atas *shooting* pada olahraga *petanque* adalah teknik yang diperlukan untuk mengusir bola lawan yang terdekat dari *jack* (boka).

Sedangkan menurut pelana (2020:17) olahraga petanque merupakan keterampilan jenis lemparan untuk mengusir bosu lawan yang dekat dengan boka. Keterampilan ini di perlukan ketika bosu lawan dekat dengan boka atau *jack*. Dan ada beberapa cara melakukan keterampilan *shooting* diantaranya :

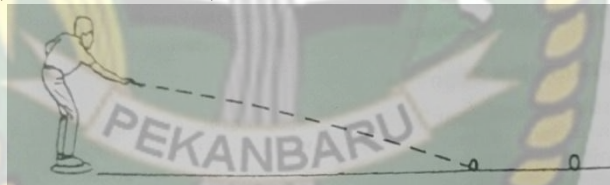
a. Shot On The Iron (Pukulan pada Bosi)



Gambar 11. Shot On The Iron (Pukulan pada Bosi)
Pelana (2020:17)

Ini adalah jenis pukulan yang boleh digunakan pada lapangan yang tidak rata. Kita perlu memukul di bagian tengah bosi pemain lawan. Bosi kita akan memukul keluar bosi pemain lawan dan bosi kita mengambil tempat bosi pemain lawan. Pukulan ini akan menentukan poin untuk kita.

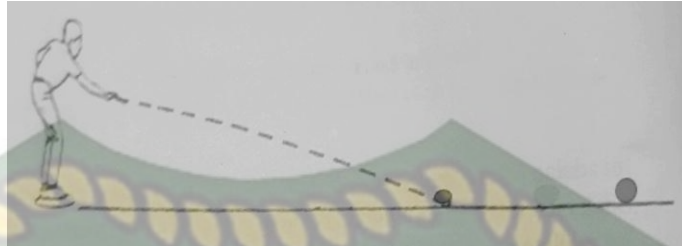
b. Short Shot (Pukulan Pendek)



Gambar 12. *Short Shot* (Pukulan Pendek)
Pelana (2020:18)

Ini adalah jenis pukulan pendek dimana bosi kita mendarat 20 atau 30 cm dari bosi lawan, sehingga memukul bosi lawan lurus ke depan. *Shooting* ini di lakukan kondisi lapangan yang licin dan berpasir. Karena jika melakukan di lapangan berkerikil yang kecil akan menyebabkan pukulan dapat meleset dari bosi lawan.

c. Ground Shot (Pukulan Mendatar)



Gambar 13. *Ground Shot* (Pukulan Mendatar)
Pelana (2020:18)

Ini adalah jenis pukulan mendatar dimana atlet melempar bosi dengan sangat kuat dan menjatuhkan bola 3-4 meter dari bosi lawan, sehingga bosi lawan terpukul dengan bosi kita ke depan dan menjauh dari boka. Pukulan ini harus di lakukan di lapangan yang keras dan tidak berkerikil kecil.

Berdasarkan kutipan di atas bahwasannya olahraga *petanque* memerlukan teknik-teknik penting dalam melakukan olahraga *petanque* seperti : cara memegang bola petanque, posisi berdiri di dalam lingkaran, posisi melempar bola, pointing dan *shooting*. Maka teknik ini sangat di perlukan saat melakukan olahraga *petanque*.

2. Hakikat Kekuatan Otot Lengan

a. Pengertian kekuatan otot lengan

Dalam tubuh manusia memiliki kemampuan untuk terdiri dari beberapa unsur kondisi fisik. Salah satu kondisi fisik ialah kekuatan. Pada dasarnya kekuatan sangat penting, apalagi pada saat melakukan aktivitas olahraga petanque yang membutuhkan kekuatan otot. Kekuatan adalah kemampuan otot mengembangkan ketegangan maksimal tanpa memperhatikan faktor waktu.

Menurut Lahinda (2019:38) kekuatan (*Strength*) merupakan suatu energi untuk melawan suatu tahanan beban, atau kemampuan membangkitkan suatu tegangan (*Tension*) terhadap suatu tahanan beban yang berat (*Resistance*). Sedangkan menurut Wijaya (2017:23) kekuatan otot merupakan unsur penting dalam tubuh manusia, karena kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Berdasarkan kutipan di atas tentang kekuatan dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan peranan penting dalam mendukung suatu keberhasilan aktivitas manusia dalam suatu kegiatan yang menggunakan kekuatan otot dan sangat penting meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Menurut Irwasnyah (2016:4) kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi seorang atlet, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang atlet dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot mempunyai komponen penting bagi atlet. Dengan kekuatan otot yang baik dapat bagi atlet bergerak lebih cepat dalam melakukan olahraga yang mengandalkan kekuatan otot. Sedangkan menurut Pradina (2020:68) kekuatan merupakan kondisi fisik yang mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain yang berperan sebagai pelindung dari kemungkinan-kemungkinan terjadinya cedera.

Menurut Ismaryati (2008:111). Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang di capai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini di lakukan oleh otot atau

sekolompok otot untuk mengatasi suatu tahanan, kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karna kekuatan merupakan daya gerak, dan pencegah cidera. Jadi kekuatan ialah kemampuan seseorang untuk mencapai suatu usaha yang maksimal dalam melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan kutipan di atas tentang kekuatan dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan hal terpenting saat melakukan gerak agar tetap maksima, untuk mengatasi suatu gerakan pada saat olahraga dan menghindarkan cidera pada otot . Nurhasan (2005:3). Mendefinisikan kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Secara sederhana kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan tenaga terhadap tekanan.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot dalam melakukan hal gerak yang megunakan tenaga untuk suatu olahraga yang menggunakan kekuatan seperti melempar dan mendorong suatu objek yang di gunakan saat olahraga tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2011:91). Secara umum definisi kekuatan adalah kemampuan otot menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam.

Berdasarkan kutipan di atas kekuatan merupakan suatu kemampuan otot dalam melakukan sesuatu hal baik itu dalam hal mengatasi tahanan ataupun hambatan

Sejalan dengan kutipan di atas ada beberapa pendapat lain tentang kekuatan yang dikemukakan.

Wiarto (2012: 52). Otot lengan terdiri atas otot *bisep* dan *trisep*. Otot *bisep* berada di bagian depan lengan dan otot *trisep* berada di bagian belakangnya. Otot *trisep* bercabang tiga. Apabila kita menggerakkan tangan dengan gerakan meluruskan lengan, maka otot yang bekerja antara lain otot *bisep* akan berelaksasi, sedangkan otot *trisep* akan berkontraksi. Apabila kita menggerakkan lengan menekuk maka otot *bisep* akan berkontraksi, sedangkan otot *trisep* akan berelaksasi.

Berdasarkan kutipan di atas kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seserong yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang di gunakan oleh tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktivitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi maksimal seseorang harus memiliki beberapa faktor penting yang dapat menunjang tercapainya prestasi maksimal tersebut.

Dalam suatu olahraga yang menggunakan kekuatan otot lengan termasuk olahraga petanque merupakan olahraga yang sangat penting memahami kekuatan otot lengan agar saat melakukan lemparan atau *shooting* pas sesuai sasaran yang di tujukan. Maka tidak mungkin seseorang pemain petanque tidak mengandalkan kekuatan otot lengannya saat melempar bos ke sasaran.

Kekuatan otot lengan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan lemparan *shooting* pada olahraga petanque agar sesuai target yang

ditujukan atau sasaran. Gerakan *shooting* dalam olahraga petanque banyak berpengaruh oleh gerakan ayunan otot lengan dan akurasi telapak tangan dalam menyesuaikan sasaran atau target yang di tujukan. Oleh karena itu semakin cepat gerakan itu di lakukan maka semakin cepat pula komponen gerakan yang harus dikordinasikan.



Gambar 14. Otot Lengan dan Bahu
Syarifudin (2009:108)

b. Faktor– Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan

Di dalam kekuatan otot lengan ada faktor yang mempengaruhinya. Menurut Asri, (2000 : 47) Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan. Faktor tersebut antara lain adalah:

1. Faktor Biomekanika

Faktor biomekanika sangat dimungkin bahwa dari dua orang yang mempunyai jumlah tenaga yang sama akan jauh berbeda kemampuannya waktu mengangkat beban.

2. Faktor Ukuran Otot

Diameter otot sangat berpengaruh terhadap kekuatan otot. Makin besar diameter otot, maka makin kuat pula otot tersebut.

3. Faktor Jelas Kelamin

Kekuatan otot laki-laki dan wanita awalnya sebelum memasuki masa puber adalah sama. Tetapi setelah memasuki puber anak laki-laki mulai memiliki ukuran otot lebih besar dibanding dengan wanita.

4. Faktor Usia

Unsur kekuatan laki-laki dan wanita diperoleh melalui proses kematangan atau kedewasaan. Apabila mereka tidak berlatih dengan beban, maka pada usias 25 tahun kekuatan akan mengalami penurunan.

Koordinasi *intermuskuler* Atau interaksi beberapa kelompok otot sewaktu melakukan aktivitas .pada setiap kegiatan jasmani memerlukan kekuatan, biasanya melibatkan beberapa kelompok otot. Koordinasi *intramuskuler* dimana kekuatan (hasil gaya). Juga tergantung pada fungsi saraf otot yang terlibat pelaksanaan tugas aktifitas tersebut. Artinya semakin banyak serabut otot dalam suatu aktivitas maka semakin besar kekuatan yang dihasilkan, begitu juga sebaliknya.

Reaksi otot terhadap rangsangan saraf Otot akan memberikan reaksi terhadap rangsangan latihan sebesar 30% dari potensi yang dimiliki otot yang bersangkutan. Sudut Sendi Beberapa penemuan mengatakan bahwa kekuatan maksimum akan dicapai apabila sendi yang terlibat saat aktivitas berada pada keadaan yang benar –

benar lurus atau mendekati keadaan itu. Selanjutnya dijelaskan bahwa efisiensi otot yang lebih tinggi apabila sendi di tekuk antara 90 – 100 derajat.

B. Kerangka Pemikiran

Olahraga petanque merupakan permainan yang di lakukan dengan cara melempar atau *shooting* ke bosi lawan agar menjauhkan bosi lawan dengan *jack* (boka) sehingga menghasilkan poin bagi pemain. Maka sangat penting kekuatan otot lengan diperlukan saat *shooting* pada olahraga petanque. Teknik *shooting* dalam olahraga petanque salah satunya merupakan gerakan kekuatan ayunan pada otot lengan untuk bosi yang di *shooting* oleh pemain dan mengenai bosi lawan.

Dengan adanya kekuatan otot lengan pemain bisa menghasilkan suatu *shooting* yang maksimal untuk mengenai sasaran yang ditunjukan. Semakin kuat otot lengan pada pemain maka semakin kuat dorongan saat melakukan *shooting* yg keras pada bosi lawan. Hal ini menyebabkan peluang saat *shooting* petanque sesuai sasaran. Artinya semakin baik kekuatan otot lengan maka akan baik pula kemampuan ketepatan *shooting petanque*.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka hipotesis penelitian ini yaitu terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting petanque* Jarak 6 meter pada atlet RIAU.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter pada atlet RIAU. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Arikunto, (2006:273) dalam penelitian ini sebagai variabel bebas (X) adalah kekuatan otot lengan sedangkan menjadi variabel terikat (Y) adalah hasil ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter pada atlet RIAU.



(Arikunto, 2006:273)

Keterangan :

X = Variabel Bebas

Y = Variabel Terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut pendapat Arikunto (2006:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Petanque RIAU pada *shooting* jarak 6 meter yang berjumlah 35 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila penelitian dimaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Menurut Arikunto (2006:174) dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* sampling adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang terfokus untuk tujuan tertentu. Karena dampak wabah covid 19 sebagian atlet di pulangkan ke daerah asal dan sebagian atlet ada yang masih di riau jadi sampel yang diambil untuk penelitian berjumlah berjumlah 12 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk mempermudah dan memberikan batasan dalam pelaksanaan penelitian terhadap permasalahan yang ditentukan di lapangan agar tidak terjadi kesalahan persepsi, maka pengoperasionalan variabel dari penelitian ini adalah :

1. Kontribusi adalah suatu sumbangsi terhadap perlakuan pada metode tertentu.

2. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot yang berkerja menahan beban secara maksimal. Tes kekuatan otot lengan adalah tes push-up.
3. Ketepatan *Shooting petanque* merupakan salah satu lemparan yang menjauhkan bosu lawan yang dekat dengan boka (*jack*) agar lawan tidak memperoleh poin. Adapun tes yang akan di lakukan adalah tes *shooting* petanque.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang akan digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah di lakukan dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah Arikunto (2010:203). Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen yang terdiri dari:

1. Tes Kekuatan Otot Lengan (*Push-Up*)

Menurut Ismaryati (2008: 123) :

- a. Tujuan: Untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu
- b. Alat/peralatan
 1. Permukaan datar dan rata
 2. *Stopwatch*
- c. Pelaksanaan
 1. Testi mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar dengan bahu.
 2. Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula (1 hitungan).

3. Lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi dengan istirahat.

d. Penilaian : Tes *push up* di lakukan selama semampunya

1) Hitung jumlah gerakan yang dapat di lakukan dengan benar tanpa diselingi dengan istirahat.

2) Tes *push up* di lakukan semampunya. Dengan jumlah gerakan *push up* sebanyak – banyaknya dan tanpa diselingi dengan istirahat.



Gambar 15. Tes Kekuatan Otot Lengan
Ismaryati (2008:123)

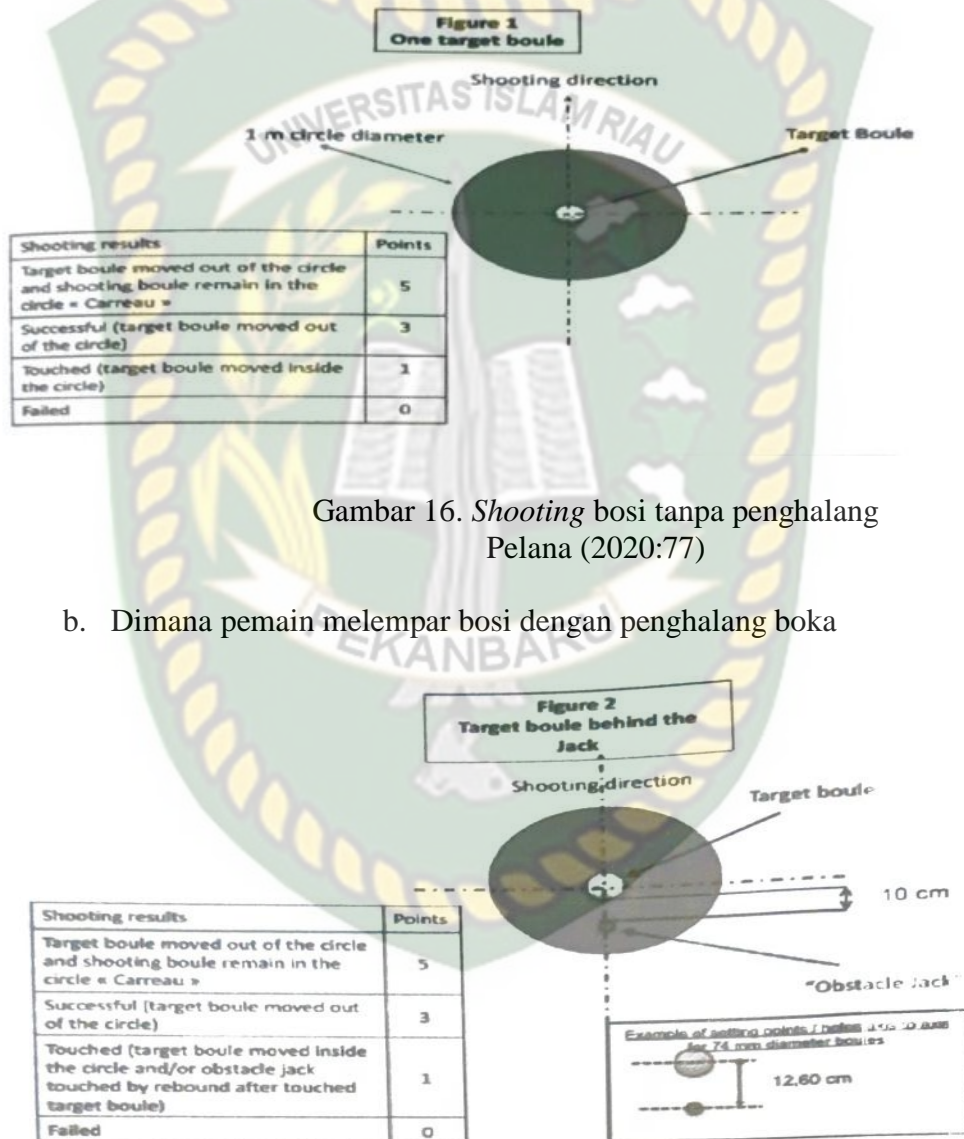
2. Tes Ketepatan *Shooting* Petanque Jarak 6 Meter

Menurut Agustina(2017:393) :

- a. Tujuan untuk mengukur ketepatan dan fokus serta tingkat kelurusan lemparan ke target.
- b. Alat atau peralatan
 1. *Line shooting*
 2. Bosi dan Boka
 3. *Circle* atau Lingkaran
 4. *Score table*

c. Pelaksanaan

1. Testi memasuki *circle shooting* pada jarak 6 meter
2. Testi menembak target dari jarak 6 meter dengan 5 jenis target :
 - a. Dimana pemain melempar bosi tanpa penghalang

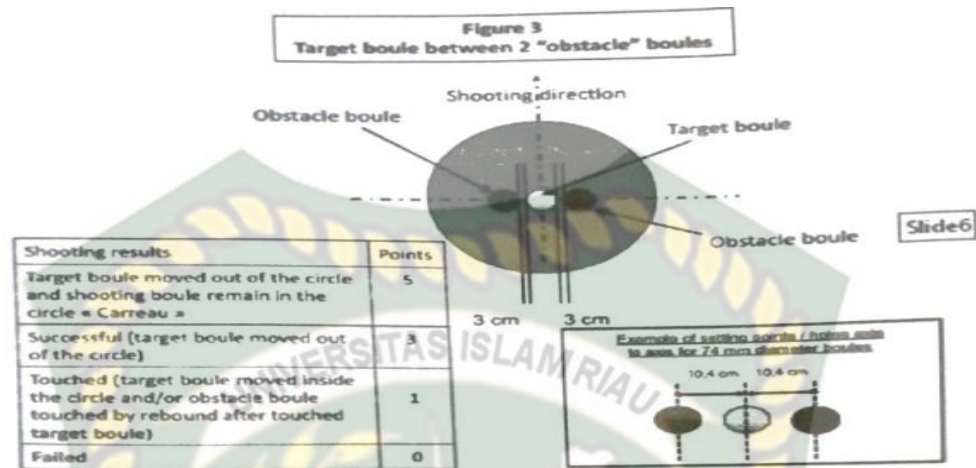


Gambar 16. *Shooting* bosi tanpa penghalang
Pelana (2020:77)

- a. Dimana pemain melempar bosi dengan penghalang boka

Gambar 17. *Shooting* bosi dihalang boka
Pelana (2020:78)

c. Dimana pemain melempar bosu diantara 2 bosu



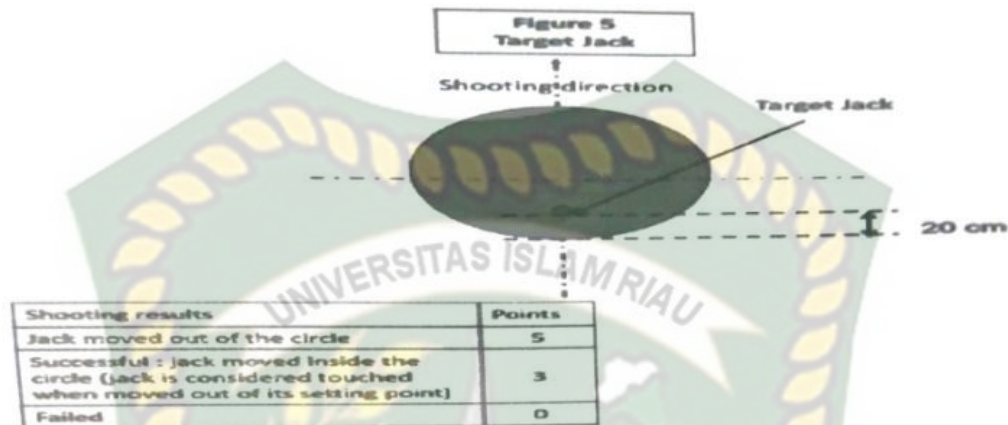
Gambar 18. *Shooting* bosu diantara 2 bosu kiri dan kanan Pelana (2020:78)

d. Dimana pemain melempar bosu dengan penghalang bosu



Gambar 19. *Shooting* bosu dihalang bosu Pelana (2020:79)

- e. Dimana pemain melempar bosi dengan target boka tanpa penghalang



Gambar 20. *Shooting* boka tanpa penghalang
Pelana (2020:79)

d. Penilaian

1. Nilai 1

- Tembakan valid ketika bosi target terpukul dengan benar namun tidak meninggalkan lingkaran.
- Untuk gambar ke 2 dan 4 apabila halangan tersentuh oleh bosi *shooting* yang *rebound* (yang terkena lebih dulu bosi target). Apa pun posisi bosi target, *jack*, bosi halangan dan bosi tembakan.
- Untuk gambar ke 3 apabila salah satu bosi halangan tersentuh setelah bosi target.

2. Nilai 3

- Ketika bosi objek dipukul dengan benar dan benar-benar meninggalkan lingkaran target tanpa bosi halangan atau *jack* halangan disentuh.
- Ketika *jack* target pada gambar ke 5 dipukul dengan benar dan tidak meninggalkan lingkaran target.

3. Nilai 5
 - a. Ketika bosi *shooting* tidak meninggalkan lingkaran sasaran dan bosi objek dipukul dengan benar dan benar-benar meninggalkan lingkaran target tanpa menyentuh bosi hambatan atau *jack* hambatan.
 - b. Bila *jack* target meninggalkan lingkaran target setelah dipukul dengan benar.
4. Nilai 0
 - a. Ketika bosi di *shooting* tidak pas sasaran pada gambar 1 sampai 5

E. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik yang digunakan adalah :

a. Observasi

Observasi adalah teknik yang di lakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian di lapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai adanya hubungan teknik yang di lakukan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang hubungan kekuatan otot lengan pada *shooting* jarak 6 meter terhadap atlet Petanque RIAU.

b. Perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi konsep-konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti oleh penulis untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian ini. Dalam hal ini peneliti ingin mencari hubungan antara hasil kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting petanque* jarak 6 meter pada atlet RIAU.

c. Tes dan Pengukuran

Menurut Nurhasan (2001 : 33) “tes yang mampu mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat”. Tes dalam penelitian ini menggunakan tes *push up* dan tes ketepatan *shooting* petanque jarak 6 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian data korelasi di lakukan uji prasyarat yaitu pengujian normalitas yang berfungsi untuk menguji apakah data yang di uji bersifat normal serta di lakukan pengujian homogenitas data yang di uji apakah bersifat searah. Kemudian setelah di lakukan pengujian tersebut barulah di lakukan pengujian korelasi *product moment*. Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Tehnik ini di lakukan untuk mencari koefisien kolerasi antara kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *shooting* petanque jarak 6 meter.

Menurut Sudijono (2009: 206) Rumus Korelasi “r” *Product Moment*

Rumus Person:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Angka indeks Korelasi “r” *product momen*

N : *Number Of cases*

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y

Selanjutnya nilai r yang diperoleh diuji signifikannya dengan uji T dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Jika $t > t_{tabel}$ maka disimpulkan koefisien korelasi r tersebut signifikan/berhubungan, untuk memberikan interpretasi pada koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan dengan hasil ketepatan *shooting* petanque jarak 6 meter. Koefisien Determinasi : Untuk melihat besarnya korelasi kekuatan otot lengan dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus:

$$KD = r^2 \times 100$$

Hasil perhitungankorelasi product moment kemudian di interpretasikan dengan norma berikut :

- Kurang dari 0,20 : kontribusi dianggap tidak ada
- Antara 0,20 –0,40 : kontribusi ada tetapi rendah
- Antara 0,40-0,70 : kontribusi cukup
- Antara 0, 70–0,90 : kontribusi tinggi
- Antara 0,90–100 : kontribusi sangat tinggi

Sumber : Sudijono(2009:193)

Untuk melihat besar kontribusi koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan servis pendek permainan bulu tangkis menggunakan rumus koefisien determinasi (KD)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada hari senin tanggal 30 November 2020 bertempat di lapangan *Petanque* UIR, setelah dikeluarkan surat izin penelitian dari Universitas Islam Riau. Terdapat dua jenis penelitian yang diambil datanya yaitu *Push up* dan *Shooting Petanque*. Penelitian ini dilakukan secara berkelanjutan guna untuk mengetahui kontribusi latihan *push up* untuk kekuatan otot lengan terhadap ketepatan hasil *shooting petanque*.

Data penelitian ini menyangkut dua variabel yaitu satu variabel terikat dan satu variabel bebas, variabel terikat (Y) adalah ketepatan *shooting petanque* dan variabel bebas (X) adalah *push up*. Jumlah sampel penelitian 12 orang atlet *petanque* Riau berikut hasil penelitian yang telah dilakukan.

1. Data Hasil Tes *Push Up* (X) Pada Atlet *Petanque* Riau

Tes pertama yang dilakukan adalah tes *push-up*. Tes tersebut bertujuan untuk mengukur kemampuan kekuatan otot lengan seorang atlet. Adapun alat yang digunakan untuk melaksanakan tes penelitian ini yaitu : *stopwatch*, permukaan yang datar, dan buku dan formulir pelaksanaan tes penelitian. Tata cara pelaksanaan tes yaitu : subjek mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar dengan bahu. Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula (1 hitungan). Lakukan gerakan sebanyak mungkin tanpa di selingi dengan istirahat. Cara

penilaiannya hitung jumlah gerakan yang dapat di lakukan dengan benar tanpa di selingi istirahat, tes *push-up* di lakukan sebanyak mungkin.

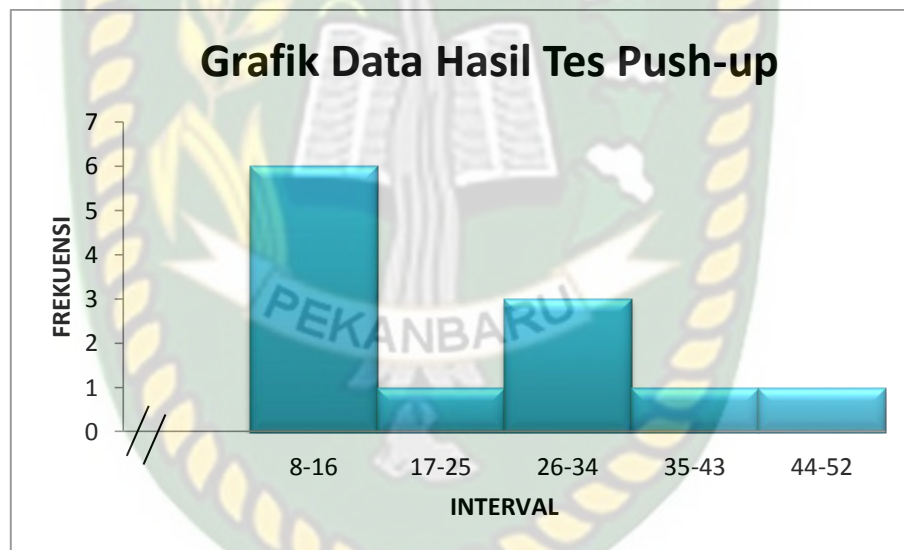
Setelah tes di lakukan, langkah selanjutnya adalah mengolah data hasil penelitian. Berdasarkan hasil olah data hasil tes penelitian skor *push-up* tertinggi adalah 52 dan yang terendah 8. Rata-rata banyak jumlah *push-up* yang di lakukan adalah 22.5. Sedangkan nilai median nya adalah 1. Nilai modulusnya adalah 1. Nilai standar deviasi nya adalah 43.89. peneliti menjabarkan dalam bentuk sebuah tabel distribusi frekuensi yang terdiri dari 5 kelas interval.

Bila di jabarkan secara rinci, frekuensi atlet pada tiap interval skor adalah sebagai berikut ini, Frekuensi atlet dengan hasil tes *push-up* pada interval 8 – 16 berjumlah 6 orang atlet atau dengan persentase 50%. Frekuensi atlet dengan hasil tes *push-up* pada interval 17 – 25 berjumlah 1 orang atlet atau dengan persentase 8.3%. Frekuensi atlet dengan hasil tes *push-up* pada interval 26 – 34 berjumlah 3 orang atlet atau dengan persentase 25.0%. Frekuensi atlet dengan hasil tes *push-up* pada interval 35 – 43 berjumlah 1 orang atlet atau dengan persentase 8.3%. Frekuensi atlet dengan hasil tes *push-up* pada interval 44 – 52 berjumlah 1 orang atlet atau dengan persentase 6,7%. Untuk lebih memperjelas tentang data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Push-Up* Pada Atlet Petanque Riau

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	8-16	6	50.0%
2	17-25	1	8.3%
3	26-34	3	25.0%
4	35-43	1	8.3%
5	44-52	1	8.3%
Jumlah		12	100%

selain peneliti menuangkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi, peneliti juga menggambarannya dalam bentuk grafik batang seperti terlihat di bawah ini :

Grafik 1 Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Push-Up* Pada Atlet Petanque Riau

2. Data Hasil Tes Ketetapan *Shooting Petanque* (Y) Pada Atlet Petanque Riau

Tes kedua yaitu tes *shooting petanque*. Perlengkapan Lapangan test yang sudah disiapkan dalam lapangan, *line shooting*, bola bosi, bola boka, *score table*, nomor skor dan *stopwatch*. Petugas pertama yang mengatur posisi bola target, Petugas kedua

pelaksana tes meliputi seorang yang bertugas memberi nilai skor, dan petugas ketiga yang bertugas di *skore table*.

Tata cara pelaksanaannya yaitu Testi berada dalam lingkaran *line shooting* pada jarak 6 meter, petugas pertama mengatur posisi target, teste melakukan lemparan shooting ke sasaran target dari target pertama sampai target kelima, kemudian petugas kedua memberikan skor nilai berdasarkan hasil ketepatan setiap lemparan yang dilakukan oleh teste, setelah itu petugas ketiga menjumlahkan skor nilai dari keseluruhan lemparan.

Berdasarkan hasil tes penelitian *shooting petanque* yang sudah dilakukan, peneliti mendapatkan data yang cukup beragam dari setiap pemain. Dari hasil perhitungan statistik di dapatkan skor *shooting petanque* yang tertinggi ialah 15 dan yang terendah adalah 1. Rata – rata hasil shooting petanque adalah 8. Nilai median dari hasil tes adalah 2. Standar deviasi ini adalah 41.10.

Bila dijelaskan secara rinci, frekuensi pemain pada tiap interval skor adalah sebagai berikut : frekuensi atlet petanque dengan hasil tes shooting petanque pada interval 1 – 3 berjumlah 1 orang atlet atau dengan persentase 8.3%. Frekuensi atlet petanque dengan hasil tes shooting petanque pada interval 4 – 6 berjumlah 4 orang atlet dengan jumlah persentase 33.3%. Frekuensi atlet petanque dengan hasil tes shooting petanque pada interval 7 – 9 berjumlah 3 orang atlet dengan jumlah persentase 25,0%. Frekuensi atlet petanquw dengan hasil tes shooting petanque pada interval 10 – 12 berjumlah 2 orang atlet dengan persentase 16,7%. Sedangkan frekuensi atlet *petanque* dengan hasil tes *shooting petanque* pada interval 13 – 15

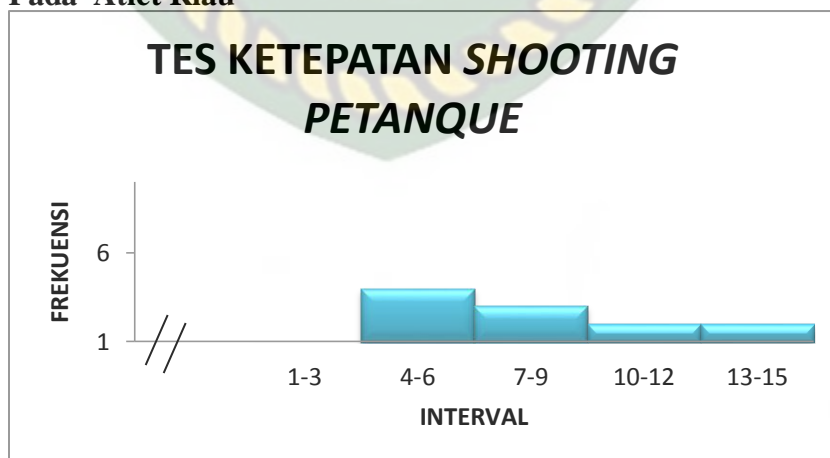
berjumlah 2 orang atlet dengan jumlah persentase 16,7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Shooting* Pada Atlet Petanque Riau

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1 – 3	1	8.3%
2	4- 6	4	33.3 %
3	7- 9	3	25%
4	10 – 12	2	16.7%
5	13- 15	2	16.7%
Jumlah		12	100 %

Selain peneliti menuangkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi, peneliti juga mengambarkannya dalam sebuah bentuk grafik batang seperti yang terlihat di bawah ini :

Grafik 2 Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Ketepatan *Shooting* Petenque Pada Atlet Riau



B. Analisis Data

Berdasarkan hasil dari tes dan pengukuran yang di peroleh didapatkan kemudian di analisis, adapun hipotesis yang akan diuji yaitu.

1. Pengujian hipotesis kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *shooting* pada atlet Petanque Riau

Dari Hasil Yang Didapatkan Digunakan Rumus Korelasi “r” pada product moment (r_{xy}) menunjukkan “r” hitung = -0,059. Nilai r hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Setelah dilihat didapatkan nilai r tabel pada N sebesar 15 adalah = -0,187. Nilai r hitung dan nilai r tabel didapatkan bahwa : r hitung $-0,059 \geq r$ tabel 0.187. Dengan r hitung $\geq r$ tabel maka terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan shooting pada atlet petanque Riau yang tergolong pada kategori rendah. Untuk mengetahui nilai kontribusinya maka digunakan rumus $KD = R^2 \times 100\%$ sehingga diketahui bahwa nilai **Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau.**

Tabel 3 Hasil Ringkasan Penelitian

Tes	R Hitung	R Tabel	KD	Tingkat Kontribusi	Keterangan
Kekuatan otot lengan terhadap ketepatan shooting pada atlet petanque Riau	-0,059	-0,187	0,348%	Kontribusi dianggap tidak ada	Tidak Terdapat Kontribusi

C. Pembahasan

Berdasarkan dari pengujian hipotesis penelitian ini diperoleh bahwa: kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan shooting pada atlet petanque Riau, dengan menggunakan teknik analisis statistik dimana r hitung = -0,059 di atas taraf signifikan dengan r tabel = -0,187. Maka dapat di tafsirkan r hitung $\geq r$ tabel yang tergolong pada kategori cukup dengan nilai KD sebesar 0,348%.

Shooting sangat diperlukan dalam olahraga petanque, karena shooting merupakan peranan penting dalam mengeksekusi bola target, maka dari itu perlu adanya kontribusi kekuatan otot lengan untuk menambah power dalam melempar sehingga lemparan saat melakukan *shooting* harus tepat dengan sasaran dan tidak mengenai rintangan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga petanque dibutuhkan aspek pendukung seperti: kondisi fisik, teknik, taktik kemauan untuk berlatih dan juga mental serta sarana dan prasarana yang memadai.

Dari uraian di atas, dapat di simpulkan bahwa kurang efektifnya atlet petanque Riau dalam melakukan teknik *shooting*, karena masih banyak nya atlet yang kurang baik dalam melakukan *shooting* dikarenakan kurang latihan akibat dampak pandemi COVID 19, dan pengawasan pelatih dalam membina atlet, dan faktor lainnya yaitu sarana dan prasarana masih kurang memadai untuk melakukan latihan mandiri dirumah masing- masing .

Hal ini sejalan dengan penjelasan di atas. Di dalam olahraga petanque, kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan bagi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar olahraga prestasi. Untuk itu jelaslah bahwa dalam pembinaan atau latihan

dalam olahraga petanque, sangat perlu memperhatikan kondisi fisik khususnya kekuatan otot lengan. Faktor lain yang harus di perhatikan adalah sikap mental atlet, disiplin, dan penguasaan teknik dasar yang baik.

Menurut Souef dalam Agustina (2015:67) menyatakan bahwa pengukuran ketepatan shooting petanque menggunakan shooting test. Tujuan dari test ini adalah untuk mengukur ketepatan shooting yaitu dengan cara peserta test berdiri pada lingkaran dengan jarak 6,7,8,9 ,meter menyelesaikan satu kali kesempatan setiap jarak dengan 5 disiplin atau hambatan yang berbeda.

Menurut Agustina dan Priambodo (2017:394) menyatakan dari hasil perhitungan deskripsi maka dapat di ketahui untuk nilai rata-rata konsentrasi dari 27 peserta Unesa *Petanque club* yaitu dengan mean sebesar 9,25 dengan standar deviasi sebesar 4,36. Nilai minimum variabel konsentrasi sebesar 1 dan nilai maksimumnya sebesar 19. Sedangkan nilai rata-rata untuk variabel hasil ketepatan *shooting petanque* yaitu sebesar 6,04 dengan standar deviasi sebesar 3,31 dan untuk nilai skor minimum hasil akhir under basket shoot sebesar 0 dan nilai skor maksimumnya adalah 13.

Menurut Widiastuti dalam agustini (2011:15) menyatakan Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang. Lengan adalah anggota tubuh yang berfungsi untuk mengambil, memukul ataupun melempar suatu benda. Kekuatan otot lengan yaitu

kemampuan dari seseorang yang dipakai secara maksimal dalam jangka pendek untuk melakukan lemparan *shooting* dalam olahraga *pétanque*. Kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi gerakan lemparan *shooting*. Oleh karenanya diperlukan koordinasi dengan baik antara kekuatan dan gerakan lemparan *shooting*

Berdasarkan pendapatan di atas pada penelitian ini olahraga petanque tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan shooting petanque, dikarenakan jumlah sampel yang sedikit membuat hasil tidak signifikan dan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor kekuatan otot lengan yang mempengaruhi dari hasil ketepatan shooting petanque dan faktor-faktor lain seperti: teknik, latihan rutin dan faktor pendukung lainnya. Oleh karena itu secara statistik jumlah responden mempengaruhi perhitungan statistik untuk menyimpulkan tidak adanya kontribusi yang signifikan dikarenakan kurangnya latihan fisik dan beberapa faktor dari individu atlet.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dibuktikan dengan analisis data dengan menggunakan korelasi ganda maka penelitian ini dapat disimpulkan Tidak terdapatnya kontribusi kekuatan otot lengan (X_1) terhadap hasil ketepatan shooting petanque (Y) terhadap atlet Petanque Riau yang tergolong pada kategori rendah. Nilai r hitung $(-0,059) \leq r$ tabel $(-0,187)$ dengan nilai KD sebesar 0,348%.

B. Saran

Saran yang bisa diberikan dalam hasil penelitian ini sebagai proses penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Bagi pemain atau atlet

Dikarenakan hasil penelitian yang dilakukan pada pandemi covid-19 para atlet *petanque* riau kurang adanya kondisi fisik khususnya pada kekuatan otot lengan banyak yang kurang tepat saat *shooting petanque*. Diharapkan kepada atlet lebih giat lagi berlatih.

2. Bagi pelatih

Diharapkan untuk meningkatkan kualitas latihan, terutama memperhatikan kekuatan otot lengan atlet agar *shooting petanque* sesuai sasaran.

3. Bagi peneliti berikutnya

Dikarena penelitian ini dilakukan saat pandemi covid-19 para atlet kurang adanya kekuatan otot lengan, jadi diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti lebih baik lagi tentang kondisi fisik yang berpengaruh terhadap *shooting petanque*.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A.T & Priambodo, A (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3). 392-393.
- Agustini, D. K., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting dalam Olahraga Petanque di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018.
- Arikunto, S.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65-75.
- Irwansyah. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Tolak Peluru Siswa SMA Negeri 1 Kubu. *Skripsi*. Universitas Riau.
- Ismaryati, (2008). *Tes Dan Pengukuran*. Surakarta: UNS PRES
- Ita, S., Wiwit, W., & Putra, M. F. (2017). Penerapan Model Direct Instruction Dalam Pembelajaran Olahraga Patanque. *Jurnal Pengabdian Papua*, 1(2). 63-67
- Juhanis, J., & Nur, M. (2019). Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Proseding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makasar* (Pp. 137-138) Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Lahinda, J. & Nugroho, A.I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Jump Service*. *Musamus Jurnal Of Physical Education And Sport*, 02 (1), 33-42.
- Laksana, G. B., Pramono, H., & Mukarromah, S. B. (2017). Perspektif Olahraga Petanque Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(1), 36-43.

- Nurhasan, (2001). *Tes Dan Pengukuran* . Jakarta : Depdiknas.
- Nurkholis, & Kharim. M. A (2018). Analisis Back Swing Dan Release Ketepatan Pointing Half Lob Jongkok Pada Jarak 7 Meter Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).1-6
- Okilanda, A. (2018). Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1).86-98.
- Pelana, R.(2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*, Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Pradina, A.L., & Wahyudi, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Tangan Putera Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*,8(2), 67-72.
- Sukendro, (2014). Model Pengembangan Media Latihan Shooting Cabang Olahraga Petanque Provinsi Jambi. *Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter Di Era Disrupsi Media* (Pp.12). Jambi: Universitas Negeri Jambi
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *JURNAL SEGAR*, 7(1), 46-53.
- Widodo, W., & Hafidz, A. (2018). Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).1-6
- Wijaya, R., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Tangan Terhadap Kecepatan Memanjat Pada Olahraga Panjat Tebing Di Ukm Pecinta Alam Universitas Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 20-27.