ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG, KOORDINASI MATA DAN TANGAN DENGAN HASIL KETEPATAN *SHOOTING* OLAHRAGA *PETANQUE* PADA ATLET KLUB *PETANQUE* KEDIRI TAHUN 2017/2018

Oleh:

ERA SAPITRA ALIFIANA MANJAYATI

NPM: 14.1.01.09.0055

Dibimbing oleh:

1. **Septyaning Lusianti, M.Pd.**
2. **Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd**

PROGRAM STUDI

FALKUTAS

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Era Sapitra Alifiana Manjayati
NPM	:	14.1.01.09.0055
Telepon/HP	:	085748261671
Alamat Surel	:	
Judul Artikel	:	Hubungan Antara Tinggi Badan Keseimbangan, Kelentukan Otot Punggung, Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* Pada Atlet Klub *Petanque* Kediri Tahun 2017/2018
Fakultas – Program Studi	:	FKIP/ PENJASKESREK
Nama Perguruann Tinggi	:	UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:	Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlann No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 06 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Septyaning Lusianti, M.Pd NIDN. 0722098601	Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd. NIDN. 0727078804	Era Sapitra Alifiana. M NPM: 14.1.01.09.0055

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN, KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG, KOORDINASI MATA DAN TANGAN DENGAN HASIL KETEPATAN *SHOOTING* OLAHRAGA *PETANQUE* PADA ATLET KLUB *PETANQUE* KEDIRI TAHUN 2017/2018

Era Sapitra Alifiana Manjayati
14.1.01.09.0055
FKIP-PENJASKESREK
email.
Septyaning Lusianti, M.Pd [1] dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini sangat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan, keseimbangan, kelentukan otot punggung, koordinasi mata dan tangan dengan hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018.

Penelitian ini di klub petanque petanque Kediri tahun 2018 masih belum mengetahui ketepatan pada shooting mereka dan hasilnya juga kurang memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengatahui hubungan tinggi badan, keseimbangan, kelentukan otot punggung, koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan shooting olahraga petanque pada atlet klub petanque Kediri tahun 2017/2018 Penelitian ini menggunakan korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mencari tahu ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Populasi yang digunakan di penelitian ini atlet klub *petanque* kediri yang mengikuti berjumlah 15 dengan total 10 atlet putra dan 5 atlet putri 5, dan seluruh atlet klub *petanque* kediri akan dibuat untuk subyek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan *survey*, dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yng digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa tinggi badan denga menggunakan alat tes *stadiometer*, keseimbangan dilakukan dengan menggunakan *sit and reach*, koordinasi mata dan tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana, maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas.

Hasil penelitian ini memperoleh bahwa, ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan ketepatan hasil *shooting* olahraga *petanque* pada atlet *petanque* kediri, dimana r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu (r_{hitung} 0,060 < 2,228 r_{tabel}), ada hubungan yang signifikan antara antara keseimbangan dengan ketepatan hasil *shooting* olahraga *petanque* pada atlet *petanque* kediri, dimana r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu (r_{hitung} 0,008 < 2,228 r_{tabel}), ada hubungan yang signifikan antara kelentukan otot punggung dengan ketepatan hasil *shooting* olahraga *petanque* pada atlet *petanque* kediri, dimana r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu (r_{hitung} 0,098 < 2,228 r_{tabel}), ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan hasil *shooting* olahraga *petanque* pada atlet *petanque* kediri, dimana r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu (r_{hitung} 0,314 < 2,228 r_{tabel}) ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, keseimbangan, kelentukan otot punggung, koordinasi mata tangan dengan ketepatan hasil *shooting* olahraga *petanque* pada atlet *petanque* kediri, dimana r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu (f_{hitung} 0,914 < 0,301 f_{tabel}).

KATA KUNCI : tinggi badan, keseimbangan, kelentukan otot punggung, koordinasi mata dan tangan, *shooting* olahraga *petanque.*

A. LATAR BELAKANG

Olahraga bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, namun kegiatan olahraga telah menembus keberbagai tingkatan usia maupun berbagai tingkatan kehidupan sosial dalam masyarakat diberbagai negara. Olahraga bisa untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran fisik, sebagai alat rekreasi, dan untuk tujuan peningkatan prestasi olahraga.

Federasi Olahraga *petanque* Indonesia (FOPI) merupakan cabang olahraga baru yang berasal dari prancis dan masuk di Indonesia tahun 2002, para ekspatriat prancis yang membawanya ke Indonesia, baru pada tahun 2011 indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah SEA Games. *Petanque* termasuk olahraga prestasi memiliki bentuk permainan bola besi (bosi) yang tujuannya melempar bosi sedekat mungkin dengan *jack* atau bisa dinamakan dengan bola kayu.

Cabang olahraga *petanque* mempertandingkan 11 nomor yaitu *single men* (satu putra), *single women* (satu putri), *double men* (dua putra), *double women* (dua putri) *double mix (*satu putra dan satu putri*), triple men (*tiga putra*), triple women (*tiga putri*), triple mix* ini dibagi menjadi dua *triple* mix dengan (dua putri satu putra) dan (dua putra dan 1 putri), dan ada nomor khusus dicabang olahraga *petanque* yaitu nomor menembak *(shooting)* yang dimainkan oleh seorang penembak *(shooter) men, shooter women* yang disebut dengan *shooting women* dan *shooting men* dengan melakukan *shooting* 5 disiplin dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Dengan satu kali kesempatan dalam melakukan *shooting* disiplin 1-disiplin 5.

Menurut Iwan Hermawan (2012:17), olahraga *petanque* merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan teknik yang optimal untuk dapat memenangkan permainan, disamping mental dan kondisi fisik yang baik. Ini telihat dari tujuan mekanika utama dari cabang ini dilihat dari kajian biomekanika olahraga adalah mencapai ketepatan maksimal. Artinya adalah atlet *petanque* harus bisa menempatkan bola sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan, dengan cara melempar sesuai dengan aturan yang ada.

Cabang olahraga *petanque* di Jawa Timur sudah ada sejak tahun 2015. Khususnya di Kota Kediri yang berlokasi di kampus 4 UNP Kediri didirikan klub *petanque* kediri oleh bapak Abdian Azgi Sukmana

S.Pd,.M.Or selaku dosen Penjaskesrek FKIP UNP Kediri.

Pembuktian awal Atlet klub *petanque* kediri yaitu mengikuti pertandingan kejuaraan daerah (kejurda) yang dilaksanakan di banyuwangi pada tanggal 04 september 2017 yang mendapatkan beberapa medali nomor *shooting men* mendapatkan medali emas, *shooting women* medapatkan medali perak, *single women* mendapatkan medali perunggu, dan medali emas, *double mix* mendapatkan medali perunggu , dan nomor *triple mix* medapatkan medali perunggu.

Untuk peraihan medali atlet klub *petanque* kediri tidak hanya berhenti di kejurda tahun 2017 akan tetapi tingkat nasional yaitu Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) meraih medali perunggu nomor *triple* mix, Kejuaraan daerah (KEJURDA) tanggal 4-8 September 2018 yang dilaksanakan di Probolinggo mendapatkan beberapa medali yaitu 2 medali perak nomor *double women* yunior, 3 medali perunggu nomor *triple men*, 1 medali perak nomor *single women*, dan 2 medali emas nomor *double mix*.

Dari pengamatan peneliti ketika mendampingi atlet klub *petanque* kediri bertanding dan mensurvei atlet klub *petanque* kediri, atlet klub *petanque* kediri mengalami kurang stabilnya dalam pertandingan *petanque* khususnya di nomor *shooting men* dan *shooting women*. Maka dengan hal tersebut diatas peneliti ingin meneliti "Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kelentukan Otot Punggung, Koordinasi Mata dan Tangan dengan Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* pada Atlet Klub *Petanque* Kediri Tahun 2017/2018"

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto, (2006: 12) yang mengemukakan penelitian kuantitaif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang dikemukakan, maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan penelitian korelasional. Menurut Sriundy (2015: 104)

Penelitian korelasional adalah penelitian yang menyelidiki tingkat variasi dalam satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi.

Penelitian korelasional *(correlational)* bertujuan untuk menguji dugaan adanya hubungan antar variabel, dimana antar variabel-variabel yang diteliti diyakini berubah bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018, dengan jumlah atlet putra sebanyak 23 orang dan jumlah atlet putri sebanyak 11 orang, dengan jumlah keseluruhan atlet klub u*petanque* Kediri adalah 34 atlet.

Peneliti disini menggunakan teknik *purposive sampling* dalam artian teknik pengambilan sampel *purposive* menghendaki pengambilan sampel dengan tujuan-tujuan tertentu yang dideskripsikan sesuai dengan keperluan peneliti.

Teknik *purposive sampling* yang telah peneliti pilih untuk teknik pengambilan sampel menggunakan *criteria* mulai dari usia atlet, jenis kelamin atlet, ketertipan dalam latihan.

Sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan 10 atlet putra dan 5 atlet putri dengan jumlah 15 atlet. Dikarenakan dari 34 atlet ada 19 atlet dari klub *petanque* Kediri yang sudah tidak aktif dalam mengikuti latihan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil deskripsi rata-rata tinggi badan pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018 sebesar 166,27 dengan *standart deviation* 4,008 dan hasil uji korelasi tinggi badan dengan hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,831>0,05 atau nilai r_{hitung} 0,060<2,228 r_{tabel} maka H_o di tolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara tinggi badan dengan hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada atlet klub petanuqe kediri tahun 2017/2018.
2. Hasil deskripsi rata-rata keseimbangan pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018 sebesar 22,27 dengan *standart deviation* 4,992 dan hasil uji korelasi keseimbangan dengan hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,978>0,05 atau nilai r_{hitung} 0,008<2,228 r_{tabel}, maka H_o di tolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada

hubungan antara keseimbangan dengan hasil ketepatan *shooting* olahrga *petanque* pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018.

3. Hasil deskripsi rata-rata kelentukan otot punggug pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018 sebesar 16,93 dengan *standart deviation* 3,615 dan hasil uji korelasi kelentukan otot punggung dengan hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,727>0,05, atau nilai r_{hitung} 0,0098<2,228 r_{tabel}, maka Ho ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kelentukan otot punggung dengan ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018.
4. Hasil deskripsi rata-rata koordinasi mata dan tangan pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018 sebesar 13.80 dengan *standart deviation* 2,396 dan hasil uji korelasi koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan *shooting* olahraga *petanque* diperoleh nilai *signifikan* sebesar 0,255>0,05, atau nilai r_{hitung} 0,314<2,228 r_{tabel}, maka Ho ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018.
5. Hasil deskripsi rata-rata *Shooting* atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018 sebesar 11,53 dengan *standart deviation* 2,696.
6. Berdasarkan hasil uji korelasi tinggi badan, keseimbangan, kelentukan otot punggung, koordinasi mata dan tangan dengan hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* diatas, diperoleh nilai *signifikan* sebesar 0,493>0,05, atau nilai r_{hitung} 0,914<0,301 r_{tabel}, maka Ho ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara tinggi badan, keseimbangan, kelentukan otot punggung, koordinasi mata tangan dengan ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018.

D. PENUTUP

1. Simpulan

Ada hubungan antara tinggi badan, keseimbangan, kelentukan otot punggung, koordinasi mata dan tangan dengan hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada atlet klub *petanque* kediri tahun 2017/2018. Besarnya tinggi badan, keseimbanagn, kelentukan

otot punggung, koordinasi mata dan tangan dengan hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* pada atlet klub *petanque* kediri sebesar 95 % dan sisanya 5 % dijelaskan variabel yang tidak dikaji dalam penelitian.

2. Saran

a. Bagi tempat peneliti diharapkan penelitian ini bisa dijadikan masukan untuk memperhatikan latihan kondisi fisik yang baik dan benar untuk peningkatan atlet klub *petanque* kediri.

b. Bagi universitas sebagai bahan wacana maupun bahan refrensi penulisan dan menambahkan pengetahuan dibidang keolahragaan terutama di cabang olahraga *petanque*.

c. Kepada penelitian selanjutnya mengingat masih ada pengaruh variabel lain diluar peneliti mengharapkan penelitian ini dijadikansebagaibahan referensidanbisa mengembangkan variabel bebas untuk terikat sebagai peningkatan mutu kualitas klub *petanque* kediri.

E. DAFTAR PUSTAKA

Agustina, Ayuk Tyas dan Priambodo, Anung. 2017. "Hubungan antara Tingkat Konsenterasi terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* pada Peserta Unesa *Petanque* Club". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* Vol. 05(03): hal. 391-395.

Aji,Bayu. 2015. *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli di SMA Negeri 1 Seyegan Kabupaten Sleman.* Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : PPs Universitas Negeri Yogyakarta.

Amannu, Unggi. 2010. *Hubungan Power Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Free Throw Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Brebes tahun 2009/2010.* Skripsi tidak diterbitkan. Semarang : PPs Universitas Negeri Semarang.

Aprilianto, Dwi. 2017. *Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Tri Sukses Kecamatan Natar Lampung Selatan.* Skripsi yang tidak dipublikasikan. Bandar Lampung : PPs Universitas Lampung.

Bompa, Tudor O dan Half, G. Gregory. 1994. *Periodization: theory and methodology of training*.United States: Human Kinetics.

Fenanlampir, Albertus dan M.Muhyi Faruq. 2014. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta: CV Andi Offiset.

FOPI. 2012. *Teknik Dasar Bermain Petanque.* Jakarta.

FOPI. 2015. Peraturan Permainan *Petanque*

FOPI. 2016. *Hasil Pertandingan Pon XIX Jawa Barat Eksibisi Petanque*. Bekasi: Fopi Indonesia.

Hermawan, Iwan. 2012. *Deputi Pemberdayaan Sisten Deputi Industry Olahraga Kemeterian Pemuda dan Olahraga.* Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Jakarta.

Hermawan, Iwan. 2012. Gerak Dasar Permainan Olahraga *Petanque*. Jakarta : Deputi Pemberdayaan Olahraga Asisten Deputi Industry Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga. (Online), Tersedia https://coachiwan.files.wordpress.com, disakses 24 April 2018 Pukul 12.00.

Iwan. 2012. *Gerak dasar permainan petanque*. (online), tersedia : https:/coachiwan.files.wordpress.com/2012/11/gerak-dasar-permainan-*petanque*-1, Diakses pada : 24 februari 2018 pukul 14.00.

Johnson, Barry L dan Nelson, Jack K. 2000. *Practical Measurements for Evaluion in Physical Educaion.* Third Edition. United State of America: Burgess Publishing Company.

Kompasiana. 2016. *Mengenal Lebih Dekat Cabang Olahraga Eksebisi di PON XIX Jawa Barat*, (Online), http://www.kompasiana.com/widodo.surya.putra/mengenal-lebih-dekat-cabang-olahraga-eksebisi-di-pon-xix-jawa barat, diakses 25 Februari 2018 pukul 21.00.

Loser, R. dkk. 2011. Investigation Into The Mechanisms Leading To Explosion Of *Petanque* Balls. *Engineering Failure Analysis*. Volume 18 (02): 633-648.

Sari, Rena Yunita. 2017. *Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelentukan Dengan Hasil Under Basket Shoot Pada Siswa Ekstra Kurikuler Bola Basket SMA Xaverius Pringsewu*. Sekripsi tidak diterbitkan. Lampung : PPs Universitas Lampung Bandar Lampung

Souef, Gilles. 2015. *The Winning Trajectory*. Malaysia: Copymedia.

Sudarjo. 2009. *Hubungan antara Kelentukkan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Gulungan Perut Pada Atlet Gulat Kabupaten Kendal Tahun 2009.* Skripsi tidak diterbitkan. Semarang : PPs Universitas Negeri Semarang.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: ALFABETA.

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Bandung.

Yunita.S. Rena. 2017. *Hubungan antara Keseimbangan dan Kelentukan dengan Hasil Under Basket Shoot pada Siswa Ekrakulikuler Bola Basket SMA Xaverius Pringsewu Tahun Ajaran 2016/2017.*Skripsi tidak diterbitkan. Bandar Lampung : PPs Universitas Lampung.