### ARTIKEL

## SUMBANGAN KOORDINASI MATA TANGAN, FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN, FLEKSIBILITAS TOGOK DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING OLAHRAGA PETANQUE PADA ATLET KLUB PETANQUE KOTA KEDIRI **TAHUN 2018**



### Oleh:

**ALFIAN NURFATONI** 14.1.01.09.0079

### Dibimbing oleh:

- 1. Yulingga Nanda Hanief, M.Or.
- 2. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

PENJASKESREK FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI



### SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

### Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap

: Alfian Nurfatoni

**NPM** 

: 14.1.01.09.0079

Telepon/HP

: 081 584 383 494

Alamat Surel (Email)

: fianmu46@gmail.com

Judul Artikel

: Sumbangan Koordinasi Mata Tangan, Fleksibilitas

Pergelangan Tangan, Fleksibilitas Togok, Dan

Keseimbangan Terhadap Ketetapan Shooting Olahraga

Petanque Pada Atlet Klub Petanque Kota Tahun 2018.

Fakultas – Program Studi

: FKIP-PENJASKESREK

Nama Perguruan Tinggi

: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Alamat Perguruan Tinggi

: Kampusl Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 kediri

### Dengan ini menyatakan bahwa:

 a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism.

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian 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, 7 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
- Hun	, As	A
Yulingga Nanda Hanief, M.Or. NIDN. 07010001	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. NIDN.0725018205	Alfian Nurfatoni NPM. 14.1.01.09.0079



# SUMBANGAN KOORDINASI MATA TANGAN, FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN, FLEKSIBILITAS TOGOK DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING OLAHRAGA PETANQUE PADA ATLET KLUB PETANQUE KOTA KEDIRI TAHUN 2018

Alfian Nurfatoni
14.1.01.09.0079
FKIP – PENJASKESREK
email: <u>fianmu46@gmail.com</u>
Yulingga Nanda Hanief, M.Or. dan Ruruh Andayani Bekti, M. Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

#### **ABSTRAK**

Kondisi fisik yang dapat mempengaruhi ketepatan shooting adalah koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok dan keseimbangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa berartinya sumbangan secara bersama-sama terhadap ketepatan shooting atlet klub petangue kota Kediri tahun 2018. Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Adakah sumbangan antara variabel koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting olahraga petangue pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018 ? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya ?2) Adakah sumbangan antara variabel fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting olahraga petanque pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018 ? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya ?3) Adakah sumbangan antara variabel fleksibilitas togok terhadap ketepatan shooting olahraga petanque pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018 ? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya ?4) Adakah sumbangan antara variabel keseimbangan terhadap ketepatan shooting olahraga petanque pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya ?5) Adakah sumbangan variabel bebas secara bersama-sama terhadap ketepatan shooting olahraga petanque pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018? Bila ada hubungannya, seberapa besar sumbangannya?. Teknik pengumpulan data dengan cara tes dan pengukuran dengan metode kuantitatif, sempel penelitiannya adalah 8 atlet klub petangue kota kediri. Hasil penelitian ini adalah : 1) ada sumbangan positif antara variabel koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting pada atlet klub petangue kota Kediri tahun 2018 sebesar 69% 2) sumbangan positif antara variabel fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018 sebesar 49,9% 3) ada sumbangan positif antara variabel koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting pada atlet klub petangue kota Kediri tahun 2018 sebesar 44,6% 4) ada sumbangan positif antara variabel keseimbangan terhadap ketepatan shooting pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018 sebesar 59,1%5) Ada sumbangan positif variabel bebas secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub petangue kota Kediri tahun 2018 sebesar 55,5%.

**KATA KUNCI**: koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok, keseimbangan dan ketepatan *shooting*.



### I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan *modern* manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga baik sebagai adu prestasi maupun sebagai arena kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu kewaktu baik ditingkat daerah, Nasional maupun Internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal Mutohir & Maksum.A (2007). Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga

dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Jadi, tujuan olahraga ada bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi tujuan olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan kesehatan, meningkatkan meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya sesuai cabang olahraga yang diminati.

Menurut Hermawan (2012) dalam Agustina & Priambodo (2017) berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan termasuk kedalam petanque cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran mendapatkan tertentu untuk point kemenangannya.

Menurut Irianto (2002))koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaraan dengan cepat dan tepat secara efisien. Menurut Fenanlampir & Faruq (2015) koordinasi didefinisikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan yang berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja.

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang telah dilakukan sejak jaman



dahulu. Salah satu tujuan atletik pada waktu itu adalah alat beladiri dalam menghadapi tantangan alam. Kemudian atletik berkembang menjadi satu cabang olah raga yang digemari oleh masyarakat, sama seperti sepakbola, senam, dan permainanpermainan yang lain. Olahraga atletik merupakan olahraga yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik pada umumnya.

Olahraga atletik merupakan olahraga yang menyehatkan kerena hampir semua otot tubuh bergerak. Di Indonesia dalam ikut serta memajukan dan membentuk manusia yang berkualitas dan prestasi, KONI telah melakukan berbagai upaya pembinaan dan pengembangan dalam bidang olahraga meningkatkan guna sumber daya manusia untuk peningkatan kondisi fisik, mental dan spiritual manusia Indonesia dan upaya pembentukan watak, kepribadian disiplin, sportifitas, mencapaian prestasi dalam cabang-cabang olahraga guna meningkatkan cinta bangsa dan mengharumkan nama Indonesia dikancah Internasional.

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga baru. Petanque berasal dari negara Perancis. Petanque mempunyai berbagai nama yang berbeda-beda disetiap negara. *Bocee* adalah sebutan petanquedi Turki dan *Bowls* adalah sebutan di negara Alfian Nurfatoni| 14.1.01.09.0079
FKIP – PENJASKESREK

Inggris.Petanque adalah 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 biasa dimainkan ditanah keras tapi juga dapat dimainkan direrumputan, pasir atau tanah lain. Perkembangan permukaan petanquedikalangan tingkat kejuaraan Nasional diawali dengan diadakannya eksebisi olahraga petanque pada POMNAS XIV Aceh 2015. Eksebisi cabang olahraga petangue pada POMNAS Aceh 2015 diikuti oleh 14 Provinsi dari total 34 Provinsi yang ada di Indonesia.

Olahraga petanque masuk ke indonesia sejak awal 2000-an, para ekspatriat asal Prancis yang membawanya ke Indonesia namun masih terbatas di kalangan ekspatriat saja. Baru pada tahun 2011 ketika Indonesia menjadi tuan rumah SEA Games Jakarta-Palembang, Petanque menjadi olahraga wajib. Atas upaya sukses penyelenggaraan dan sukses prestasi dibentuklah Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) yang berdiri pada tanggal 11 maret 2011. Indonesia sukses dalam penyelenggaraan SEA Games XXVI/2011 Jakarta-Palembang pada cabang olahraga petanque dan memiliki lapangan petanque Indonesia di area Jakabaring Sport City Palembang. Federasi Olahraga Petanque Indonesia dipimpin oleh bapak Caca Isa simki.unpkediri.ac.id



Saleh beliau memiliki dedikasi yang sangat dalam perkembangan olahraga petanque di Indonesia, segala upaya dilakukan untuk mengembangkan petanque agar setelah suksesnya penyelenggaraan di SEA Games 2011 makin meluas di Upaya Indonesia. yang gigih ini menghasilkan cabang olahraga petanque dipertandingkan di Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS) ke-14 tahun 2015 di banda Aceh, Eksibisi Pekan Olahraga Nasional XIX/2016 Jawa Barat yang dipertandingkan di UNISMA Bekasi dan sedianya akan dipertandingkan sebagai cabang resmi PON XX/2020 Papua. Berdasarkan Souef (2015) dalam Agustina & Priambodo (2017) menyatakan bahwa karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain petanguetidak peduli berapa umur, jabatan, ienis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini.

Kondisi fisik sebagai perananan yang penting dan merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi fisik Alfian Nurfatoni | 14.1.01.09.0079 FKIP – PENJASKESREK

adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawartawar lagi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Sembilan komponen kondisi fisik. yaitu: 1) Kecepatan (speed) 2 (accuracy) Ketepatan 3) Kekuatan (strength) 4) Kelentukan (flexibility) 5) Kelincahan (agility) 6) Keseimbangan (balance) 7) Daya tahan (endurance) 8) Koordinasi (coordination) 9) Reaksi (reaction). Proses latihan kondisi fisik akan dapat membangkitkan reaksi-reaksi yang positif dalam organisme tubuh yaitu kemajuan dalam organisme neurofisiologis kemajuan dan dalam penyesuaian perubahan-perubahan dalam jaringan tubuh kita yang kemudian menjadi basictraining dari setiap latihan.

Dalam hal ini penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan bisa menemukan penemuan baru terkait dengan sumbangan faktor fisik maupun faktor kondisi fisik seorang atlet terhadap peningkatan prestasi atlet petanque khususnya dalam melakukan shooting. Dalam penelitian model ini nantinya diharapkan bisa dijadikan rujukan bagi atlet maupun pelatih guna menunjang prestasi petanque. Pada dasarnya diketahui bahwasanya foktor-faktor fisik jarang sekali diperhatikan oleh pelatih ketika akan simki.unpkediri.ac.id



mencetak seorang atlet. Padahal hal ini dianggap perlu diperhatikan ketika akan memulai melatih atau mencetak seorang atlet agar bisa mencapai prestasi yang maksimal. Untuk itu penulis akan meneliti kaitan sumbangan faktor fisik dan kondisi fisik guna mencapai prestasi atlet petanque yang maksimal. Dari uraian dan berbagai pendapat diatas maka, penulis melakukan penelitian dengan judul: "Sumbangan Koordinasi Mata Tangan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Fleksibilitas Togok Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Atlet Klub Petanque Kota Kediri Tahun 2018".

### II. METODE

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: Variabel terikat adalah ketepatan *shooting* olahraga petanque. Variabel bebas adalah Koordinasi mata tangan, Fleksibilitas pergelangan tangan, Fleksibilitas togok, Keseimbangan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, karena dalam penelitian ini hasil pengukuran data dan variabelnya berupa angka-angka dan bukan pertanyaan angket.Dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet klub petanque kota Kediri yang berjumlah 8 orang.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik penentuan sampel yang digunakan adalah samplingjenuh. Menurut Sugiyono (2008 )sampling jenuh adalah teknik penentuan sampelbila semua anggota populasi dijadikan sampel. Istilah lain dari sampling jenuh adalah sensus. Menurut Hanief & Himawanto (2017) sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi diambil dengan cara-cara tertentu. Sampel adalah sejumlah subyek yang mencerminkan populasi atau memiliki karakteristik yang dimiliki populasinya. dalam penelitian Maka ini sampel berjumlah 8 atlet.

Teknik analisis data yang digunnakan adalah analisis regresi dengan studi korelasi sebelum melakukan analisis korelasi terlebih dahulu data harus di uji normalitas, homogenitas dan linieritas. Pada penelitian ini uji normalitas yaitu dilakukan dengan uji kolmogorov-smirnov dan untuk dalam perhitungannya dibantu program SPSS 21 For Windows. Nilai signifikan jauh ketepatan shooting sebesar 0,604 > 0,05. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel terikat dan variabel bebas terdistribusi normal.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

 koordinasi mata tangan sangat diperlukan semua atlet khusus pada penelitian ini adalah atlet petanque,



apabila seorang atlet mempunyai koordinasi mata tangan yang baik maka keterampilan melakukan geraknya juga baik. Saat melakukan shooting dalam olahraga petanque koordinasi mata tangan sangat diperlukan karena untuk melihat sasaran yang akan dituju supaya hasilnya mengenai sasaran yang diinginkan. Sumbangan antara koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting Berdasarkan hasil uji F koordinasi mata-tangan dengan ketepatan shooting pada tabel 4.9 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,011 < 0,05 atau nilai  $F_{hitung}$  13,339  $>5,987F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$ diterima Hal ini berarti ada sumbangan positif antara variabel koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting olahraga petanque pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018, dengan besar sumbangannya sebesar 69%.

2. Fleksibilitas pergelangan tangan atlet sangat menentukan seorang ketepatan sasaran yang akan dituju, seorang atlet mempunyai apabila fleksibilitas pergelangan yang baik maka akan lebih mudah untuk mengenai sasaran yang akan diinginkan. Sumbangan antara fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting.

Berdasarkan hasil uji F fleksibilitas pergelangan tangan dengan ketepatan *shooting* pada tabel 4.10 diatas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,043 < 0,05 atau nilai F<sub>hitung</sub> 6,975 >5,987 F<sub>tabel</sub>, maka H<sub>0</sub> ditolak H<sub>2</sub> diterima. Hal ini berartiada sumbangan positif antara variabel fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* olahraga petanque pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018, dengan besar sumbangannya sebesar 49,9%.

3. Kelentukan togok menjadi sangat penting bagi seorang atlet petanque khususnya dalam melakukan shooting, apabila seorang atlet mempunyai kelentukan togok yang baik maka akan lebih efektif dalam melakukan gerak akan lebih mudah mengenai dan sasaran yang akan dituju. Sumbangan antara fleksibilitas togok terhadap ketepatan shooting Berdasarkan hasil uji F fleksibilitas togok dengan shooting pada tabel 4.11 ketepatan diatas. diperoleh nilai signifikan sebesar 0,011 < 0.05 atau nilai  $F_{\text{hitung}}6,825 > 5,987$   $F_{\text{tabel}}$  maka  $H_0$ ditolak H<sub>3</sub> diterima. Hal ini berartiada sumbangan positif antara variabel koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting olahraga petanque pada atlet klub petanque kota Kediri



- tahun 2018, dengan besar sumbangannya sebesar 44,6%.
- 4. Keseimbangan menjadi sangat penting bagi seorang atlet petanque khususnya dalam melakukan shooting, atlet yang mempunyai keseimbangan yang baik akan lebih efektif maka dalam melakukan gerakan shooting dan akan lebih mudah mengenai sasaran yang akan dituju.Sumbangan antara keseimbangan terhadap ketepatan shooting. Berdasarkan hasil uji F keseimbangan dengan ketepatan shooting pada tabel 4.12 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,026 < 0.05 atau nilai  $F_{hitung} 8,664 > 5,987$ F<sub>tabel</sub>, maka H<sub>0</sub> ditolak H<sub>4</sub> diterima Hal ini berarti sumbangan positif antara variabel keseimbangan terhadap ketepatan shooting olahraga petanque pada atlet klub petanque kota Kediri 2018/2019, besar tahun dengan sumbangannya sebesar 59,1%
- 5. Sumbangan antara semua variabel bebas secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting*. Berdasarkan hasil uji F secara bersama-sama dengan ketepatan shooting pada tabel 4.9 diatas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0.026 < 0.05atau nilai  $F_{\text{hitung}}6,527 > 6,944$   $F_{\text{tabel}}$  maka  $H_0$ ditolak H<sub>5</sub> diterima Hal ini berarti ada sumbangan positif variabel bebas

secara bersama-sama terhadap ketepatan shooting olahraga petangue pada atlet klub petanque kota Kediri tahun 2018. Jika dilihat dari hasil koefisien determinasi diperoleh nilai sebesar 0,771. Dengan Rsquere demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya sumbangan koordinasi matatangan, flesibilitas pergelangan tangan, flesibilitas togok dan keseimbangan dalam menjelaskan ketepatan shooting 55,5%. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina & Priambodo (2017) hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque hanya sebesar 11,90 %.

### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., & Priambodo, A. (2017).

  Hubungan Antara Tingkat Kosentrasi
  Terhadap Hasil Ketepatan Shooting
  Olahraga Petanque Pada Peserta
  UNESA Petanque Club. Jurnal
  Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
  05 no 03, 391-395.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015).

  Tes Pengukuran Dalam Olahraga.

  Dalam M. Bendatu (Penyunt.).

  Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hanief, Y., & Himawanto, W. (2017). Statistik Pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.



- Hermawan, I. (2012). *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque*. Dipetik November 24, 2017, dari http://www.scribd.com/document/1 78928502/gerak-dasar-permainan-petanque-1
- Irianto, D. (2002). *Dasar Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mutohir, T., & Maksum.A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*.

  Bandung: Alfabeta. (Fenanlampir & Faruq, 2015)