ARTIKEL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* OLAHRAGA PETANQUE PADA ATLET KLUB PETANQUE KEDIRI 2017/2018

Oleh:

MUDHALIFA

13.1.01.09.0108

Dibimbing oleh :

1. WASIS HIMAWANTO, M.Or.

2. ABDIAN ASGI SUKMANA, S.Pd, M.Or

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Mudhalifa
NPM	: 13.1.01.09.0108
Telepon/HP	: 081553353947
Alamat Surel (Email)	: mudh695@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Olahraga Petanque Pada Atlet Klub Petanque Kediri 2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jalan KH. Achmad Dahlan No76 Mojoroto 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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 25 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Wasis Himawanto. M.Or. NIDN. 0723128103	Abdian Asgi Sukmana, S.Pd, M.Or NIDN. 0720028002	Mudhalifa NPM. 13.1.01.09.0108

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* OLAHRAGA PETANQUE PADA ATLET KLUB PETANQUE KEDIRI 2017/2018

Mudhalifa
13.1.01.09.0108
FKIP - PENJASKESREK
Mudh695@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or dan Abdian Asgi Sukmana, S.Pd. M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Mudhalifa: Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Petanque Pada Atlet Klub Petanque Kediri 2017/2018, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP, UN PGRI Kediri, 2018.

Kata Kunci : Kekuatan, Koordinasi, Keseimbangan, *Shooting Petanque*

Penelitian ini di latar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa ketepatan *shooting* petanque pada klub petanque di Kediri masih kurang maksimal dan akurat. *Shooting* pada olahraga *petanque* merupakan teknik terpenting dalam permainan *petanque*. Pada olahraga *petanque* nomer *shooting* merupakan nomer yang istimewa dimana para pemain saling memperlihatkan keahlianya dalam *shooting*.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* ? (2) Apakah ada hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* ? (3) Apakah ada hubungan antara keseimbangan terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* ? (4) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga *petanque* ?

Dalam penelitian ini merumuskan masalah tentang berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* pada permainan petanque. Metode penelitian yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan statistik *product moment* dan korelasi ganda, penelitian ini secara obyektif atau apa adanya dengan menggunakan sampel 20 orang di Klub Petanque Kediri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap shooting petanque pada klub petanque Kediri. Besarnya kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap shooting petanque pada klub petanque, sebesar 24,7 % dan sisanya yaitu 75,3 % dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, namun kegiatan olahraga telah menembus ke berbagai tingkatan usia maupun berbagai tingkatan kehidupan sosial dalam masyarakat di berbagai negara. Ada yang melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran fisik, sebagai alat rekreasi, dan untuk peningkatan prestasi olahraga.Dari berbagai macam jenis olahraga yang ada banyak macam olahraga yang bisa dilakukan dan sesuai dengan minat dan keinginan.

Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Petanque termasuk olahraga prestasi, bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Perancis. Namanya berasal dari Les Ped Tanco dalam dialek *provencal* di bahasa Occitan yang berarti kaki rapat.

Federasi Petanque Indonesia didirikan pada tanggal 18 Maret 2011 yang diketuai oleh Caca Isa Saleh setelah mendapat tugas dari KONI Sumatera Selatan dan Gubernur Sumatera Selatan untuk membantu menyiapkan tim petanque Indonesia dalam menghadapi SEA GAMES XXVI di Palembang. Sebagai olahraga baru, yang belum banyak dikenal oleh khalayak, dipandang sangat perlu untuk disosialiasikan dari seluruh pihak terkait untuk memajukan olahraga ini. Semakin banyak orang mengetahui, semakin banyak orang yang tertarik, dan yang paling nyata, akan semakin banyak orang melakukan atau memainkan olahraga ini. Berbagai macam bentuk sosialiasi terkait dengan keberadaan olahraga ini, sangat diperlukan terutama keberadaan olahraga petanque ini di Indonesia pada umumnya.

Pada pilar olahraga prestasi cabang olahraga ini telah dipertandingkan di berbagai *event* yang berskala daerah, nasional, regional dan internasional. Pada Sea Games 2011 dan 2013 tim cabang olahraga petanque Indonesia belum bisa berbicara banyak. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena belum berkembangnya cabang olahraga ini secara merata di provinsi-provinsi yang ada di Indonesia. Pilar olahraga rekreasi dan kesehatan juga dapat menjadi dasar pengembangan olahraga ini. Karakter olahraga petanque ini cenderung pada olahraga permainan yang membutuhkan akurasi

dalam bermain. Olahraga petanque tidak menuntut kondisi fisik seperti cabang olahraga permainan lainnya, dengan demikian olahraga ini dapat dimainkan oleh anak-anak, orang-orang dewasa, orang tua bahkan orang cacat sekalipun. Olahraga petanque juga tidak menuntut lapangan khusus, olahraga ini dapat dimainkan dimana saja dan oleh siapa saja, sehingga olahraga ini dapat pula dijadikan sebagi atlernatif pilihan dalam olahraga rekresi dan kesehatan.

Olahraga mempunyai tujuan berbeda-beda untuk setiap orang yang memainkannya, ada yang melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatannya, meningkatkan kebugaran fisik, sebagai alat rekreasi, sampai untuk tujuan peningkatan prestasi olahraga. Tujuan-tujuan dari kegiatan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat telah diatur dan dituangkan dalam undang-undang Sisitem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005, yaitu terdapat 3 macam jenis olahraga sesuai dengan tujuan pelaksanaan aktifitas olahraga, yaitu olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi.

Setiap tujuan pelasanaan olahraga harus diatur sesuai kaidah-kaidah yang ada dalam ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (*sport science*) sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik dan benar, tidak menimbulkan masalah-masalah yang sebaliknya dapat membahayakan pelakunya, seperti cidera olahraga, latihan yang berlebihan (*over training*), dan lain sebagainya.

Berdasarkan Souef (2015: 20), menyatakan bahwa karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, tanpa tenaga yang berlebih, siapapun yang mau bermain petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini.

Ada beberapa nomer yang dipertandingkan pada cabang olahraga petanque seperti: *triple* putra putri, *double* putra putri, *single* putra putri, dan *shooting.* Untuk nomor pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak enam meter, tujuh meter, delapan meter, dan sembilan meter dengan *point* yang bisa didapat 0 *point*, 1 *point*, 3 *point*, dan 5 *point* tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan.

Menurut Hermawan (2012:17), berdasarkan tujuan mekanika utamanya dari permainan petanque termasuk ke dalam cabang olahraga yang

mempunyai tujuan mencapai keseimbangan dan ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangannya.

Dilihat dari tujuan mekanika utama dari cabang olahraga *petanque* dari kajian biomekanika olahraga adalah "mencapai ketepatan maksimal". Artinya adalah atlet harus bisa menempatkan bola sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan, dengan cara melempar sesuai aturan yang ada.

Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomer *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak *point* yang didapatkan. Untuk menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan kekuatan otot lengan. Hasil pengamatan langsung pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 di Jawa Barat cabang olahraga eksibisi hasil *point* pada nomer *shooting* hanya berkisar di bawah 30 *point*, padahal nilai keseluruhan penuh baik 100 *point* (FOPI, 2016). Hal tersebut menunjukan bahwa hasil tersebut belum memenuhi poin 50% dari *point* penuh.

Di Kediri sekarang sudah berdiri sebuah klub untuk petanque pada 20 Januari 2017 lalu, olahraga ini terbentuk karena awalnya seorang dosen terinspirasi pada saat ada eksibisi olahraga petanque di Popda Jember tahun 2016. Dengan niat dan usaha seorang dosen ini mengembangkan petanque kepada mahasiswanya di UN PGRI Kediri, seiring berjalannya waktu banyak peminat yang penasaran dengan keberadaan petanque di Kediri. Muncul inspirasi lagi untuk mensosialisasikan petanque di acara Kediri *Car Free Night*, semakin banyak anak-anak dan orang dewasa yang tertarik dengan olahraga petanque ini. Sekarang olahraga ini di gemari oleh pelajar SMP (SMPN 6 Kediri, SMP Al-huda Kediri, SMP Muhammadyah Kediri) dan SMA/SMK (SMAN 7 Kediri, SMAN 8 Kediri, SMK Muhammadyah 1 Kediri). Agenda kejuaraan petanque kedepannya yaitu Kejurda 2018, Kejurnas 2018, Popda, Porprov 2019, Pomnas XVI, PON XX di Papua 2020.

Dari beberapa permasalahan diatas, penulis akan menggunakan kekuatan otot tangan, koordinasi mata tangan, dan keseimbangan sebagai variabel bebas dan melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Keseimbangan Terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga Petanque Pada Atlet Klub Petanque Kediri".

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kolerasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan *shooting* pada petanque, adapun (X_1) kekuatan otot lengan, (X_2) koordinasi mata tangan, dan (X_3) keseimbangan merupakan variabel bebas, sedangkan ketepatan shooting (Y) merupakan variabel terikat.

Untuk memperoleh data dalam suatu penelitian diperlukan suatu sumber yang disebut populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang atlet klub Petanque Kediri.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:136).

.Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data untuk masing-masing variabel adalah: (1) Tes kekuatan otot lengan (2) Tes koordinasi mata tangan (3) Tes keseimbangan (4) Tes ketepatan shooting.

Analisis data adalah kegiatan dari seluruh data responden atau sumber data lain terkumpul Sugiyono (2013 : 207). Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah penelitian dalam hal pengolahan data melalui penggunaan bantuan analisis statistik data SPSS versi 23 yang diambil dari SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) Data yang dianalisis adalah data hasil, kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan data ketepatan shooting.

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan satu variabel variabel terikat di atas maka peneliti menggunakan teknik statistik analisis korelasi *pearson product moment*. Rumus yang digunakan untuk menghitung korelasi *product moment* dan korelasi koefisien hasil korelasi antara kekuatan otot lengan (X1), koordinasi mata tangan (X2) dan keseimbangan (X3) dengan ketepatan shooting (Y).

Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi dan regresi, baik secara sederhana maupun ganda. Sebelum diadakan pengujian dalam analisis kolerasi dan regresi, perlu dilakukan uji

prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dianalisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji Kolmogrov smirnov dan uji lineritas menggunakan test for Linearity. Setelah semuanya uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah mengkorelasikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Setelah diketahui ada atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat.

III. HASIL DAN SIMPULAN

A. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap shooting petanque pada klub petanque Kediri. Besarnya kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap shooting petanque pada klub petanque, sebesar 24,7 % dan sisanya yaitu 75,3 % dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan kejelasan serta pemahaman mengenai hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

1. Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot lengan terhadap *shooting*, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,759 > 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,073 < 0,444 $r_{tabel,}$ maka H_0 diterima H_1 ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan shooting pada atlet petanque Kediri. Hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap *shooting* adalah sebesar 0,073 masuk pada kategori rendah dengan arah positif yang artinya semakin banyak *push up* seseorang maka kemampuan *shooting* semakin baik.

2. Berdasarkan hasil uji korelasi koordinasi mata tangan terhadap *shooting*, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,262 > 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,263 < 0,444 $r_{tabel,}$ maka H_0 diterima H_2 ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan *shooting* pada atlet petanque Kediri. Hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap *shooting*

adalah sebesar 0,263 masuk pada kategori rendah dengan arah positif yang artinya semakin baik koordinasi mata tangan seseorang maka kemampuan *shooting* semakin baik.

3. Berdasarkan hasil uji korelasi keseimbangan terhadap shooting, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,030 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,486 > 0,444 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara keseimbangan dengan *shooting* pada atlet petanque Kediri. Hubungan antara keseimbangan terhadap shooting adalah sebesar 0,486 masuk pada kategoi kuat dengan arah positif yang artinya semakin lama keseimbangan seseorang maka ketepatan *shooting* semakin baik.

4. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap menggiring bola pada tabel 4.15 diatas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,197 > 0,05 atau nilai F hitung 1,752 < 3,59 F tabel, maka H0 diterima H4 ditolak. Hal ini berarti tidak ada kekuatan, koordinasi dan keseimbangan terhadap *shooting* pada atlet petanque Kediri.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga petanque pada atlet Klub Petanque Kediri. Hal ini ditunjukan dari hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan bahwa r_{hitung}(0,073) dan r_{tabel}(0,444) dengan taraf signifikan 0,05 yang bermakna bahwa nilai r_{hitung} lebih kecil daripada r_{tabel}.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga petanque pada peserta Klub Petanque Kediri. Hal ini ditunjukan dari hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan bahwa r_{hitung}(0,263) dan r_{tabel}(0,444) dengan taraf signifikan 0,05 yang bermakna bahwa nilai r_{hitung} lebih kecil daripada r_{tabel}.
3. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga

petanque pada peserta Klub Petanque Kediri. Hal ini ditunjukan dari hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan bahwa r_{hitung}(0,486) dan r_{tabel}(0,444) dengan taraf signifikan 0,05 yang bermakna bahwa nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel}.

4. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap shooting petanque pada klub petanque Kediri. Besarnya kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap shooting petanque pada klub petanque, sebesar 24,7 % dan sisanya yaitu 75,3 % dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

CMSB. 2015. *Petanque*, (online), (http://www.cmsboules.org/index.php/en/petanque, diakses 31 Desember 2016)

Dunia Olahraga. 2016. *Kontribusi Daya Tahan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket, (online),* (https://acehsport1.blogspot.co.id/2016/01/kontribusi-daya-tahan-otot-lengan-dan.html) , di akses 3 November 2017)

FOPI. 2015. Peraturan Permainan *Petanque*

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

Hermawan, Iwan. 2012. *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque,* (Online), (https://www.scribd.com/document/178928502/Gerak-Dasar-Permainan-Petanque-1, diakses 12 Oktober 2017).

Ismaryati.2008. Tes Pengukuran Olahraga. UNS: Surakarta.

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_57c940c403b0bdc842ceb68a, diakses (1 November 2017).

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

Souef, G. 2015. *The Winning Trajectory*.Malaysia: Copy media

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Syarifuddin.2002. Ilmu Kepelatihan Dasar.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Jakarta.

Wahjeodi.2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Winter. 1995. *Keseimbangan*, Jurnal Olahraga Prestasi, volume 11, nomor 2. Hal 96

Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.